



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
e-mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

katholisch: Kirche in 1Live | 19.03.2020 floatend Uhr | Frederik Brumm

Lass-uns-lachen-Tag

Hahahahaha! Heute ist Lasst-uns-Lachen-Tag! Also wie wärs, wenn wir alle mal eine Runde lachen? Haha!

Lachen ist gesund sagt man, aber es ist sogar noch gesünder als man denkt: Lachen baut Stress ab und aktiviert Endorphine. Außerdem trainiert ihr die Bauchmuskeln. Es ist auch viel leichter zu lachen, als Sit-Ups zu machen. Insgesamt benutzt ihr beim Lachen bis zu 80 Muskeln im gesamten Körper. Lachen ist außerdem um einiges günstiger als ein Fitnessstudio-Abo. Nämlich umsonst.

Also lasst uns alle viel mehr Lachen! Als Reaktion auf Dinge wie Bahnverspätungen, Corona, Beleidigungen oder wenn man stolpert oder in Hundekacke tritt.

Ich glaube, wenn es Gott gibt, dann hat er ganz bestimmt Humor. Man muss sich nur den Grönlandhai ansehen. Er kann hunderte von Jahren alt werden, wird aber erst mit 150 Jahren geschlechtsreif. Der arme Hai muss 150 Jahre warten. Haha! Oder das Babygiraffen unmittelbar nach ihrer Geburt fast 2 Meter tief auf ihren Kopf fallen. Was eine Art auf die Welt zu kommen. Gut, vielleicht ist Gott auch einfach nur ein bisschen fies. Ein Grund mehr, öfter mal mit einem Lachen aufs Leben zu reagieren.

Freddie Brumm, Düsseldorf