

**UNSER
ANGEBOT
HEUTE**

Lachen



Na, wer von euch hat heute schon gelacht? Hoffentlich alle, denn Lachen ist gesund. Und das sagt mich nicht einfach nur so, sondern es stimmt wirklich. Lachen stärkt tatsächlich deine Abwehrkräfte. Das bedeutet, wenn wir lachen, hilft das unserem Körper sich gegen Krankheitserreger zu schützen. Außerdem entsteht beim Lachen ein Stoff, das Serotonin, das in unserem Körper dafür sorgt, dass wir uns entspannen und gut fühlen. Lachen kann also helfen, schneller wieder gesund zu werden. Deshalb gibt es in vielen Kliniken Clowns, die die kleinen Patienten besuchen und mit ihnen zusammen lachen. Kennst du das, wenn der Bauch vor lauter Lachen schmerzt? Wenn du eine Minute lachst, ist das ungefähr so anstrengend wie neun Minuten schnell ein Boot zu rudern. Kein Wunder, dass man vom Lachen Muskelkater bekommen kann. Beim Lachen atmen wir viel tiefer ein als sonst. Das hilft unserer Lunge und unsere Körperzellen werden hervorragend mit Sauerstoff versorgt. Das tut dem Körper und den Körperzellen richtig gut. Es lohnt sich also öfter mal zu lachen.

Lachen geht am besten, wenn wir uns von Herzen über etwas freuen. Auch Gott freut sich! Er freut sich zum Beispiel über uns! Sogar so sehr, dass er darüber jubelt und lacht. Und am meisten freut er sich, wenn es uns richtig gut geht.

Von ganzem Herzen freut Gott sich über euch. Weil er euch liebt, redet er nicht länger über eure Schuld. Ja, er jubelt, wenn er an euch denkt. Zefanja 3,17

LACHEN IST GESUND! DESHALB LAUTET DIE HEUTIGE AUFGABE:

Bringt euch gegenseitig zum Lachen!! Das kann ganz unterschiedlich aussehen:

- Erzählt euch Witze!
- Setzt euch gegenüber und versucht den anderen zum Lachen zu bringen. (Berührungen sind nicht erlaubt)
- Kitzelt euch gegenseitig!
- Spiel „Armer schwarzer Kater“.
-

SCHICKT UNS GERNE EINEN WITZ ZU. WIR SAMMELN DIE WITZE UND SCHICKEN SIE EUCH WIEDER ZU, DANN GIBT ES NOCH MEHR ZU LACHEN.

Wir möchten Euch mit diesem Angebot anregen jeden Tag bewusst **zeit** mit der FAMILIE zu verbringen.
Für diese FAMILIEN**zeit** gibt es jeden Tag eine andere Idee, die ihr gemeinsam ausprobieren könnt.
Wenn ihr Eure Erlebnisse in Whatsapp teilen wollt, dann schickt Bilder oder Texte an **Chrissi**.