

GUTE FRAGE

Warum ist Lachen für uns gesund?

☛ An diesem Sonntag ist Weltlachtag. Er wird seit 1988 an jedem ersten Sonntag im Mai begangen. In Tausenden Lachclubs rund um die Welt wird zu einer bestimmten Uhrzeit eine Minute lang gelacht, in Europa um 14 Uhr. Damit sollen Menschen daran erinnert werden, wie wichtig Lachen im Leben ist. Fast jeder kennt den Spruch „Lachen ist gesund!“. Aber warum?

Wer lacht, setzt dabei bis zu 100 Muskeln ein – von der Gesichts- bis zur Atemmuskulatur. Der Kopf wird bewegt, der Körper biegt und krümmt sich, wenn man schallend lacht. Man atmet tiefer als sonst, die Körperzellen werden mit mehr Sauerstoff versorgt, die Verbrennung von Fett wird gesteigert, Herz und Kreislauf werden angeregt wie beim Sport.



Herzhaft lachen macht am meisten Spaß mit Freunden
Getty Images (2)

Forscher haben sogar herausgefunden, dass Lachen Heilungsprozesse unterstützt. So bremst das Gehirn beim Lachen die Produktion von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol, dafür wird mehr Serotonin ausgeschüttet; man bezeichnet es auch als Glückshormon. Lachen wird sogar gezielt zur Therapie eingesetzt. In manchen Krankenhäusern treten vor allem vor Kindern die Klinik-Clowns auf und bringen die Patienten zum Lachen.

Und: Lachen macht sympathisch. Wer lachen kann, findet eher Freunde. Ein entschuldigendes Lachen lässt leichter Fehler verzeihen.

Können Tiere eigentlich auch lachen? Zumindest bei Menschenaffen geht man davon aus, dass das, was wie Lachen aussieht, auch solches ist. Bei anderen Tieren ist es eher unwahrscheinlich. (han)



Auch Schimpansen, die dem Menschen ähnlichsten Tiere, können lachen

@ Hallo, liebe Junior-Leser! ✉

Diese Mail-Adresse ist speziell für euch. Ihr könnt uns Lob, Kritik, Anmerkungen oder auch gerne euren Lieblingswitz (dazu euren Namen und euer Alter) schicken:
junior@abendblatt.de
Per Post: Magazin-Redaktion Junior, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg.
Wir freuen uns auf eure Nachricht!

Jeffry und sein größtes Abenteuer



iStockphoto/Getty Images

Wer schreibt die schönsten Geschichten? 5500 Schüler nahmen am Hamburger Schreibwettbewerb KLASSENsätze teil. Sieger gibt es in fünf Kategorien. Wir drucken an dieser Stelle ihre Texte. Heute: *Kaan Krog* und *Sasa Möller*, 4. Klasse

In einer stürmischen Nacht knabberte eine Fischfamilie an einem Korallenriff. Plötzlich wurden sie von einer großen Welle an Land geworfen. Ein Junge, der einen Strandrundgang machte, sah die drei Fische, die gerade noch so von den Wellen am Leben gehalten wurden, Sanjay Patel war sein Name. So begann das Abenteuer.

Sanjay dachte sich: „So ein Glück habe ich – ich wollte schon immer Fische haben.“ So schnell er konnte rannte er nach Hause und holte eine Plastiktüte voll Wasser. In der Hoffnung, dass sie nicht sterben, packte er die Fische in die Plastiktüte und lief mit ihnen nach Hause.

Sanjay wusste nicht, wo er die Fische hineintun sollte. Solange ihm nichts Besseres einfel, packte er sie in eine Vase und goss bis obenhin Wasser hinein. Später kaufte er dann ein Aquarium und tat die Fische dort hinein.

Eines Morgens las Sanjay in einer Zeitung, dass es in sechs Monaten einen Fisch-Geschicklichkeitswettbewerb geben werde. Auf der Stelle rannte er zu seinen Fischen und begann, mit ihnen zu üben. Sechs Monate trainierte er mit den Fischen, und am meisten trainierte ein kleiner Fisch, den er Jeffry getauft hatte.

Dann kam der Tag des Wettbewerbs. Man durfte nur einen Fisch anmelden. Für Sanjay war die Entscheidung schwer. Schließlich wählte er Jeff-

ry aus. Beim Fisch-Wettbewerb gab es vier Disziplinen. Als Erstes musste Jeffry durch einen 15 cm kleinen Ring springen. Diese Disziplin gewann er.

Dann musste er ein Zwei-Meter-Rennen machen. Jeffry lag vorne, aber plötzlich überholte ihn ein Fisch na-

mens Axel. Erst kurz vorm Ziel gelang es Jeffry, Axel zu überholen.

Die dritte Aufgabe lag darin, eine Perle zu finden. Jeffry sah etwas Funkelndes, aber es war Axel, der die Perle in der Flosse hatte. Also gewann Axel. Bei der vierten Disziplin warf ein Mann

Leckerlis in die Luft – derjenige, der am meisten Leckerlis in zwei Minuten aß, würde gewinnen. In den ersten 30 Sekunden aß Jeffry drei Leckerlis, Axel nur zwei. Als die erste Minute vorbei war, hatte Jeffry schon sieben Leckerlis gegessen, Axel dagegen nur fünf. So gewann am Ende Jeffry die Disziplin und damit auch den ganzen Wettbewerb!

Dann ist Sanjay mit Jeffry nach Hause gegangen und hat es seiner Familie erzählt. Alle haben sich gefreut.

Nur Jeffry und seine Familie schwammen traurig im Aquarium, denn sie waren ohne Freunde. Als Sanjay das sah und weil Jeffry sich so doll angestrengt hatte, ließ Sanjay die Fischfamilie wieder frei.

Es war ein doppeltes Glück: Sanjay war aufgetaucht und hatte die Fische gerettet und sie nun wieder in die Freiheit gelassen!



Sieger: *Kaan Krog*, *Sasa Möller* (4. Klasse Max-Träger-Grundschule) Laible

Aus Spaß am Schreiben: 5500 machten mit

Der Schreibwettbewerb KLASSENsätze der Hamburger Schulbehörde, der jetzt zum dritten Mal stattfand, soll unter Schülerinnen und Schülern Begeisterung für das Schreiben wecken. Er stand diesmal unter dem Motto „aufgetaucht“.

5500 Schülerinnen und Schüler aus 38 Klassen von rund 200 Schulen haben bei dem Wettbewerb mitgemacht. Die Schulen kürten Klassen- und Schulsieger, und aus diesen wurden die Landessieger in vier Altersgruppen ermittelt. Erstmals nahmen auch Sprach-Einsteiger

– Schüler der Internationalen Vorbereitungsklassen – teil. Für sie gab es eine eigene Wertungskategorie.

Die Landessieger wurden am 4. Mai im Ernst Deutsch Theater im Beisein von Schulsenator Ties Rabe (SPD) ausgezeichnet. Sie und ihre Klassen gewinnen eine Führung durch den Norddeutschen Rundfunk sowie das Einlesen der Siegerechte und Schreibworkshops mit bekannten Schriftstellern wie Finn-Ole Heinrich (u. a. „Räuberhände“, „Frerk, du Zwerg!“).
www.klassensaetze-hamburg.de

Hauptförderer des Wettbewerbs ist die Guntram und Irene Rinke Stiftung. Sie hat sich zum Ziel gesetzt, das Bewusstsein für die Sprache und den Wert des geschriebenen Wortes zu schärfen. Ein Hauptanliegen der Stiftung ist die Jugendförderung. Unter dem Motto „Jugend schreibt“ sucht und unterstützt sie junge Sprachtalente und damit die zukünftigen Gestalter einer lebendigen Demokratie. Mit dem „Tagewerk“-Stipendium fördert die Stiftung außerdem in Kooperation mit renommierten deutschen Verlagen gezielt Autoren, die zwölf Monate lang ihr persönliches Tagebuch führen.
www.rinke-stiftung.org

WITZ

☛ Lars hat sich mit seiner Schwester Irene verkracht. Abends legt er einen Zettel auf ihren Nachttisch: „Weck mich morgen um 7 Uhr!“ Als er am Morgen um 9 Uhr wach wird, liegt auf seinem Nachttisch ein Zettel: „Es ist 7 Uhr!“

TIPPS FÜR S WOCHE ENDE

KINDERTHEATER

Spaß und Spannung mit Rumpelstilzchen

HAMBURG ☛ „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß!“ Diesen so berühmten Satz singt das kleine Männlein, das Strohhalm zu Gold spinnen kann und dessen Namen beinahe jedes Kind kennt. Nur Müllerstochter Annabell nicht – und gerade sie muss ihn unbedingt herausfinden, denn nur wenn sie seinen Namen herausfindet, wird ihr Abenteuer gut ausgehen. In einem Märchen nach dem Original der Brüder Grimm und mit Musik von Jan Radermacher können kleine und große Theaterfans einen märchenhaften Nachmittag mit farbenfrohen Kostümen und fantasievollem Bühnenbild erleben. (hpja)

„Rumpelstilzchen“ ab 4. J. Sa/So 6./7.5., je 14.30, Hoftheater Ottensen Kindertheater Wackelzahn (S Altona), Abbestraße 33, Karten zu 7,-; www.norddeutsches-tourneetheater.de

ABENDTOUR

Von der Hafensrundfahrt direkt ins Miniatur Wunderland

HAMBURG ☛ In der Abendsonne auf einer Barkasse durch den Hamburger Hafen und die Speicherstadt schippern – ein absolutes Highlight, insbesondere zum Hafengeburtstag! Nach der einstündigen Fahrt geht es im Anschluss ohne Wartezeit in das Miniatur Wunderland. Dort hören die Besucher einen Vortrag zum Thema „Die Geschichte des Wunderlandes“ und machen auch Halt beim Amerika-Abschnitt. Damit auch niemand mit knurrendem Magen gehen muss, gibt es die Tagesgerichte zum Sonderpreis. Ein spannender Abend, der durch die Geschichte führt. (hpja)

„Große Pötte & Kleine Züge“ Sa 6.5., 18.30, Miniatur Wunderland (U Baumwall), Kehrvieler 2, Preis: 19,90 (Erw.), 13,90 (Ki.) Buchung erforderlich; www.miniatur-wunderland.de

KINOFILM

Ein Mädchen, das Zucchini heißt

HAMBURG ☛ Regisseurin Céline Sciamma hat den Film „Mein Leben als Zucchini“ nach dem gleichnamigen Roman von Gilles Paris gedreht und zeigt eine Welt, die ganz aus der Sicht der Kinder erzählt wird. Ein schüchternes neunjähriges Mädchen ist neu im Waisenhaus und stellt sich im Unterricht als Zucchini vor, wofür es zahlreiche Lacher erntet. Nach anfänglichen Schwierigkeiten findet es aber doch einen festen Platz in der Gemeinschaft und schließt schon bald Freundschaften. Doch dann kommt die kleine Camille im Heim an und sorgt für einigen Trubel. Ein bewegendes Werk, das den Europäischen Filmpreis erhalten hat. (hpja)

„Mein Leben als Zucchini“ So 7.5., 13.00, Abaton (Bus 5), Allende-Platz 3/Ecke Grindelhof, Karten zu 6,- (Erw.), 5,- (Kinder); www.abaton.de

ANZEIGE

Wimmelbuch „Was passiert in der Kinderklinik?“
In Kooperation mit der Verlagsgruppe Oetinger und dem Kinder-UKU entwickelt
Gibt einen kleinen, verspielten Einblick in den Klinikalltag, um erste Ängste und Barrieren zu überwinden
Für Kinder bis 7 Jahre, 12 Seiten, Format 26 x 31 cm
€ 9,95

Hamburger Abendblatt
GESCHÄFTSSTELLE
Bücher und Geschenke | Abo-Service | TreueProgramm | Leserevents | Tickets | Anzeigen-Annahme

UKU KINDER UKU
Großes lachen für kleine Patienten

HEYMANN
Lektorenberatung seit 1918

€ 1,-
zugunsten des Kinder-UKU

Hamburger Abendblatt-Geschäftsstelle
Großer Burstah 18-32
20457 Hamburg

Für Sie geöffnet:
Mo. – Fr. 9 – 19 Uhr
Sa. 10 – 16 Uhr

Bücher und Geschenke auch erhältlich unter 040/333 66 999 (Preise zzgl. Versandkosten).