

Ratgeber Zahngesundheit



Lachen bis der Arzt kommt!

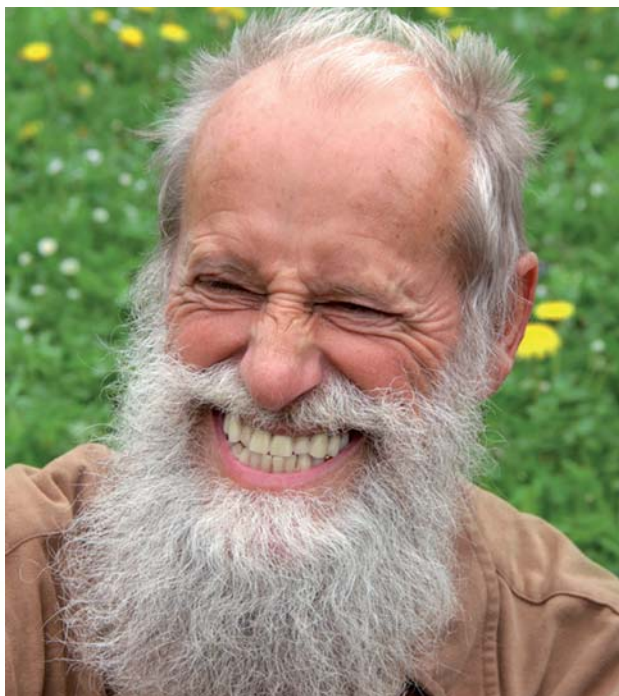
Ein sympathisches Lächeln, eine gepflegte und harmonische Zahnreihe – die Ästhetik Ihrer Frontzähne entscheidet über den ersten Eindruck, den Sie bei Ihrem Gegenüber hinterlassen. Doch es gibt noch mehr Gründe, ein schönes Lächeln zu tragen.

Lachen schenkt neue Energie. Nichts entspannt so sehr wie eine Lachattacke. Eine Minute herzhaftes Lachen entspannt genau soviel wie 45 Minuten Yoga.

Lachen macht attraktiv. „Ein Lächeln ist das schönste Make-up, das eine Frau tragen kann“. Es ist mittlerweile allgemein bekannt, dass häufiges Lächeln, die eigene Attraktivität auf den Gegenüber steigert.

Lachen hält fit. Lachen ist tatsächlich körperliche Schwerstarbeit. Man schätzt, dass über einhundert Muskeln daran beteiligt sind – der ganze Körper bebt bei einer ehrlichen Lachattacke! Bereits 20 Sekunden herzhaftes Lachen entsprechen in etwa 3 Minuten Joggen!

Lachen macht glücklich, und zwar nicht nur uns selbst, sondern auch unsere Mitmenschen.



© farbkombinat, fotolia.com



© S. Kuchald, fotolia.com

Lachen verbindet. Lachen ist eine Universalsprache, die alle Menschen über alle Kulturkreise hinweg miteinander verbindet und der man sich nicht entziehen kann.

Lachen ist gesund. Seit den 90er Jahren ist es wissenschaftlich belegt, dass das Immunsystem durch das Lachen aktiviert wird und Infekte besser bekämpft. Auch das Herz profitiert von unserer positiven Einstellung. Nur 20 Minuten Lachen am Tag senkt nachweislich den Blutdruck und das Infarktisiko.

Lachen steigert das Lern- und Denkvermögen. Eine Studie hat belegt, dass gut gelaunte Menschen, die viel lachen, sich Sachen besser merken können. Ihre geistige Leistungsfähigkeit ist erhöht, was dazu führt, dass lachende Menschen im Schnitt mehr Geld verdienen und häufiger befördert werden.

Tanganjika-Lachepidemie

Die Tanganjika-Lachepidemie war eine 1962 in Tanganjika (heute Teil von Tansania) aufgetretene Epidemie von Lachanfällen, die mehrere Monate andauerte und etwa 1000 meist junge Personen betraf.

Strahlend weiße Zähne wirken gesund und vital. Doch nicht jeder hat das Glück von Natur aus ein perfektes Lächeln zu haben. Dabei stehen der modernen Zahnheilkunde unterschiedlichste Methoden zur Verfügung, das ästhetische Erscheinungsbild zu verbessern.

Fragen Sie uns, wir helfen Ihnen gern!

Bei den geneigten Lesern möchten wir uns für Ihr Interesse jetzt schon herzlichst bedanken. Gern können Sie sich auch mit Ihren persönlichen Fragen an uns wenden.



Dr. med. dent. Dieter Becker und Kollegen
Pfullendorfer Straße 3
89079 Ulm/Wiblingen
Telefon 0731/45055
Telefax 0731/481975
praxis@zahnzentrum-wiblingen.de
www.zahnzentrum-wiblingen.de