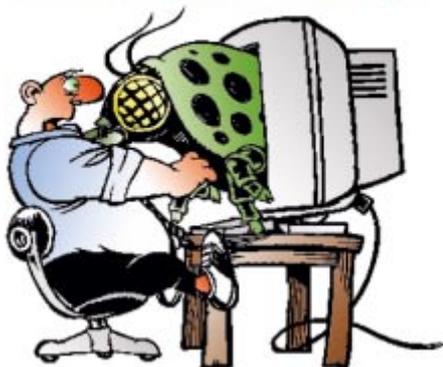


Tipps für den Haushalt:

- Kaufen Sie Zwiebeln, statt Kiwis! Sie sind länger haltbar und ausserdem preiswerter.
- Brot trocknet nicht so rasch aus, wenn man es stets in einem Kessel mit Wasser lagert.
- Zwei grosse Pappscheiben in die oberen Ecken Ihres Fernsehschirms kleben – jetzt sehen die Nachrichtensprecher aus wie Micky Maus.
- Tote Goldfische sind praktische Lesezeichen für Bücher aus der Leihbibliothek. Der wachsende Fischgeruch dient als einfache Gedächtnisstütze zur rechtzeitigen Bücherrückgabe.

The Millennium:

War ja ganz schön übertrieben mit dem Millenniums-Bug.



Aus der Welt der Justiz:

- | | |
|----------|----------------|
| Aufschub | Raketenantrieb |
| Komplott | Frucht-Dessert |
| Kuppelei | Dachform |

Aus der Welt der Wissenschaft:

- | | |
|----------|-----------------------------|
| Dozent | 12 Wissenschaftler |
| Kiloherz | Organ von Leistungssportler |
| Optisch | Möbel für Chirurgen |

* Senden Sie Ihre selbstgemachten Bild- und Wort-Witze, Leserbriefe und Kritik an: info@humor.ch

Was bedeutet das «ch» in unserer Adresse www.humor.ch?

- century of humor
- cola hola
- click hier
- oder was sonst?*



Aus der Welt der Lachforschung:

Fragen zum Humor:

Der Lachtherapeut Dr. Michael Titze gibt Antworten.

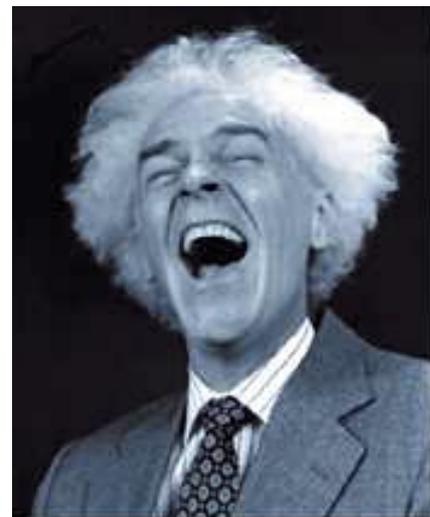
Prävention für das Millenium:
Baut Lachen wirklich Stress ab?

Die Stressreaktion wird zentralnervös gesteuert und führt, u.a. durch Vermittlung des «sympathischen» Bereichs des vegetativen Nervensystems, zu einer deutlichen Anregung der funktionalen Abläufe von Atmung, Kreislauf, Herz und des Bewegungsapparats. Dabei wird die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), die als Schaltzentrale der Hormonproduktion fungiert, einbezogen. So kommt es zu einer vermehrten Ausschüttung des Nebennierenhormons Cortisol, das einerseits entzündungshemmend wirkt, andererseits (längerfristig) aber auch zu einer Schwächung der Immunabwehr führen kann. Die Bildung von Lymphozyten, natürlichen Killerzellen und Antikörpern wird dabei eingeschränkt.

Ferner wird die Eiweissynthese gehemmt, die für den Aufbau der Muskelsubstanz (und damit der Leistungsfähigkeit) von Bedeutung ist. Ausserdem wird bei einem andauernden Stresszustand auch der Mineralhaushalt im menschlichen Körper negativ beeinflusst, so dass die Funktionsfähigkeit der Skelett- und Herzmuskulatur beeinträchtigt werden kann. Zusätzlich werden im Rahmen einer Stressreaktion die entzündungshemmenden Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin vermehrt ausgeschüttet, die sog. «Flucht- und Angriffshormone». Dies führt dazu, dass der Insulinspiegel erhöht und das Herz-Kreislaufsystem sowie der Muskeltonus aktiviert werden.

Wird der Stress zu einem Dauerzustand, können sich allerdings allmählich Bluthochdruck Herzbeschwerden und chronische muskuläre Verspannungen einstellen. Stress ist nicht grundsätzlich gefährlich; er wird erst dann zu einem gesundheitlichen Problem, wenn er zu einem Dauerzustand geworden ist. Entscheidend ist dass die stressbedingte Dominanz jener Bereiche des vegetativen Nervensystems, die für Anspannung und Erregung verantwortlich sind, regelmässig unterbrochen, bzw. abgebaut wird, so dass der «parasympathische» Bereich dominieren kann.

Der Newsletter in Englisch auf www.humor.ch



NEU: Der englische Newsletter von Prof. Paul McGhee:

In Zukunft kann dieses monatliche Angebot gratis bezogen werden. Das erfordert aber Eure neue Anmeldung über folgende Adresse, die wir eingerichtet haben:
www.humor.ch/frontnewsletter.htm
Informationen zu Paul McGhee findet Ihr zusätzlich hier:
www.humor.ch/frontmcghee.htm

Dies ist der Fall, wenn es zu einer durchgreifenden emotionalen und muskulären Entspannung gekommen ist. Es gibt viele Möglichkeiten, diesen Spannungszustand herbeizuführen. Lachen ist eine davon. Allerdings vermag nur ein ausgiebiges, intensives Lachen, das längerfristig anhält, diese heilsame Entspannung zu ermöglichen. ●

Swedis für Angefangenen und Fortgesrittenen:

- | | |
|-----------------|-----------------|
| Bankkauffrau | Knete Grethe |
| Bierfahne | Süffel Müffel |
| John, Elton | Schrille Brille |
| Lange Unterhose | Därme Wärme |
| Milch | Kühe Brühe |
| Viehdiebstahl | Säue Kläue |
| Waldarbeiten | Bäume Räume |

www.humor.ch

© 1999 by humor.ch · Redaktion: Rainer Luginbühl
Design by Enrico Luisoni, www.humor.ch

Der Newsletter in Englisch auf www.humor.ch



Damit kommen wir dem Bedürfnis nach, Informationen über die Gelotologie (Lachforschung) auch auf Englisch zu verbreiten. Wir freuen uns auf die Beiträge von einem der profiliertesten Lachforscher.

Welcome to Paul McGhee, we laugh you!

The Laughter Remedy

www.humor.ch/frontmcghee.htm

Kurios-Links auf unserer WebSite...

Versprecher

«...es ist genull nau Uhr». Die schönsten Radio-Versprecher zum Anhören:

www.rundfunkversprecher.de

Mail-Vernichter

Und den überflüssigen Mails soll es nicht besser gehen!: www.muelltonne.de

Taxicab

Das verrückteste Taxi der Welt! Das total vernetzte Cab in Aspen:

www.ultimatetaxi.com/taxinow.htm

Pissoir

Die Schritt für Schritt Anleitung in die Feinheiten der männlichen Erleichterung:

www.2Relax.ch/Pissoir/

Fortsetzung → ↑

Präsentiert von Regio in Zusammenarbeit mit humor.ch. *

www.humor.ch

© 1999 by humor.ch · Redaktion: Rainer Luginbühl
Design by Enrico Luisoni, www.humor.ch

Gedicht-Generator

Nicht nur Liebe auf Hiebe...

www.in-chemnitz.de/guenter.gehl/poetron.html

Fehlerteufel

Ben Hur mit Armbanduhr? Tausende von Fehlern in Filmen:

www.movie-mistakes.com/

Hast Du auch eine kuriose Website entdeckt?

Bitte maile unserem «netzotiker», er wird sich freuen!: info@ralu.ch ●

Das Horoskop für...

Fische, Wassermann, Schütze, Krebs, Steinbock, Waage, Zwilling, Löwe, Skorpion, Stier, Jungfrau, Widder: An diesem Wochenende haben Sie Gelegenheit zum Ausspannen. Sie müssen sich allerdings beeilen, da Ihr Freund, dem Sie die Braut ausspannen wollen, Montag früh wieder zurück ist! Zwei Seelen wohnen in Ihrer Brust. Aber trösten Sie sich: Wer schizophran ist, ist wenigstens niemals allein! Gleich zu Wochenbeginn erleben Sie eine Überraschung, die sich gewaschen hat! Tja, das sieht man ehrlich nicht alle Tage in seinem Badezimmer.

Zitate, die uns erspart blieben:

Es muss doch irgendwie möglich sein, die Sache wie unter zivilisierten Menschen zu regeln. **J. Rambo**

Ein jeder ist eine Insel. **Robinson Crusoe**

Man muss die eigenen Kräfte offen und ehrlich einsetzen, wenn maximale Effektivität erzielt werden soll. **Darth Vader**

Lachen bis zum Umfallen

Je grösser die Spannung eines Witzes, desto kleiner wird die der Muskeln.

LEIDEN (NL) – Wer gerne und viel lacht, kennt das Gefühl: Die Knie beginnen bei jedem halbwegs guten Witz – etwa: warum benutzen Österreicher überlange Zügelwagen? – zu zittern, man kann sich kaum noch halten und möchte sich am liebsten flach hinlegen.

Holländische Forscher haben nun herausgefunden, warum dem so ist und wir, wenn wir lauthals herauslachen, fast schlapp machen. Lachen, so stellten sie in ihrer kürzlich im Ärzteblatt «The Lancet» publizierte Studie fest, bringt nämlich einen Reflex zum Verschwinden, der normalerweise die Muskelanspannung aufrechterhält.

«Schwach vor Lachen ist nicht nur eine Metapher», sagt Gert van Dijk, einer der Autoren der Studie vom Medical Center der Universität Leiden. «Eigentlich ist es gar keine Metapher, sondern eine reale Beobachtung.»

Die holländischen Forscher machten ihre Entdeckung eher zufällig. Van Dijk und seine Mitstreiter waren der Ursache der «Kataplexie» auf der Spur – einer Krankheit, die dazu führt, dass Menschen in stark emotionalen Situationen, etwa beim Lachen, kollabieren und sich dabei oft selbst verletzen. Viele dieser Kataplexie-Patienten leiden zudem tagsüber an zwanghaften Schlafanfällen (Narkolepsie).

Bei den Tests offenbarte sich dann die grosse Überraschung. Van Dijks Team verkabelte – zu Vergleichszwecken – zuerst vier gesunde Personen mit Elektroden auf dem Oberschenkel. Diese sollten den so genannten H-Reflex messen, der die Stärke der Muskelkontraktion oder des Muskeltonus

widergibt: Je stärker der H-Reflex, desto einfacher fallen einem Bewegungen. Bei den gesunden Personen, so die Erwartung der Forscher, würde sich der H-Reflex beim Lachen kaum verändern.

Doch es kam anders. Als Van Dijk und Co. mit den verkabelten Kollegen herumalberten, staunten sie plötzlich nicht schlecht: Auf dem angeschlossenen Monitor verschwand der H-Reflex fast ganz, wenn die Testpersonen lauthals herauslachten. Lächelten sie hingegen nur, zeigte sich der getestete Reflex in seiner vollen Stärke.

Daraufhin testeten die Forscher eine zweite Gruppe von gesunden Freiwilligen und erzählten diesen lustige Witze (in Holland müssen die Belgier dran glauben, – nicht wie bei uns die Österreicher).

Und wieder: Lachten die Probanden lauthals, verschwand der H-Reflex, ihre Muskeln machten schlapp. Nicht immer genügten allerdings Belgierwitze. Sebastiaan Overeem, der erklärte Scherzkeks im Team, gesteht denn auch: «In einigen Fällen musste ich auf Viagra-Witze zurückgreifen.»

Ach ja: Die Österreicher (oder waren es die Belgier?) benutzen überlange Umzugsautos, um ihre Gartenschläuche zu zügeln. ●

humor-Kontakt: Fax +41 61 461 32 64

humor.ch, Schanzweg 46, CH-4132 Muttenz

E-Mail: info@humor.ch

Sponsored and powered by:

ROLOnline.rol3.Basel



RHEINFELDEN

www.baseline.ch