

Forschung bestätigt

Sprichwort: Lachen beste

Medizin

Seine Untersuchungen hätten gezeigt, dass Lachen positiven Stress (Eustress) erzeuge und negativen Stress (Distress) verringere, so Berk. Jeder Krpervorgang habe biologische Folgen, im Positiven oder Negativen. „So wie Stress das Immunsystem unterdrücken und zu Krankheiten führen kann, kann Lachen den gegenteiligen Effekt haben, indem es die Komponenten des Immunsystems und den Blutfluss verbessert“, sagte Berk.

Auswirkungen des Lachens auf körperliche und geistige Gesundheit

Lachen bewirke die Freisetzung von Endorphinen, dem natürlichen Schmerzmittel unseres Körpers, von Serotonin, unserem natürlichen Antidepressivum, und von guten chemischen Kommunikationsmitteln. Das Lachen verringere auch Cortisol, das in der Folge Stress reduziere, den Blutdruck senke, die Sauerstoffaufnahme erhe, das Immunsystem stärke und das Risiko von Herzerkrankungen oder Schlaganfällen reduziere, erläuterte Berk. Daneben lse Lachen auch die Produktion von wichtigen Neurochemikalien wie Dopamin aus und könne sich positiv auf die Gedächtnisleistung auswirken.