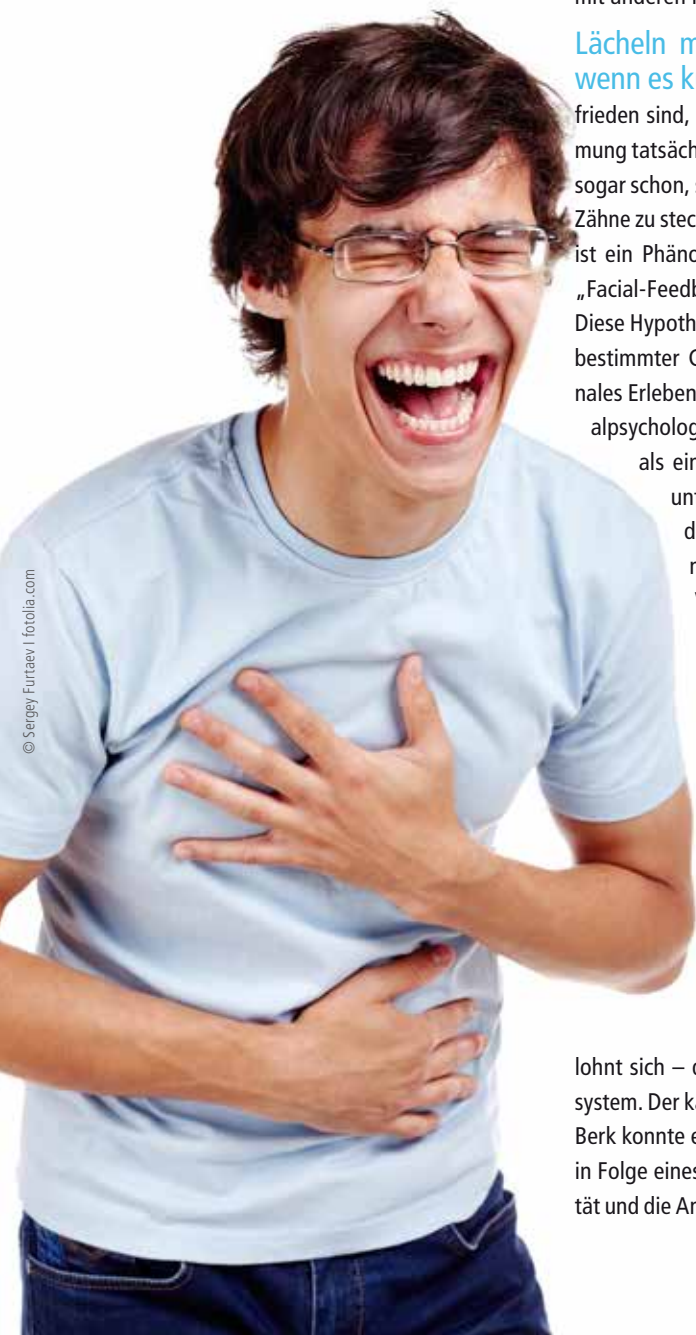


5 Fakten, warum Lachen *gesund & glücklich* macht

Was der Volksmund schon seit langem behauptet, wird jetzt auch von der Wissenschaft bestätigt: Lachen ist die beste Medizin! Dipl.-Sportwissenschaftlerin Esther Bell verrät Ihnen, warum sich Lachen gesundheitlich und psychologisch lohnt.

Lachen ist ein natürliches Schmerzmittel! Komödie statt Kopfschmerztablette? Auf jeden Fall! Denn wenn wir herzhaft lachen, schüttet der Körper Endorphine aus, die eine schmerzstillende Wirkung haben.



Diesen Zusammenhang konnte u.a. der britische Forscher Robin Dunbar von der Oxford University nachweisen. Er untersuchte das Schmerzempfinden freiwilliger Probanden vor und nachdem sie eine Sendung des Komikers Mr. Bean angeschaut hatten. Die Kontrollgruppe sah dagegen einen Dokumentarfilm. Die amüsierten Testpersonen reagierten um 10% unempfindlicher auf Kälte- und Druckschmerz als die Vergleichsgruppe. Interessant zu wissen: Der Effekt war besonders hoch, wenn die Versuchspersonen sich die Videos zusammen mit anderen in Gruppen anschauten.

Lächeln macht glücklich – selbst wenn es künstlich ist! Wenn wir unzufrieden sind, können wir die schlechte Stimmung tatsächlich einfach weglächeln. Es hilft sogar schon, sich einen Bleistift zwischen die Zähne zu stecken. Was zunächst kurios klingt, ist ein Phänomen, das in der Wissenschaft „Facial-Feedback-Hypothese“ genannt wird. Diese Hypothese besagt, dass die Bewegung bestimmter Gesichtsmuskeln unser emotionales Erleben beeinflusst. Der deutsche Sozialpsychologe Fritz Strack hat diesen Effekt als einer der ersten wissenschaftlich untersucht: Er ließ seine Probanden einen Stift quer in den Mund nehmen und entdeckte, dass die Versuchspersonen durch das unbewusste Lächeln eine Reihe von Cartoons deutlich lustiger bewerteten als ohne den Stift. Allein die Aktivität bestimmter Gesichtsmuskeln (Musculus zygomaticus major und Musculus risorius) sorgt dafür, dass wir fröhlicher gestimmt sind und bestimmte Erlebnisse positiver beurteilen.

Lächeln stärkt das Immunsystem! Lachen lohnt sich – das gilt auch für unser Immunsystem. Der kalifornische Wissenschaftler Lee Berk konnte experimentell nachweisen, dass in Folge eines intensiven Lachens die Aktivität und die Anzahl der natürlichen Killerzellen

in unserem Blut signifikant ansteigen. Diese Killerzellen sind vor allem im Kampf gegen Viruserkrankungen und Krebszellen von großer Bedeutung. Außerdem beobachtete Berk eine Vermehrung der Immunglobuline im Blut und im Speichel. Intensives Lachen macht uns widerstandsfähiger gegen Erkältungen und Atemwegserkrankungen.

Lachen verlängert das Leben! Zeig mir ein Foto von deinem Lächeln, und ich sage dir wie lang du lebst. Klingt verrückt, scheint aber laut wissenschaftlichen Forschungen zu funktionieren: Ernest Abel und Michael Kruger von der Wayne State University in Detroit analysierten die Fotografien von 230 Baseballspielern. In der Tat konnten die Forscher einen signifikanten Zusammenhang zwischen der Art der Lächelns und der Lebensdauer nachweisen. Die Spieler, die auf den Autogrammkarten nicht lächelten, wurden im Durchschnitt 72,9 Jahre alt. Die Jungs mit einem leichten Lächeln auf den Lippen schafften im Schnitt 75 Jahre, und diejenigen mit einem breiten Lachen im Gesicht wurden sogar 79,9 Jahre alt.

Lachen hilft gegen Stress und senkt den Blutdruck! Lachen gehört zu den wirkungsvollsten natürlichen Mitteln gegen Stress überhaupt. Wenn wir lachen oder auch nur lächeln, empfinden wir den Stress weniger intensiv, der Blutdruck sinkt und die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Kortisol wird gebremst. Das bestätigt ein Forscherteam der Universität von Kansas rund um die Psychologin Tara Kraft. Die lächelnden Testpersonen ihrer 169 starken Versuchsgruppe empfanden ihre Test-Aufgaben als deutlich weniger belastend und hatten einen niedrigeren Blutdruck als diejenigen mit einem neutralen Gesichtsausdruck.

Esther Bell

Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Personal Trainerin, Fitness Coach und Yoga-Lehrerin, Geschäftsführerin der SHENTI SPORTS Group GmbH, Autorin

esther.bell@shenti-sports.de

