APD, 08.04.2019

Lachen ist wirklich die beste Medizin

Forschung bestätigt Sprichwort
Forschungsangelegenheiten der adventistischen Loma Linda University School of Allied Health Professions, in Loma Linda, Kalifornien/USA, meint es ernst mit dem Lachen. Berk hat die Wirkung von Lachen auf den Körper seit 1988 untersucht. Er bzw. seine Artikel sind in den US-Medien TIME, USA Today, Forbes und NBC erschienen. Berk ermutigt die Menschen, jeden Tag zu lachen.

Lee S. Berk, stellvertretender Dekan für

Lachen könne dazu führen, dass man sich in der Gegenwart wohler fühle, für die Zukunft eine gute Gesundheit aufbaue und gegen schädliche Folgen von Krankheiten aus der Vergangenheit angehe.

Das Lachen zu studieren, sei auch von der Bibel inspiriert worden, sagt Lee S. Berk. In

Sprüche 17, Vers 22 steht: «Ein frohes Herz ist die beste Medizin, aber ein niedergeschlagener Geist lässt die Glieder verdorren» (Zürcher Bibel). Dies sei die biblische Ausdrucksweise für die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie, einem «interdisziplinären Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt» (Wikipedia).

Erforschung von Lachen als Medizin

Menschen mit Depressionen hätten eine höhere Neigung, ein geschwächtes Immunsystem zu haben. Er sei durch seine Forschungen zum Schluss gekommen, dass Menschen, die ein fröhliches Lachen erlebten, biologische Veränderungen erfahren würden und positive Reaktionen des Immunsystems beeinflussen könnten, so Berk.

Seine Untersuchungen hätten gezeigt, dass Lachen positiven Stress (Eustress) erzeuge und damit negativen Stress (Distress) verringere. Jeder Körperprozess habe biologische Folgen, – ob im Guten oder im Schlechten. «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 und optimiert, so dass sie widerstandsfähiger gegen Krankheiten sind», sagte Berk.

Die Auswirkungen des Lachens auf die körperliche und geistige Gesundheit

Lachen bewirke die Freisetzung von Endorphinen, dem natürlichen Schmerzmittel unseres Körpers, von Serotonin, unserem natürlichen Antidepressivum, und von guten Neuropeptiden, chemische Kommunikationsmittel. Das Lachen verringere auch Cortisol, das in der Folge Stress reduziere, den Blutdruck senke, die Sauerstoffaufnahme erhöhe, das Immunsystem stärke und das Risiko von Herzerkrankungen oder Schlaganfällen reduzierte, erläuterte Berk.

Lachen hat beruhigende, angstlösende Wirkung

Lachen löse auch die Produktion von wichtigen Neurochemikalien wie Dopamin aus, was beruhigende, angstlösende und lindernde Wirkungen habe und Freude sowie Zufriedenheit bewirke. Es erhöht auch die EEG-Gamma Wellen Frequenz im Gehirn, welches die Gehirnneuronen synchronisiere, um das Gedächtnis und die kognitive Verarbeitung zu

verbessern. Die Gamma-Frequenz ist die höchste Frequenz und ist verantwortlich für die Bewältigung der Informationsverarbeitung, des verbesserten Speicherns und des Stressabbaus. «Wir wissen heute in der Neurowissenschaft, dass die Gamma-Frequenz das kognitive Niveau des Gehirns erhöhe», so Berk. Lachen habe ähnliche Vorteile wie mässige Bewegung.

Lachen ist eine Art Antidepressiva fürs Gehirn

Neben der Funktion als eine Art Antidepressiva im Gehirn, kann Lachen einen Ansturm von Hormonen verursachen, die ähnlich positive Effekte wie jene eines Betäubungsmittels spüren lassen können, so Berk, und: «Im Gegensatz zu Opioid Präparaten machen die Endorphine des Lachens nicht süchtig und wirken auch nicht gesundheitsschädigend».

Entscheidend ist der Grund zum Lachen

Die Dauer des Lachens sei nicht so wichtig als der Grund dafür. Das heitere Lachen fördere im Gegensatz zu nervösem oder verlegenem Lachen das gute HDL-Cholesterin (High Density Lipoprotein – Lipoprotein hoher Dichte) und bewirke eine Kaskade von positiven physiologischen Veränderungen, die dem Glück förderlich seien. «Freude ist Dopamin, Serotonin, Endorphine», sagte Berk.

Datum: 08.04.2019
Quelle: APD
https://www.livenet.ch/magazin/lifestyle/fun/345028-lachen_ist_wirklich_die_beste_medizin.html

---

Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.

Artikel als PDF / Drucken