

## Gesundheitstipp: Lach mal wieder!

Wer kennt es nicht? Büttensreden und Vorträge die uns zum Lachen bringen, lustige Tanzeinlagen und so manch ein komischer Sketch. Die Faschings-Session ist bereits in vollem Gange. Egal ob wir nur schmunzeln, lauthals loslachen oder kichern, Lachen hat viele positive Effekte auf unseren Körper. Aber was passiert genau?



Beim Lachen sind unzählige Muskeln aktiv. Nicht nur die Gesichtsmuskeln arbeiten auf Hochtouren, sondern vielmehr der ganze Körper. Vielleicht kennen Sie den Muskelkater im Bauch nach intensivem Lachen. Aber nicht nur die Muskulatur wird beim Lachen beansprucht. Auch auf unsere mentale Gesundheit kann sich das Lachen positiv auswirken.

Wer schon einmal so richtig herzlich gelacht hat, wird festgestellt haben, dass man sich danach gut fühlt. Das liegt daran, dass beim Lachen vermehrt Glückshormone (Serotonin, Dopamin, Endorphine) freigesetzt und im Gegenzug die Ausschüttung von Stresshormonen unterdrückt wird. Man fühlt sich weniger gestresst. Auch Ängste können dadurch reduziert werden.

Aber nicht nur bei Stress und Ängsten kann Lachen helfen, sondern auch die Schmerzempfindlichkeit nimmt durch Lachen ab. Auch hier wird vermutet, dass die Freisetzung von Endorphinen für diesen positiven Effekt verantwortlich ist.

Insbesondere im Zuge der Coronapandemie sind vermehrt depressive Verstimmungen in der Bevölkerung aufgetreten. Hierbei hat sich das Lachen, zusätzlich zu den klassischen medikamentösen Therapieansätzen, als „nebenwirkungsfreies“ Medikament bewährt. In Studien konnte ein positiver Effekt auf die depressiven Verstimmungen nachgewiesen werden. Als Erklärung wird hier ebenfalls die Hormonausschüttung genannt.

Neben den positiven Effekten auf die mentale Gesundheit konnte eine großangelegte Studie in Japan herausfinden, dass es einen Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Lachens und dem Auftreten von körperlichen Einschränkungen gibt. Wer häufiger lacht, kann ein Auftreten von körperlichen Einschränkungen im Lebensverlauf verzögern.

Lachen wirkt sich neben den physischen und psychischen Aspekten auch positiv auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen aus und kann die Lebensqualität steigern.



Auch wenn die Wissenschaft immer noch nicht alle Fragen in diesem weitreichenden Themenfeld geklärt hat, so ist jetzt schon klar, dass Lachen einen positiven Effekt auf unsere physische und psychische Gesundheit hat. Das Gute daran ist: es kostet nichts und Nebenwirkungen sind bisher nicht bekannt. Daher sollten Sie die Faschings-Session gerne aktiv nutzen. Hören Sie sich doch wieder die ein oder andere humorvolle Pointe in der Bütt an oder sehen Sie den grazilen Herren beim Männerballett zu, wie sie elfengleich über die Bühne schweben. Es wird Ihnen bestimmt ein Schmunzeln entlocken oder vielleicht müssen Sie sogar lauthals loslachen. Aber auch nach den närrischen Tagen sollten Sie versuchen, so oft

wie möglich zu lachen und auch gerne andere damit anstecken. Denn wie der Volksmund schon sagt: Lachen ist die beste Medizin!

Weitere Informationen finden Sie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de) oder [www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

#### Quellen:

Akimbekov, N. S., Razzaque M. S. (2021). Laughter therapy: A humor-induced hormonal intervention to reduce stress and anxiety. *Current Reserach in Physiology*, 4, 135-135.

Dunbar, R. I. M., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwen, E. J. C., Stow, J., Partridge, G., Mac Donald, I., Barra, V. & van Vugt, M. (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proc. R. Soc. B*, 279, 1161-1167.

Tamada, Y., Takeuchi, K., Yamaguchi, C., Saito, M., Ohira, T., Shirai, K. & Kondo, K. (2021). Does Laughter Predict Onset of Functional Disability and Mortality Among Older Japanese Adults? The Jagers Prospective Cohort Study. *Journal of Epidemiology*, 31 (5), 301-307.

Yim, J. (2016). Therapeutic benefits of laughter in mental health: a theoretical review. *Tohoku J. Exp. Med*, 239, 243-249.

#### Fotos:

<https://de.depositphotos.com/182904982/stock-photo-lightbox-with-text-fifth-season.html>

<https://de.depositphotos.com/29202747/stock-photo-guy-with-hearty-laugh.html>