

LFR - Thema der Woche

Hasst du gewusst, dass ...

... Lachen die Gesundheit fördert?

„Lachen ist gesund“

Diese Vermutung habe unabhängige Ärzte und Wissenschaftler in den letzten Jahren herausgefunden.

Zahlreiche Stoffwechselfvorgänge werden durch herzhaftes Lachen positiv beeinflusst.

Die aufwendigen Versuche beweisen, dass Lachen:

- Ø die Atmung aktiviert,
- Ø das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt,
- Ø die Durchblutung der Muskulatur verbessert,
- Ø Stresshormone abbaut,
- Ø die Verdauung anregt,
- Ø die Immunabwehr dadurch stärkt, dass der Organismus mehr Antikörper bildet,
- Ø die Ausschüttung von „Glückshormonen“, so genannten Endorphinen, fördert.



Wenn man zornig und traurig ist, kann man das Lachen nicht erzwingen. Aber man kann in einer speziellen „Lachtherapie“ lernen, wie man seine innere Einstellung ändert, um die Bereitschaft zu erlangen, aus vollem Herzen lachen zu können.

Quelle: Brater, Jürgen: Lexikon der rätselhaften Körpervorgänge – Frankfurt am Main: Eichhorn, 2002