

“Lachen ist gesund.”

Aber warum?

Atmung



Das tiefe und lange Atemmuster beim Lachen kann Angst entgegenwirken, da es den beruhigenden Atemübungen gegen Panik ähnelt. Auch der Fettstoffwechsel wird durch die intensivere Atmung gefördert (Lachen ist gesund – Warum?, 2022).

Muskulatur



Lachen aktiviert deine Bauchmuskulatur und hat ähnliche Trainingseffekte wie Sit-Ups (Wagner et al., 2014). Somit bleibst du top in Form!

HerzKreislauf



Intensives Lachen wirkt auf deinen Körper ähnlich wie Sport. Das zeigt sich daran, dass dein Herz währenddessen schneller schlägt und dein Puls steigt (Law et al., 2018). Zudem trägt Lachen zur Gesundheit deiner Blutgefäße bei (Sugawara et al., 2010).

Immunsystem



Auch dein Immunsystem wird durch Lachen aktiviert. Lachen erhöht die Aktivität von natürlichen Killerzellen. Diese spielen eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Viren und Tumorzellen (Bennett et al., 2003; Berk et al., 2001).

Hormone, Stress & Psyche



Beim Lachen werden stressauslösende Hormone, wie z.B. Adrenalin und Cortisol, in deinem Körper gesenkt. Gleichzeitig werden Glückshormone ausgeschüttet und Anspannung reduziert (Farifteh et al., 2014; Fujisawa et al., 2018; Kramer & Leitao, 2023; Toda & Ichikawa, 2012).

Schmerzen



Während du lachst, empfindest du weniger Schmerzen (Dunbar, 2022; Dunbar et al., 2012; Lapierre et al., 2019). Eine Studie erklärt dies, durch die Ausschüttung körpereigener Schmerzmittel, sogenannte Opiode (Manninen et al., 2017).

Kognition



Lachen kann Einfluss auf deine kognitiven Fähigkeiten haben. Deine Lernfähigkeit und das Wiederabrufen von kurzzeitigen Informationen kann durch Lachen gesteigert werden (Bains et al., 2014).

Schlaf



Durch die stressabbauende Wirkung des Lachens wird Schlaflosigkeit entgegen gewirkt und die Schlafqualität verbessert (Ko & Youn, 2011; Zhao et al., 2019).

Lachen TO GO



Na, heute schon gelacht?

Auf unserer **WEBSITE** findest du weitere Fakten zur Biologie des Lachens. Auch Schmunzeln und Lachen ist vorprogrammiert.

