

APD-AGENTURMELDUNG

Nachrichtenagentur APD
84/2019

Zur sofortigen Veröffentlichung

Themen: Gesundheit/Lachen/Untersuchung/Loma Linda University/Adventisten



Symbolbild
© Foto: Pexels/Pixabay

Forschung bestätigt Sprichwort: Lachen beste Medizin

Silver Spring, Maryland/USA | 12.04.2019 | APD | Dr. Lee S. Berk, stellvertretender Dekan für Forschungsangelegenheiten der adventistischen *Loma Linda University School of Allied Health Professions* (Kalifornien/USA) hat die Wirkung von Lachen auf den Körper seit 1988 untersucht. Lachen habe einen erheblichen Einfluss auf die geistige und körperliche Gesundheit und sei möglicherweise die billigste verfügbare Medizin, abgesehen von frischer Luft, Sonnenschein oder Bewegung, berichtete die nordamerikanische Kirchenzeitschrift *Adventist Review* (AR).

Seine Untersuchungen hätten gezeigt, dass Lachen positiven Stress (Eustress) erzeuge und negativen Stress (Distress) verringere, so Berk. Jeder Körpervorgang habe biologische Folgen, im Positiven oder Negativen. „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“, sagte Berk.

Auswirkungen des Lachens auf körperliche und geistige Gesundheit

Lachen bewirke die Freisetzung von Endorphinen, dem natürlichen Schmerzmittel unseres Körpers, von Serotonin, unserem natürlichen Antidepressivum, und von guten chemischen Kommunikationsmitteln. 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 reduziere, erläuterte Berk. Daneben löse Lachen auch die Produktion von wichtigen Neurochemikalien wie Dopamin aus und kann sich positiv auf die Gedächtnisleistung auswirken.

Diese Agenturmeldung ist auch im Internet abrufbar unter: www.apd.info

IMPRESSUM:

Nachrichtenagentur APD

Zentralredaktion Deutschland, Postfach 4260, 73745 Ostfildern

Tel: +49 711 44819-14

E-Mail: info@apd.info

Web: www.apd.info

Facebook: [AdventistischerPressedienstDeutschland](https://www.facebook.com/AdventistischerPressedienstDeutschland)

Twitter: https://twitter.com/apd_info

Google+ <https://plus.google.com/+ApdInfo>

© Nachrichtenagentur APD Ostfildern (Deutschland) und Basel (Schweiz)

Kostenlose Text-Nutzung nur unter der Bedingung der eindeutigen Quellenangabe und klaren Zuordnung zur Quelle „**APD**“ gestattet.

Das © Copyright an den Agenturtexten verbleibt auch nach ihrer Veröffentlichung bei der Nachrichtenagentur APD.

APD ® ist die rechtlich geschützte Abkürzung des Adventistischen Pressedienstes