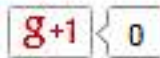


+ merken

FAKTEN ZUM WELTLACHTAG

Warum Lachen tatsächlich gesund ist

Lachen aktiviert die gleichen Hirnregionen wie Kokain und Geld. Das haben zumindest US-Forscher herausgefunden. Doch es gibt noch weitere Gründe, aus tiefstem Herzen zu Lachen.



"Lachen ist die beste Medizin", heißt es im Volksmund. Forscher haben tatsächlich bewiesen: Lachen macht nicht nur glücklich, es kann sogar Schmerzen lindern. Einige Fakten zum Weltlachtag an diesem Sonntag (erster Mai-Sonntag):

- Yoga und Lachen kombinierte 1998 der indische Arzt Madan Kataria. Zwei Minuten Lachen sind aus seiner Sicht so gesund wie 20 Minuten Joggen.

- Lachen entspannt, senkt den Blutdruck, bringt den Kreislauf auf Touren, regt Immunsystem und Verdauung an. Beim Lachen werden Hormone ausgeschüttet, die das Schmerzempfinden dämpfen können.

Lachseminare zur Motivation von Mitarbeitern

- Bei einem echten Lachen sind bis zu 80 Muskeln aktiv. Tut sich um die Augen herum nichts, ist die Fröhlichkeit nur vorgetäuscht. Das entdeckte schon 1862 der französische Neurologe Guillaume Duchenne.

- Humor aktiviert US-Forschern zufolge dieselbe Hirnregion wie Kokain und Geld.

- Auch Konzerne haben mittlerweile den Humor entdeckt und schicken ihre Mitarbeiter zu entsprechenden Seminaren. Lachübungen sollen lustvoll entspannen und Stress abbauen.

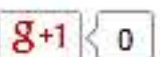
- Auch manche Tiere können lachen. Eine Studie ergab, dass junge Menschenaffen genauso kitzelig sind wie kleine Kinder. Bei Schimpansen klingt das allerdings völlig anders: Sie keuchen statt zu kichern.

- Die Wissenschaft vom Lachen heißt Gelotologie. Als ihr Begründer gilt der amerikanische Sozialwissenschaftler und Anthropologe Gregory Bateson.

- Lachforscher behaupten: Lachen und Denken zugleich ist unmöglich. Eine weitere Erkenntnis: Erwachsene bringen es nur auf schlappe 15 Lacher täglich - bei Kindern sind es etwa 400. - Menschen mit Gelotophobie haben krankhafte Angst, ausgelacht zu werden.

04.05.2012 | 17:11 Uhr

N24



+ merken

VERWANDTE THEMEN

- Weltlachtag
- Volksmund
- Madan Kataria
- Faktum
- Guillaume Duchenne
- Kokain

Alle Themenseiten →

AUS DER MEDIATHEK



KOALITIONSPOKER
Frauenquote für DAX-Firmen kommt



BURAK KARAN KICKTE MIT KHEDIRA
Ex-DFB-Talent stirbt im



KOALITIONSVERHANDLUNG
Mindestlohn soll kommen - aber wie?



AKT STATT NACKT
"Love Hotel Detail 1"



SPEKTAKEL AUF SIZILIEN
Vulkan Ätna spuckt Feuer

Empfohlen von

KOLUMNEN



Christiane Jörges - Berlin im Blick

MEISTGELESEN

1 SEKENZENTRUM EINGEWEIFT
Cruise und Travolta feiern mit Scientology

2 WUT AUF TV-JÄGERIN MELISSA BACHMAN