



BOSCH

BKK

Gesundheits-Tipp

Lachen ist gesund

Wer regelmäßig herzlich lacht, fördert ganz nebenbei seine Gesundheit. Lesen Sie Wissenswertes darüber, warum Lachen gut tut.

► Training für die Muskulatur

Ausgiebiges Lachen beansprucht hunderte von Muskeln, die sich anschließend wieder lockern. Die Entspannung der Muskulatur lässt sich mit dem Ergebnis einer guten Massage vergleichen.

► Power für den Stoffwechsel

Durch die verstärkte Atmung beim Lachen wird nicht nur vermehrt Sauerstoff aufgenommen, sondern auch der Puls und der Blutdruck steigen. Dies bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und kurbelt den Stoffwechsel an.

► Abbau von Stress

Intensives Lachen löst nicht nur eine positive Grundstimmung aus, sondern lässt auch den Hormonspiegel der Stresshormone Adrenalin und Cortisol sinken. Dies führt dazu, dass sich Stress leichter bewältigen lässt.

► Mögliche Linderung von Schmerzen

Herzhaftes Lachen setzt mitunter Endorphine – auch Glückshormone genannt – frei, welche die Schmerztoleranz erhöhen. Insofern kann auch die Schmerzempfindung positiv beeinflusst werden.

► Stärkung des Immunsystems

Auch das Immunsystem profitiert vom Lachen. So trägt es dazu bei, dass vermehrt Killerzellen, T-Zellen und Abwehrstoffe gebildet werden, die Entzündungen und Viren abwehren können.



ViDi Studio- stock.adobe.com



Monkey Business - stock.adobe.com



Ingo Bartussek - stock.adobe.com