

http://www.aerztlichepraxis.de/artikel_allgemeinmedizin_diabetes_diabetes_124177248503.htm

Studie mit Hochrisiko-Diabetikern

Diabetes: Lachtherapie verbessert Lipidstatus und CRP

08.05.09 - Hochrisiko-Diabetiker, denen im Rahmen einer Studie täglich ein 30-minütiger lustiger Film vorgeführt wurde, zeigten bereits nach zwei Monaten signifikante Verbesserungen der HDL- und CRP-Spiegel. Auch die Konzentration von Adrenalin und Noradrenalin war gesunken.



Schon die Vorfreude auf einen lustigen Film bewirkt messbare hormonelle Veränderungen. Foto: peb

In einer aktuellen Studie haben kalifornische Forscher den günstigen Einfluss von Lachen auf hormonelle Störungen am Beispiel des Diabetes nachgewiesen: Eine zusätzliche halbe Stunde Heiterkeit ("Mirthful Laughter") am Tag bewirkt messbare Veränderungen im Hormonhaushalt, die den Verlauf der Erkrankung laut Prof. Helmut Schatz, Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie (DGE), positiv beeinflussen.

Schatz zufolge stärkt Heiterkeit nicht nur das emotionale Gleichgewicht. Sie wirkt sich auch positiv auf den Hormonhaushalt aus. Bereits die Vorfreude auf einen lustigen Film steigert die Bildung von Endorphin und Wachstumshormon.

Mehr als ein Antidiabetikum

Gleichzeitig werden weniger Stresshormone ausgeschüttet, wie der Forscher Lee Berk von der Universität Loma Linda in Kalifornien herausfand. Seine neueste Untersuchung, die er kürzlich auf einer Tagung der American Physiological Society in New Orleans vorstellte, belegt jetzt erstmals den günstigen Effekt von Humor auf Diabetes.

An der Studie von Berk und dem Diabetesspezialisten Stanley Tan nahmen 20 Diabetiker teil, die zusätzlich an Hypertonie und erhöhten Blutfetten litten. Alle diese Hochrisiko-Patienten wurden mit mehr als einem Antidiabetikum behandelt und bekamen auch Blutdruck- und Cholesterinsenker.

HDL-Cholesterin um 25 Prozent gestiegen

Der Hälfte der Patienten verordneten die Ärzte zusätzlich zu den Medikamenten eine halbe Stunde Heiterkeit täglich - in Form eines lustigen Films. Die positiven Auswirkungen zeigten sich bereits nach zwei Monaten: Die Lachtherapie hatte nicht nur die Konzentration der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin gesenkt, sondern auch die Blutfette und Entzündungsparameter verbessert.

Nach einem Jahr war die Konzentration des HDL-Cholesterins um ein Viertel gestiegen. Das CRP war um zwei Drittel abgefallen. Die Unterschiede zur Vergleichsgruppe waren signifikant.

Die DGE wertet die Studie von Berk und Tan als ernstzunehmende klinische Forschung. Nichts spreche dagegen, Heiterkeit in die Diabetes-Therapie zu integrieren.

me / Quelle: Deutsche Gesellschaft für Endokrinologie (DGE)