

Stress kann man einfach weglachen

Bereits Vorfreude senkt Spiegel von Stresshormonen

(pte) Dass Lachen die beste Medizin zur Stressreduzierung ist, haben Psychologen der Loma Linda University in Kalifornien mittels einer Studie nachgewiesen. Studienautor Lee Berk und sein Team haben überdies herausgefunden, dass sogar schon die Aussicht auf etwas Unterhaltsames wie einen komödiantischen Film den Spiegel der stressproduzierenden Hormone senkt. Bereits im Jahr 2005 hatten Forscher den positiven Einfluss des Lachens auf den Blutdruck entdeckt. Die biochemischen Mechanismen im Körper blieben jedoch bislang im Dunkeln, was Berk zu eigenen Untersuchungen bewegte.



Zunächst konnten die Forscher aus Kalifornien nur den Zusammenhang zwischen erwartetem Lachen und der ansteigenden Produktion stimmungshebender Beta-Endorphine und des menschlichen Wachstumshormons feststellen. Dies wiederum veranlasste die Psychologen dazu, die Beziehung von Lachen und der Produktion von Stresshormonen an einer Testgruppe von 16 männlichen Probanden zu untersuchen. Der einen Hälfte der Männer wurde gesagt, dass sie einen humorvollen Film sehen würden, den sie sich vorher ausgesucht hatten. Die zweite Hälfte der Testpersonen bekam Magazine zu lesen. Die Forscher überwachten dabei den Spiegel der Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Dopac, einem Stoffwechselprodukt des Glückshormons Dopamin, das zur Adrenalin-Produktion beiträgt.

Berk und sein Team stellten dabei fest, dass bevor, während und nachdem die Testpersonen ihren Film gesehen hatten, der Spiegel aller drei stressverursachenden Substanzen um 35 bis 70 Prozent gesunken war. Erstaunt waren die Forscher darüber, dass das Niveau von Cortisol, Adrenalin und Dopac bereits um 40 bzw. 70 Prozent gefallen war, bevor die Probanden etwas Humorvolles zu sehen bekamen. "Es scheint, dass schon die Erwartung eines heiteren Erlebnisses den Stresspegel senkt", fasst Berk zusammen. Der nächste Schritt, um die Ergebnisse der Studie verwertbar in Therapie- und Behandlungsformen einzubringen, sei die biochemischen Wege zu verstehen, die die Kommunikation zwischen der Humor-Region des Gehirns und den hormonfreisetzenden Teilen des endokrinen und des Immunsystems erlaubt. Berk vermutet, dass die sogenannten Zytokine der Schlüssel dazu seien. Diese Proteine werden vom Immunsystem hergestellt und regulieren, wie es auf äußere Einflüsse und neurologische Aktivität reagiert. Die Ergebnisse der Studie haben Berk und seine Kollegen jüngst auf der Jahresversammlung der American Psychological Society vorgestellt.

Neben der stressreduzierenden Wirkung, senkt Lachen nachweislich den Blutdruck und stärkt das Immunsystem durch die erhöhte Aktivität von T-Zellen und krankheitsbekämpfender Proteine, die Antikörper bilden. Darüber hinaus kann Lachen Schmerzen mehrere Stunden lang reduzieren.

© für Abbildung: Public Domain, Quelle: Wikipedia

Weiterführende Infos unter <http://www.lachclub-recklinghausen.de>