

Warum Lachen das Gedächtnis stärkt

Lachen ist gesund, das ist seit langer Zeit bekannt. Aber wussten Sie auch, dass herzhaftes Lachen auch schlau macht und das Gedächtnis stärkt? Dafür haben jetzt amerikanische Forscher der Universität von North Carolina den wissenschaftlichen Beweis geliefert. „Positive Emotionen wie sie durch herzhaftes Lachen ausgedrückt werden, vergrößern das Repertoire der Gedanken und machen geistig flexibler“, fand die Psychologie-Professorin Dr. Barbara Frederickson heraus. Für ihre Studien ließ die Forscherin das Sprachvermögen von Versuchspersonen testen. Dabei stellte sich heraus: Fröhlichen Menschen, die häufig lachen, fallen deutlich schneller die passenden Wörter ein als Menschen, die mit ernster Miene durchs Leben gehen. Beim Lachen schüttet der Organismus Glückshormone aus, bremst die Produktion von nervenschädigenden Stresshormonen und schützt damit das Gehirn.