

Humor als Heilmittel: Wie Lachen unsere Gesundheit fördern kann

Lachen stärkt die Gesundheit! Erfahren Sie, wie Humor die Heilung unterstützt und Stress abbaut. Lesen Sie mehr!

Die positive Wirkung von Humor auf die Gesundheit

Baierbrunn (ots)

Humor ist mehr als nur ein Spruch; er kann tatsächlich einen bemerkenswerten Einfluss auf unsere Gesundheit haben. In einer Zeit, in der Stress und Anspannung häufig Symptome unseres Alltags sind, lohnt es sich, die Vorteile von Humor näher zu betrachten. Andrea Mayer-Halm vom Apothekenmagazin „Senioren Ratgeber“ beleuchtet diese Thematik und erklärt, wie Lachen und Humor Heilungsprozesse unterstützen können.

Wie Humor die Heilung fördern kann

Die Frage, wie sich Humor auf unseren Körper auswirkt, ist entscheidend. Ein Lachen löst eine Vielzahl von physiologischen Reaktionen aus: „Die Muskulatur entspannt sich beim Lachen“, berichtet Mayer-Halm. „Durch das Lachen werden Endorphine, auch als Glückshormone bekannt, ausgeschüttet, die nicht nur den Moment des Lachens angenehm gestalten, sondern auch noch lange danach schmerzlindernde Effekte haben.“

Humor als soziales Schmiermittel

Die Wirkung von Humor beschränkt sich nicht nur auf den individuellen Bereich. In sozialen Interaktionen, wie beispielsweise beim Arztbesuch, kann Humor die Kommunikation erheblich verbessern. „Stellen Sie sich vor, wie ein humorvolles Wort die angespannte Atmosphäre im Sprechzimmer auflockern kann“, erklärt Mayer-Halm. Eine gute Beziehung zwischen Arzt und Patient hat nachweislich positive Effekte auf den Therapieerfolg.

Kann man Humor erlernen?

Trotz der vielen Vorteile meint manch einer, dass nicht jeder humorvoll veranlagt ist. Das stimmt, doch Mayer-Halm bemerkt: „Humor lässt sich trainieren.“ Es ist wichtig, sich selbst zu kennen und zu erkennen, welcher Humor-Typ man ist – sei es der künstlerische Wortwitz oder die grobe Komik. „Mut ist entscheidend. Wer über sich selbst lachen kann, hat bereits einen großen Schritt in Richtung humorvoller Lebenseinstellung gemacht.“

Fazit: Humor in den Alltag integrieren

In einer Welt, die oft von Stress und negativen Emotionen geprägt ist, ist es entscheidend, einen Weg zu finden, um Humor in unser tägliches Leben zu integrieren. Der „Senioren Ratgeber“ empfiehlt, sich regelmäßig humorvolle Momente zu gönnen. Dies könnte helfen, die Lebensqualität zu steigern und gleichzeitig das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Der Weg zu einer humorvolleren Lebenseinstellung kann positive Auswirkungen auf sowohl unsere Gesundheit als auch unsere sozialen Interaktionen haben.

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de