



LACHEN IS ECHT GEZOND!

Door: Maartje Albert

Lachen is gezond. Het klinkt als een open deur, maar er is inmiddels al veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Er is zelfs een wetenschappelijke stroming die onderzoek doet naar het fenomeen lachen: gelotologie (afkomstig van het Griekse woord *gélōs*, dat lachen betekent).

Lachen zorgt dat de hersenen endorfinen aanmaken, die stressverlagend en pijnstillend werken. Lachen zorgt dat het zuurstofgehalte in het bloed toeneemt en het bevordert de bloedcirculatie. Ook zorgt lachen voor een toename van interferonen. Dit zijn natuurlijke eiwitten die een belangrijke rol spelen bij de werking van het immuunsysteem. Als we lachen, trainen we de spieren in het gezicht en in de hals en lachen vormt een uitlaatklep voor onze emoties.

Een onderzoek van de Universiteit van Maryland toonde aan, dat lachen de werking van de bloedvaten verbetert. Tijdens het onderzoek werden de bloedvaten van proefpersonen, die naar een lachfilm keken, onderzocht. Het bleek dat de bloedvaten verwijdden, waardoor de bloedsomloop toenam. Bij het kijken van een film die stress teweegbracht, werd juist geconstateerd dat de bloedvaten vernauwden.

Aan diezelfde universiteit is neurowetenschapper Robert Provine verbonden. Hij schreef het boek *Laughter: A Scientific Investigation*. Hij stelt in dit boek, dat lachen vooral gaat over relaties en verrassend weinig te maken heeft met grappen en grappige verhalen. Lachen is een sociale, psychologische en biologische activiteit, die we delen met onze verre verwanten, de mensapen. En met verrassend effect, want lachen onthult waarom mensen kunnen praten en open niet en leidt tot de ontdekking van de gebeurtenis, die essentieel is voor de evolutie van de menselijke spraak en taal. En niet alleen dat; er zijn nog zoveel meer lachfeiten.

Wist u bijvoorbeeld dat:

- Vrouwen meer lachen naar mannen dan omgekeerd,
- Sprekers meer lachen dan hun publiek,
- Lachen groepsleden aan elkaar bindt,
- We niet lachen tijdens het praten, maar aan het einde van een zin.

Robert Provine onderzocht of we onze weg kunnen lachen naar gezondheid en geeft suggesties hoe we onze omgeving kunnen aanpassen zodat we meer gaan lachen. En dat lijken we nodig te hebben, want de Duitse gelotoloog Michael Titze heeft berekend hoe vaak we lachen. En dat lijkt af te nemen. In de jaren vijftig van de vorige eeuw was dat ongeveer 18 minuten per dag. Iets meer dan vijftig jaar later is dat nog maar 6 minuten per dag. Titze raadt aan om zeker 10 minuten per dag te lachen. Volgens hem helpt dat, zelfs als het kunstmatig is.

We weten nu dat lachen gezond is. Daarom wat tips voor de dagelijkse lachtraining:

- Trek voor de spiegel gekke bekken naar jezelf,
- Schrijf dingen op, die je aan het lachen maken, zodat je ze na kunt lezen en aan anderen kunt vertellen,
- Kietel jezelf met een donsveer in je neus,
- Zoek naar kinderfoto's van jezelf waarop je lacht, en bekijk deze regelmatig,
- Teken karikaturen van jezelf of van de mensen om je heen,
- Laat je kietelen door je partner en andersom,
- Zorg voor een vriendenkring met humor en lach regelmatig met elkaar.

En nu lachen maar! •

Bronnen:

www.umm.edu/news/releases/laughter2.htm
#ixzz2NR7FhD3N

www.provine.umbc.edu/books/laughter-a-scientific-investigation

www.michael-titze.de