

# Lachen als Schmerztherapie

Ein lustiger Abend mit Freunden steigert nicht nur die Lebensqualität, sondern kann auch wie eine Schmerztherapie wirken: Durch gemeinsames Lachen werden körpereigene Morphine freigesetzt, die Schmerzen lindern.

**Das haben Forscher um Robin Dunbar von der Universität Oxford nun durch Experimente nachgewiesen.**

**Für die Studie unterzogen sich freiwillige Probanden Schmerztests, vor und nachdem sie sich eine Sendung des britischen Komikers Mr. Bean angesehen hatten. Die Vergleichsgruppe sah dagegen einen Naturfilm.**

Als Schmerztest wurde den Probanden eine eiskalte Bandage angelegt und gemessen, wie lange sie die Kälte aushalten konnten, oder es wurde ihnen eine Manschette eines Blutdruckmessgeräts um den Arm gelegt und bis zur jeweiligen Schmerzgrenze aufgepumpt.

Ergebnis: Die amüsierten Testpersonen waren nun um zehn Prozent unempfindlicher als die Vergleichsgruppen. Damit dieser Effekt allerdings eintritt, sind Voraussetzungen nötig, wie die Detailanalysen offenbarten: Man muss wirklich herzlich lachen - dadurch tritt ein körperlicher Erschöpfungseffekt ein, der den Wissenschaftlern zufolge die Ausschüttung von Endorphinen auslöst.

Besonders intensiv war die Wirkung, wenn sich die Versuchspersonen die lustigen Videos gemeinsam ansahen. Darin könnte auch der grundsätzliche Sinn des Lachens liegen: Gruppen in ihrem Zusammenhalt zu stärken, sagen die Wissenschaftler.

(Robin Dunbar, Universität Oxford, et al.: [Proc. R. Soc. B, doi:10.1098/rspb.2011.1373](https://doi.org/10.1098/rspb.2011.1373))