

# Lachen gegen den Stress

Lachen ist die beste Medizin! Was schon unsere Großmütter wussten, belegte erneut eine US-Studie erneut. Wie die Deutsche Apotheker Zeitung berichtet, haben Wissenschaftler der Universität Kalifornien herausgefunden, dass Lachen die Menge an Stresshormonen im Blut absenkt. Und besser noch: Schon die Aussicht auf etwas Lustiges wie zum Beispiel einen humorvollen Film hatte genau denselben Effekt. Guter Rat für alle Gestressten: Suchen Sie sich einen Grund zum Lachen – und freuen Sie sich schon vorher drauf! ■