

Lachen auch gut für schlanke Linie



(pte/eb) Lachen ist nicht nur gut für die Psyche, sondern auch für die Figur, denn zehn bis 15 Minuten herzhaftes Lachen am Tag bringen im Jahr einen Gewichtsverlust von durchschnittlich zwei Kilogramm. Dies trifft jedoch nur auf echtes Gelächter zu, denn ein gekünsteltes Lachen verbrennt bei weitem nicht so viele Kalorien. "Täglich zehn bis fünfzehn Minuten zu lachen verbrennt um 20 Prozent mehr Kalorien", erklärte Studienleiter Maciej Buchowski von der US-amerikanischen Vanderbilt University. Die Ergebnisse der Studie wurden jetzt auf der Jahreskonferenz des European Congress on Obesity in Athen präsentiert.

Für den Versuchsverlauf richteten die Forscher ein spezielles Zimmer ein, das wie ein billiges Hotelzimmer konstruiert war. Sie luden 90 Freunde ein, spielten ihnen Comedy-Clips vor und maßen dabei wie viele Kalorien sie beim Lachen verbrauchten. Dazu testeten sie jeweils sieben männliche Freundespaare, 17 weibliche und 21 gemischte Freundespaare. "Das Ziel der Studie teilten wir den Probanden nicht mit, denn wenn sie es gewusst hätten, wäre ein Teil des Lachens sicherlich gezwungen gewesen. Dieses Lachen wird jedoch von einem komplett anderen Teil des Gehirns initiiert", so Buchowski. Darum wurde den Versuchsteilnehmern mitgeteilt, dass die emotionale Reaktion auf verschiedene Videoclips getestet wird.

Die Teilnehmer wurden dazu angehalten ruhig in ihren Sesseln zu sitzen und fünf verschiedene Videoclips anzusehen. Es handelte sich um jeweils zehn Minuten der Cosby Show, die zwischendurch von fünf Minuten-Intervallen eines Videoclips von grasenden Schafen unterbrochen wurde. "In der ersten halbe Stunde zeigten wir unseren Versuchspersonen etwas Langweiliges, um ihre Körperfunktionen im Ruhestatus zu ermitteln", erklärte Buchowski. Erfasst wurden die Herz- und Atemfrequenz und das Gelächter. Analysegeräte im Untersuchungsraum zeichneten zudem die Höhe des verbrauchten Sauerstoffs und des ausgeatmeten Kohlendioxids auf, um den Energieverbrauch zu messen. Durch die Unterschiede dieser Gaswerte konnten die Forscher die Höhe des Energieverbrauchs der Probanden ermitteln.

"Unsere Kalkulationen haben ergeben, dass zehn Minuten Lachen circa 50 Kalorien verbrennen. Aufgerechnet auf das Jahr würde das einen Gewichtsverlust von zwei Kilogramm bedeuten", resümierte der Experte.

© für Abbildung: Stock.XCHNG

Link: <http://www.mc.vanderbilt.edu/reporter/index.html?ID=4030>
