

*Prytkova M. V.*

**LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN**

*Wissenschaftliche Betreuerin Skachinskaja I. A.*

*Lehrstuhl für Fremdsprachen*

*Belarussische staatliche medizinische Universität*

Das 21. Jahrhundert hat uns vieles gegeben: das Internet, die neusten Technologien, sich rasch entwickelnde Medizin, der grenzenlose Zugang zu jeder Menge von Information. Heute hat die Menschheit so viel Potenzial zur Entwicklung und zum Erreichen der neuen Ziele wie nie zuvor. Aber diese neuen Technologien und Ressourcen bringen mit sich solche negativen Erscheinungen wie zum Beispiel Stress, Müdigkeit, Nervenzusammenbrüche und viele andere Alltagsprobleme. Viele heutiger Erkrankungen lassen sich eben von diesen Faktoren ableiten. Das beste Gegenmittel gegen Stress ist bekanntlich das Lachen. Lachen ist ein Heilmittel ohne jegliche Kontraindikationen, Nebenwirkungen und Altersbegrenzungen, absolut kostenlos und ohne Ausnahmen für alle zugänglich. Genau deswegen ist das ausgewählte Thema so relevant und aktuell.

Das Ziel meiner Arbeit ist die Erforschung des Lachens als einer Emotion und seine Auswirkung auf die menschliche Gesundheit, insbesondere auf die Erkrankungen des kardiovaskulären Systems, des Immunsystems und auf die Onkologie.

Für die Untersuchungen wurden moderne und aktuelle wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Artikel deutscher Auflagen herangezogen.

Die Forschungen wurden unternommen, um grundlegende medizinische Aspekte des Problems zu erörtern und zu analysieren-

Es wurde festgestellt, dass das Lachen nicht nur dazu beiträgt, dass Serotonin und Endorphin freigesetzt werden, sondern auch, dass es die T-Lymphozyten aktiviert, die wiederum eine riesengroße Rolle bei der Immunbildung, Krebsbekämpfung und vielen anderen Krankhaftigkeiten spielen. Außerdem reguliert das Lachen die Prozesse der Aktivierung von Gamma-Interferon, das die Verbreitung von Tumorzellen verhindert.

Wie es schon vorher gesagt wurde, ist das Lachen das echte Gegenmittel gegen Stress, indem es die negativen Auswirkungen auf unseren Organismus sperrt. Einige Studien besagen, dass die Menschen die es gewohnt sind, schwierige Lebenssituationen mit Lachen oder mit einem Lächeln zu überwinden, senken um Vielfaches das Risiko eines Myokardinfarktes.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Stress die Neubildung von einer Schutzschicht an den Wänden der Blutgefäße auslöst, was zu einer primären Entzündung und später zum Herzinfarkt führt.

Auf solche Weise wurde die Rolle des Lachens als eines wichtigen emotionalen Faktors präzise beschrieben, der die Genesung der Patienten bei den gefährlichen und am meisten verbreiteten Erkrankungen wie Krebs, Erkrankungen des kardiovaskulären Systems und des Immunsystems beeinflusst.