

# Lachen Sie sich gesund

„Lachen ist die beste Medizin“, lautet eine bereits lang bekannte Volksweisheit. Dieses Sprichwort hat tatsächlich einen wahren Kern.

Inzwischen beschäftigen sich sowohl Mediziner als auch sogenannte „Lachforscher“, Atemtherapeuten und Lach-Yoga-Trainer mit den positiven Auswirkungen und Möglichkeiten der Förderung des „echten“ Lachens. Auslöser hierfür ist vor allem die Tatsache, dass gerade Erwachsene mit dieser kostenlosen und wirksamen Vorbeugungs- und Behandlungsmaßnahme „Lachen“ immer zurückhaltender umgehen. Das ist schade, denn das Lachen birgt zahlreiche Vorteile und gesundheitsfördernde Wirkungen in sich.



Lachforschung bekannt, dass Lachen dazu führen kann, dass Angst und depressive Stimmung schwinden und Ärger sich in ein „Nichts“ auflöst. Der Körper schüttet beim Lachen glücksbringende Hormone aus, daher werden negative Einflüsse vermindert. Bereits Hippokrates (bekannter Arzt der Antike) wusste, dass Lachen gesundheitsfördernd ist und groß-

– durch Witz oder eine heitere Geschichte ausgelöst – und die motorische Komponente spielen hier eng zusammen. Sie sind im Gehirn so gut miteinander verknüpft, dass – wenn eines dieser Elemente aktiviert wird – automatisch auch die anderen beiden mit in Aktion treten. Lachen setzt nicht nur Glückshormone frei und reduziert Stresshormone, sondern stärkt auch das

dem und zwischenmenschliche Beziehungen verbessern und steigert somit die Lebensfreude.

## Auszug aus der Lachforschung

Die moderne Lachforschung wird auch „Gelotologie“ genannt. Seit etwa 40 Jahren beschäftigen sich weltweit rund 200 Gelotologen mit den Auswirkungen des Lachens auf die Gesundheit des Menschen.

„Lachen kann man lernen: Konkret bedeutet das, die Mundwinkel hochzuziehen, die Augenring-Muskulatur zu kontrahieren, rhythmisch auszuatmen und dabei „Ha-Ha-Ha“ zu artikulieren“, so Atemtherapeut und Lachtrainer Peter Cubasch.

## Wussten Sie dass ...

- ... mit einem herzhaften Lachen rund 240 Muskeln trainiert werden?
- ... es 38 verschiedene anerkannte Lachvarianten gibt?
- ... Kinder am Tag rund 400 Mal lachen, Erwachsene jedoch nur etwa 15 Mal?
- ... zehnminütiges Lachen dieselbe Trainingswirkung hat wie 45 Minuten Ausdauersport?
- ... man in Gemeinschaft im Durchschnitt 20 Mal so häufig lacht wie wenn man alleine ist?



Fotos: Shutterstock

## Was bewirkt „Lachen“ in unserem Körper?

Lachen hat unzählige positive Effekte auf unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. So ist aus der sogenannten

teils von unserem menschlichen Gehirn gesteuert wird. Die emotionale Komponente, die durch Freude, gute Laune oder Glücksgefühl aktiviert wird, die kognitive Komponente

eigene Immunsystem, trainiert erwiesenermaßen das Herz-Kreislauf-System und erhöht die Konzentrations- und Lernfähigkeit. Echtes Lachen kann zusätzlich soziale Kontakte för-

stecken Sie möglichst viele Menschen in Ihrer Umgebung „lachend“ an – es lohnt sich! In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele gesellige Stunden mit zahlreichen herzhaften Lachern. ■ A. Schodl