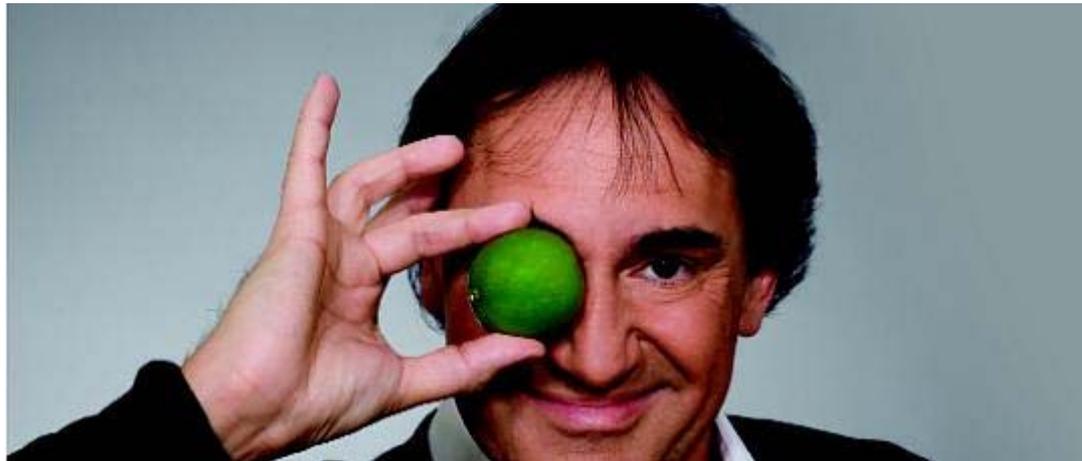


- [Sport & Gesundheit](#) ›
- Lachen ist die beste Medizin

Sport & Gesundheit



Lachen ist die beste Medizin

Hand aufs Herz – wann haben Sie das letzte Mal so richtig gelacht? Aus vollem Herzen, grenzenlos, befreiend, sich richtig die Seele aus dem Leib lachend? Wo man kurzzeitig Zeit und Raum vergisst und die Bauchmuskulatur nur weh tut?

Alleine die Erinnerung daran kann zu einem Wohlgefühl führen, aus dem man Kraft schöpfen und das einem den grauen Alltag erhellen kann. Kein Wunder also, dass regelmäßiges Lachen sich auch positiv auf unsere Gesundheit auswirkt. Lachen entspannt, erhöht den Puls und damit den Sauerstoffgehalt im Blut. Lachen senkt den Stresspegel, normalisiert den Blutdruck, stimuliert das Gehirn und wirkt schmerzlindernd – man wird belastbarer und ausgeglichener. Humorvolle Menschen leben länger!

Sie sitzen mit Freunden beisammen und jemand erzählt einen Witz – selten, aber doch, einen wirklich Guten, einer, der in Gehirn und Körper eine Reihe von Reaktionen auslöst: Der Mund öffnet sich, Luft wird mit einer Geschwindigkeit von bis zu 100 Stundenkilometern aus den Lungen gepresst und die Stimmbänder werden zum Schwingen angeregt. 17 verschiedene Muskeln der Gesichtsmuskulatur werden aktiviert und ein gutturaler Laut entsteht, der wahrscheinlich so alt wie die Menschheit selbst ist: das Lachen. Gelacht hat der Mensch schon immer, bereits bevor er gesprochen hat. Im menschlichen Gehirn sitzt das Lachzentrum im limbischen System, das von der entwicklungsgeschichtlichen Betrachtung her älter als das Sprachzentrum ist und am äußeren Rand der Hirnrinde liegt.

Was geht beim Lachen im Körper vor sich? Beim exzessiven Lachen werden Endorphine ausgeschüttet, das sind körpereigene Opioide, die einen rauschähnlichen Zustand auslösen. Diese werden von der Hirnanhangsdrüse abgegeben, wie zum Beispiel auch beim „runner´s high“ – dem Kick, den Langstreckenläufer nach einiger Zeit verspüren und nach welchem sie auch süchtig werden können. Beim intensiven Küssen oder beim Sex kommt es ebenso zur Ausschüttung von Endorphinen in die Blutbahn. Den Effekt kennen wir alle – ein rauschähnliches Glücksgefühl, nach dem man einige Zeit braucht, um wieder alltagstauglich zu werden.

Das Forschen um das Thema Lachen und dessen Auswirkungen hat auch einen eigenen Wissenschaftszweig hervorgebracht: die Gelotologie (griech.: gelos = das Lachen). Psychologen und Ärzte nutzen im Rahmen der Lachtherapie die positive Wirkung des Lachens auf unsere Gesundheit. Darin werden die positiven Effekte des Lachens therapeutisch angewandt.

Durch regelmäßiges intensives Lachen in Einzel- oder Gruppentherapien wird nicht nur die

Gesichtsmuskulatur trainiert, auch die Gedanken werden neu geordnet und es bilden sich neue Denkmuster. Man entwickelt eine neue Sicht der Dinge, eine neue Perspektive. Der Betroffene bekommt die Möglichkeit, sich von seinen Problemen zu distanzieren und dadurch neue Lösungsansätze zu finden. Ein heiterer, humorvoller Mensch ist gelassener und kontaktfreudiger als ein chronischer Schwarzseher. Es fällt ihm leichter, andere Menschen kennenzulernen, er ist beliebter und beruflich erfolgreicher. Durch eine Lachtherapie wird auch die Kreativität gefördert, kontrolliertes Denken und Handeln werden unterbrochen und Wege für neue Ideen gebahnt.

Eine eigene Form von Yoga versucht, denselben Effekt zu erzielen: das Hasya- oder Lach-Yoga. Dieses beginnt mit einer Aufwärmübung, der hoho-haha-Übung, darauf folgen Atemübungen, die hauptsächlich auf der Tiefenatmung des Yoga basieren. Verschiedene Lachformen werden dabei praktiziert, am besten mehrmals wöchentlich. Hier kommt es ebenfalls zu Verbesserungen des Wohlbefindens und des Schlafs, auch das Schmerzempfinden verringert sich.

„Nichts in der Welt ist so ansteckend wie Gelächter und gute Laune“, sagte bereits Charles Dickens. Also tun Sie sich Gutes und lassen Sie sich anstecken!

von Philip de Maré

Lachen als sozialer Akt

Dr. Roman F. Szeliga (Bilder), Mitbegründer der CliniClowns, ist Facharzt für Innere Medizin am Hanuschkrankenhaus Wien. Weiters ist er Health Care Director bei Johnson & Johnson Medical Austria, Gründer der Kommunikationsagentur Happy&Ness sowie österreichischer Staatsmeister der Zauberkunst.

2700: Inwieweit kann Lachen als sozialer Akt bezeichnet werden?

Szeliga: Lachen ist die pure soziale Interaktion und eine besonders intensive, häufig unbewusste Form der Kommunikation. Das Lachen ist uralte und hat seinen Ursprung im limbischen System, das entwicklungs-geschichtlich zu den ältesten Teilen unseres Gehirns gehört. Also schon die Steinzeitmenschen hatten etwas zu lachen! Ganz im Gegensatz zu vielen Menschen in unserer Zeit: Wir gehen, anstatt unterm Tag miteinander zu lachen, lieber abends in den Keller und zahlen sogar etwas dafür, wie Kabarettbühnen zu berichten wissen. Lachen ist für mich persönlich der soziale Klebstoff zwischen Menschen, denn Lachen verbindet Generationen, Lachen überbrückt Konflikte, Lachen führt Menschen zusammen. Lachen entspannt, öffnet Türen, sorgt für Wohlfühl-atmosphäre – und der Mediziner in mir freut sich, dass Lachen unheimlich ansteckend und voller positiver Nebenwirkungen ist.

2700: Wenn Sie ein Resümee über den Erfolg der CliniClowns ziehen müssten, wie könnte das lauten?

Szeliga: Ich bin sehr, sehr stolz, gemeinsam mit Kathy Thanner der erste Clown und Mitbegründer dieses Projekts gewesen zu sein, denn die CliniClowns haben es geschafft, Humor als wichtiges therapeutisches Tool in die Behandlung von schwerkranken Menschen – und hier meine ich alle Altersstufen – zu bringen und vor allem zu etablieren. Von der sensiblen, humorvollen, spielerischen Interaktion und oft nur der bloßen Anwesenheit der Clowns profitieren alle, die direkt oder indirekt in ihrer Lebenssituation mit Schmerz, Leid und Krankheit konfrontiert sind. Es sind jene Augenblicke, die Mut geben, den Kampf gegen das Schicksal wieder aufzunehmen. Es sind jene Momente, um neue Kraft zu schöpfen oder auch, um ein wenig Abstand zu Unabänderbarem zu gewinnen. Mein Resümee: Wenn es die CliniClowns nicht gäbe, müsste man sie erfinden!

2700: Warum ist Lachen gesund?

Szeliga: Wenn der Mensch lacht, werden im Körper morphiumähnliche Beta-Endorphine ausgeschüttet. Das Resultat ist, dass sogar große Schmerzen und Depressionen kurzfristig verschwinden. Wer unter großem Druck den Humor nicht verliert, tut seinem Körper Gutes. Nach herzhaftem Lachen ist der

Spiegel der Stresshormone im Blut signifikant niedriger. Lachen ist gut für die Haut, stärkt nachweislich unser Immunsystem und fördert die Durchblutung sowie die Zufuhr von Sauerstoff. Weiters stärkt es mit Sicherheit die Seele und gibt Hoffnung und Freude Zum Stirnrunzeln aktiviert man beispielweise 43 Gesichtsmuskeln, beim Lachen sind es nur 17!

Daher meine Empfehlung: Jeden Tag jemanden zu finden, an dem man seine gute Laune auslassen kann. Das tut allen gut!

2700: Vielen Dank für das Gespräch!

Interview geführt von Sonja Knotek



Rubrik Sport & Gesundheit | Ausgabe 04/09

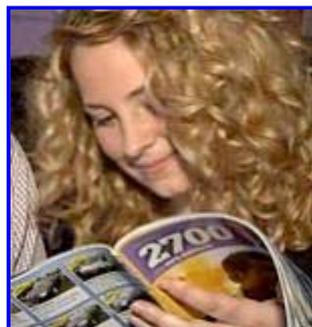


[PDF-Download](#)

Hier können Sie die aktuelle Ausgabe als hochqualitatives PDF herunterladen.

(Dateigröße 10,9 MB)

[herunterladen](#)



[Launch Event - Video](#)