

Lachclubs bieten gut organisierte Heiterkeit

Nach Angaben der Techniker Krankenkasse gehören mittlerweile mehr als 300 000 Menschen einem Lachverein an

BREMEN (cben). Grinsen, kichern, glucksen, prusten, wiehern, gröhlen - Lachen ist gesund. Binsenweisheit. Jetzt organisieren sich immer mehr Menschen in Lachclubs, um die Heiterkeit in ordentliche Bahnen zu lenken. Wir sind schließlich in Deutschland.

Nach Angaben der Techniker Krankenkasse sind bereits 300 000 Menschen in Lachclubs organisiert. Das tut auch Not. Denn während Kinder noch rund 400 Mal am Tag lachen, bringen es Erwachsene nur noch auf 15 Lacher täglich. In den 50er Jahren waren es noch 18, teilte die Techniker Krankenkasse Hannover mit. In einem Lachclub "unterstützen wir die Menschen dabei, wieder heiter und ausgeglichen zu leben", sagt Regina Witz (!), Gründerin des Hildesheimer Lachclubs.

Glaubt man Dr. Michael Titze, Psychotherapeut, Gelotologe (also Lachforscher) und Wegbereiter des therapeutischen Humors hierzulande, dann dürfen sich die Clubmitglieder auch auf eine bessere Gesundheit freuen. Denn ein Gelächter versetzt den Körper in ein heilsames Chaos, so Titze: Der Puls steigt auf 120. Der erhöhte Blutdruck erzeugt Stress.

Der Körper vernichtet Stresshormone wie Corticoide oder Catecholamin und produziert dafür um so mehr Endorphine und Enkephaline. Die Zahl der T-Lymphozyten und T-Helferzellen steigt an, das heißt, die Immunabwehr des Körpers wird gestärkt. Gute Laune ist offenbar vor allem eine chemische Angelegenheit. Das Zwerchfell massiert die Eingeweide, der Darm kommt in Wallung, weshalb sich mancher vor Lachen in die Hose macht.

Es komme zu krampfartigen Muskelzuckungen, der geregelte Atemfluss wird unterbrochen, die Lungen nehmen drei bis vier mal so viel Sauerstoff auf, wie gewöhnlich. Das Gepruste lässt die Bauchmuskeln die Luft der Lungen mit 100 Stundenkilometern herauspressen. "Der Verstand verliert die Kontrolle über den Körper", sagt Titze. Folgt man den Ausführungen des Gelotologen, versteht man den Ruf manchen japsenden Lachers: "Ich lach' mich tot!"

Aber am Schluss entspannt sich der Körper, versichert Titze: "Nach wenigen Minuten stellt sich während des Lachens eine anhaltende Entspannungsphase ein."