

Lachen senkt den Blutdruck, entspannt und macht gute Laune

Uni Graz untersucht Wirkung von Lach-Yoga auf Schlaganfallpatienten / Einsatz in der Krebs- und Schmerztherapie / Studie mit Lehrern geplant NEU-ISENBURG (ine). Sie sitzen im Kreis, Mund und Augen sind weit aufgerissen. Die Teilnehmer des Lach-Yoga-Kurses lachen dabei laut: Hä-hähähä. Bei der nächsten Übung kommt das Lachen tief aus dem Bauch: Hohohoho. Lach-Yoga wird immer beliebter. Weltweit gibt es 1200 Lach-clubs, über 30 davon in Deutschland. "Lach-Yoga kann man nur empfehlen. Es gibt nur positive Nebenwirkungen", sagt die Psychologin, Professorin Ilona Papousek, vom Institut für Psychologie an der Universität Graz im Gespräch mit der "Ärzte Zeitung".



Herzhaftes Lachen hat nur positive Auswirkungen und sogar einen deutlichen therapeutischen Nutzen.

"Beim Lachen schüttet das Gehirn Endorphine aus. Dadurch verbessert sich die Stimmung, die Muskeln entspannen sich, und durch das Lachen steigt der Sauerstoffgehalt im Blut", sagt der indische Arzt Madan Kataria. Er hat 1995 das Lach-Yoga, auch Hasya-Yoga genannt, entwickelt. Dabei werden bestimmte Techniken des absichtlichen, grundlosen Lachens mit Atemübungen des Hatha-Yoga kombiniert.

Herzhaftes Lachen senkt den Blutdruck

"Durch ständige Wiederholungen gelangen mit der Zeit fast alle Kursteilnehmer in einen heiteren Zustand. Es ist, als ob ein Schalter umgelegt wird", sagt Ilona Papousek. "Die Methode ist einzigartig in ihrer Anwendbarkeit, da sie ohne Witze oder komische Situationen und ganz ohne kulturellen, religiösen oder ideologischen Überbau auskommt."

Kinder lachen etwa 300 bis 400 Mal am Tag einfach so drauflos. Erwachsene tun es im Schnitt 15 Mal. Dabei kann sich herzhaftes Lachen positiv auf das Herz auswirken.



Lachen ist ansteckend: Der indische Arzt Madan Kataria gibt ein Lach-Yoga-Seminar in Bombay.

Für eine Studie hat Papousek die Wirkung des Lachens auf 30 Schlaganfall-Patienten des Neurologischen Therapiezentrums Karpfenberg in der Steiermark untersucht. Ergebnis: Regelmäßige Teilnahme an Lach-Yoga-Übungen scheint den Blutdruck zu senken. "Man muss jedoch noch weitere Studien abwarten, bevor man von einem deutlichen therapeutischen Nutzen ausgehen kann", so die Psychologin. Für die Grazer Studie hatten 15 Patienten fünf Wochen lang bis zu drei Mal pro Woche eine halbe Stunde lang ein Lach-Yoga-Training besucht.

Die Kontrollgruppe machte im gleichen Zeitraum Bewegungsübungen. "In der Bewegungsgruppe blieb der Blutdruck weitgehend gleich, in der Lachgruppe dagegen sank er", sagt die Psychologin. Da die körperliche Betätigung in beiden Gruppen ähnlich war, führt sie den Effekt auf die Verbesserung der Stimmung und auf die stress-entlastende Wirkung des Lachens zurück. Im Gegensatz zur Bewegungsgruppe, gaben die Mitglieder der Lach-Yoga-Gruppe an, dass sie sich wacher und weniger angespannt fühlen.

Ilona Papousek bietet mittlerweile regelmäßig am Grazer Institut Lach-Yoga-Kurse an. Immer öfter setzen auch Ärzte auf die positiven Auswirkungen des Lachens. Unter anderem wird Lach-Yoga in der Krebs- und Schmerztherapie und in der therapeutischen Arbeit mit depressiven Menschen eingesetzt. ...

Lach-Kurse für einen entspannten Schulalltag

Auch Ilona Papousek bleibt am Thema dran. Ende April startet die Lach-Forscherin eine weitere Studie mit einem Lehrerteam an einer Grazer Schule. Fünf Wochen lang nehmen die Lehrer einmal die Woche an einem Lach-Yoga-Kurs teil. "Wir werden dann schauen, wie sich das Lachen auf den Schulalltag auswirkt."

Infos zum Lach-Yoga-Erfinder Madan Kataria gibt es im Internet unter www.laughteryoga.org.

Mit dem Thema Humor und Medizin beschäftigt sich auch der Verein HumorCare (www.humorcare.com). ...