

SPRECHSTUNDE

Mit Humor gesund und munter bleiben

Lachen stabilisiert das Nervensystem und wirkt ausgleichend auf den **Organismus**

Kinder lachen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene gerade 15-mal. Eine schlechte Lachbilanz für Erwachsene, vor allem, wenn man weiß, welche positiven Auswirkungen Lachen auf unser seelisches und körperliches Befinden hat.

VON PROF. DR. ULRICH LOOS

Vor 50 Jahren entstand in den USA ein neuer medizinischer Forschungszweig, die „Lachforschung“ oder wissenschaftlich als Gelotologie bezeichnet (griechisch: gelos = lachen). Die Fähigkeiten zu lächeln und zu lachen ist uns angeboren. Abgesehen von Affen, die Grimassen schneiden können, ist Lachen Menschensache. Das Lächeln des Säuglings dokumentiert zum ersten Mal die Zugehörigkeit zu Menschen.

Was geschieht im Einzelnen? Allein in unserem Gesicht werden 18 Muskeln in Bewegung gesetzt, vor allem die Jochbeinmuskeln. Wer sich beim Lachen so richtig schüttelt, bewegt bis zu 80 Muskeln! Für diese Zeit gerät der Körper in einen posi-



Prof. Ulrich Loos, Facharzt für Innere Medizin am Knappschafts-Krankenhaus in Recklinghausen

tiven Stress-Zustand, der unser Leben erfrischt. Die Schultern zucken, der Brustkorb bebt, und das Zwerchfell hüpfet. Das Herz schlägt beim Lachen schneller, der Blutdruck steigt in gesundem Maß an, Sauerstoff wird in die Lungen gepumpt. Freuden- und Lach-Tränen sind biochemisch anders zusammengesetzt als Tränen der Trauer und des Schmerzes. Nach dem Lachen beruhigt sich der Organismus rasch – im Gegensatz zu negativem Stress oder Ärger, der lange nachwirkt. Nach dem Lachen sind nicht nur Stimmung und Nervensystem stabilisiert, der ganz Organismus ist ausgeglichen - wenn auch nur für kurze Zeit. Der Grund ist die vermehrte Ausschüttung von „Glückshormonen“, so genannten Endorphinen, die für gute Laune zuständig sind. Sogar unser Immun- und Abwehrsystem wird gestärkt. Lache ist außerdem ein kostenloses Anti-Aging-Training: Lachen und Heiterkeit halten das Gesicht jung, weil die Haut gestrafft und mit Sauerstoff versorgt wird.

Scherze sind Einstellungssache

Worüber und wie häufig wir lachen, hängt von unseren persönlichen Lebenseinstellungen ab, ab auch davon, in welchem Land wir aufgewachsen sind. Briten, Iren und Neuseeländer bevorzugen beispielsweise Witze mit Wortspielen, während Amerikaner und Kanadier gerne über Scherze lachen, die auf Kosten anderer gehen. Der deutsche Humor hält sich eher in Grenzen. Kleine Lach-Anregungen: Versuchen Sie, an etwas Lustiges zu denken. Negative Gefühle sollten dagegen gemieden werden. Schreiben Sie auf, über was Sie sich amüsiert haben.

Heben Sie auf, was Sie witzig finden. Sehen Sie sich lustige Filme oder Theaterstücke an. Und begeben sich in die Gesellschaft froher Menschen. Lachen ist wie „inneres Joggen“. Nutzen Sie diese rezeptfreie Hausmedizin, die keine Nebenwirkungen hat!

Stefan Klein: Die Glücksformel. Rowohlt-Verlag 2002 -
Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein. Pieper-Verlag 1983

www.aok.de/bund/monats_spezial/spezial0200/
www.humor-und-gesundheit.de