

Lachy[☺]ga



Verrücktes Hobby mit wissenschaftlichem Hintergrund ?!



Lachyoga - Verrücktes Hobby mit wissenschaftlichem Hintergrund ?!

Seminarfacharbeit

am Pierre- de- Coubertin- Gymnasium Erfurt

Seminarfachbetreuer:

Frau Anka Voigt

Fachbetreuer:

Herr B. Komesker

Vorgelegt von:

Tina Kowarsch (12b)

Felicitas Leistner (12a)

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung

2. Lachyoga ist eine leicht erlernbare Methode mit vielen positiven individuellen und gesellschaftlichen Aspekten. (Felicitas Leistner)

2.1. Historische Entwicklung

2.1.1. Das lebensrettende Experiment von Norman Cousins

2.1.2. Dr. Madan Kataria – Vater der Lachbewegung

2.2. Lachyoga in der Praxis

2.2.1. Lachen in der Gruppe

2.2.1.1. Idealer Ort und Zeitpunkt

2.2.1.2. Grundaufbau einer optimalen Lachsitzung

2.2.1.3. Vielfalt der Lachtechniken

2.2.1.3.1. Wertbasierte Lachtechniken

2.2.1.3.2. Yogalachtechniken

2.2.1.3.3. Spielerische Lachtechniken

2.2.1.4. Der Schlüssel zum grundlosen Lachen

2.2.2. „Lachyoga für zu Hause“

2.3. Das innere Lachen - Steigerung der individuellen Lebensqualität

2.4. Veränderung der Arbeitsmoral und Bilden eines neuen Gemeinschaftsdenkens

2.4.1. Lachyoga in Schulen

2.4.2. Lachyoga in Firmen

2.5. Kulturreise durch Lachen verbinden

2.6. Thesenfazit

3. Lachyoga ist in der Medizin ein bewährtes therapeutisches und prophylaktisches Verfahren. (Tina Kowarsch)

3.1. Reaktionen des Körpers beim Lachyoga

3.1.1. Biologische und chemische Vorgänge im Körper

3.1.1.1. Hormonausschüttung und Wirkung der Hormone

3.1.1.2. Optisches und akustisches Erscheinungsbild

3.2. Anwendung von Lachyoga als erfolgreiche Behandlungsmethode

3.2.1. Behandlung von physischen Krankheiten

3.2.1.1. Bluthochdruck und Herzkrankheiten

3.2.1.2. Bronchitis und Asthma

3.2.1.3. Arthritis, Spondylitis und Muskelkrämpfe

3.2.1.4. Krebs und Aids

3.2.2. Behandlung von psychischen Krankheiten

3.2.2.1. Depressionen, Angst und psychosomatische Störungen

3.2.2.2. Stress

3.2.3. Lachen als prophylaktische Maßnahme

3.3. Lachyoga als gefährliche Behandlungsmethode

3.3.1. Hernie, Hämorrhoiden und Operationen

3.3.2. Gebärmuttervorfall und Schwangerschaft

3.3.3. Herzleiden mit Brustschmerzen

3.3.4. Erkältungen, grippale Infekte, Tuberkulose, Bronchitis und Asthma

3.3.5. Augenbeschwerden

3.4. Wissenschaftliche Verbindung von Yoga und Lachen

3.4.1. Verdauungssystem

3.4.2. Atmung

3.4.2.1. Einatmen

3.4.2.2. Ausatmen

3.4.2.3. Reinigung der Atemwege

3.5. Bedeutung des Lachens in der heutigen Zeit

3.6. Thesenfazit

4. Methodenkritik

5. Fazit

6. Nachwort

7. Anhang

8. Literaturverzeichnis

9. Quellenverzeichnis

10. Begriffserklärung

11. Versicherung

1. Einleitung

„Die wirklich Großen sind diejenigen, die andere zum Lachen bringen und überall Fröhlichkeit verbreiten, ohne jemals zu befürchten, dass sie dadurch an Macht oder Ansehen verlieren können.“ (Niccel)

Sein Lachen von Gründen zu befreien, bereit zu sein es mit anderen zu teilen und sich selbst etwas Gutes zu tun, das beschreibt die Grundgedanken des Lachyoga. Ob das regelmäßige Treffen in der Gruppe und das Praktizieren extravaganter Lachübungen aber nur ein verrücktes Hobby ist oder einen tieferen wissenschaftlichen Hintergrund aufweist, gilt es in der Seminarfacharbeit zu untersuchen. Dabei sollen vor allem die medizinischen und sozialen Bereiche beleuchtet werden.

In der These, Lachyoga sei eine leicht erlernbare Methode mit vielen positiven individuellen und gesellschaftlichen Aspekten, wird ermittelt, welche sozialen Vorteile Lachyoga zur Folge haben kann und ob es überhaupt für jedermann zugänglich ist. Hierfür sollen Lachyogasitzungen analysiert und die Anwendung in sozialen Instanzen untersucht werden. Im zweiten Teil der Arbeit wird Lachyoga als bewährtes therapeutisches und prophylaktisches medizinisches Verfahren in Frage gestellt. Können durch tägliche Lachsitzungen Krebs und Aids geheilt werden bzw. langjährige Depression einfach verschwinden? Inwieweit wird Lachyoga von Ärzten und Wissenschaftlern als vorbeugende Maßnahme und Medikamentenersatz betrachtet? Durch diese und weitere Aspekte soll die Bedeutung und Wirkung des Lachens in der heutigen Zeit ermittelt werden.

Grundlagen für unsere Arbeit bilden Literatur- und Internetrecherchen sowie Interviews und Umfragen.

Die Seminarfachgruppe misst dem Lachen eine große Bedeutung zu. Sie betrachtet es als befreiend, als Mittel den Problemen des Alltags kurzweilig auszuweichen und ihre Grundstimmung zu erheitern. Außerdem glauben die Verfasserinnen an medizinische Wunder, die durch das Lachen bewirkt werden können. All dies und noch weitere Aspekte stellen die Begründung ihrer Themenwahl dar.

2. Lachyoga ist eine leicht erlernbare Methode mit vielen positiven individuellen und gesellschaftlichen Aspekten.

2.1. Historische Entwicklung

2.1.1. Das lebensrettende Experiment von Norman Cousins

Norman Cousins, geboren am 24.Juni 1915 in New Jersey, arbeitete als politischer Redakteur, Autor und als Wissenschaftsjournalist bei der New York Evening Post. Er gilt als Begründer einer neuen Wissenschaft, der Gelotologie¹. In dem autobiographischen Werk „Der Arzt in uns selbst“ berichtet Cousins, wie er seine Wirbelsäulenerkrankung, mithilfe einer selbst erfundenen Lachtherapie, heilte.

Anhand der Laborbefunde diagnostizierten die Ärzte bei Cousins eine Spondylarthritis² und gaben ihm eine Überlebenschance von 1:500. Doch statt Resignation, zeigte er starken Lebenswillen und kämpfte gegen ein Ausbreiten dieser Krankheit an. Er eignete sich sehr viel Wissen bezüglich seines Krankheitsbildes an und stieß häufig auf Hinweise, dass die Psyche den Genesungsprozess enorm beeinflusst und sich negative Gefühlszustände, wie Mutlosigkeit oder Selbstmitleid sehr nachteilig auf den Genesungsverlauf auswirken können. So entschied Cousins auf ein positives Denken umzustellen und mithilfe euphorischer Gefühle zu seiner körperlichen Balance zurückzufinden. Er las witzige Bücher, schaute Slapstick-Filme³ und bekam regelmäßig von seinen Freunden sehr unterhaltsamen und amüsanten Besuch. Tag für Tag ließen seine Schmerzen nach und er war im Stande nach zehn minütigem langen, intensiven Lachen für mindestens 2 Stunden zu schlafen. Wider Erwarten gelang ihm das Unglaubliche. Spezifische Tests zur Ermittlung des Entzündungsgrades im Bereich der Wirbelsäule ergaben eine erhebliche Abnahme der Sedimentationsrate und bestätigten damit Cousins subjektive Erfahrung. Die Lachforschung hat mittlerweile den Beweis für dieses Phänomen erbracht. Verantwortlich für eine solch wirkungsvolle Entzündungshemmung sind die körpereigenen Hormone Adrenalin und Noradrenalin, die beim Lachvorgang in den Blutkreislauf ausgeschüttet werden. Außerdem, erklärt Prof. McGhee, löst der aus dem Humor entspringende Optimismus eine gewaltige Kraft im Körper aus, die natürliche Ressourcen freilässt und dadurch eine „chemische Fabrik“ in Betrieb setzt. Dabei werden viele jener Heilmittel produziert, die für die Bekämpfung verschiedenster Krankheiten unentbehrlich sind.

Norman Cousins war vollständig genesen und lebte somit 26 Jahre länger, als es die Ärzte vorausgesagt hatten. Er starb am 30. November 1990 in Los Angeles. (1)

2.1.2. Dr. Madan Kataria-Vater der Lachbewegung

Beeindruckt von den aktuellsten Erkenntnissen der Lachforschung und Norman Cousins‘ „Der Arzt in uns selbst“, sowie vollkommen überzeugt von der positiven Wirkung des Lachens gründet Dr. Madan Kataria 1995 den ersten Lachclub. (2) In einem öffentlichen Park in Mumbai, Indien spricht er fremde Leute an, mit ihm zu lachen, um Schmerzen zu lindern, Glücksgefühle aufzubauen und den Alltagsstress zu vergessen. Zunächst wird diese Idee von vielen als merkwürdig und lächerlich betrachtet, sodass sich ihm zu Beginn lediglich 4 Leute anschließen. Sie erzählen sich Witze oder berichten von lustigen Situationen aus dem Alltag. Nach 10 Minuten lautstarkem Lachen, beobachtet von sehr amüsierten Passanten, fühlt sich jeder der Lachclubmitglieder beschwingt und entspannt für den Rest des Tages. Binnen weniger Tage wächst die Gruppe zu einer Teilnehmerzahl von 50 Personen an. Anfänglich stellt sich Dr. Kataria‘s Idee als wahrer Erfolg heraus. Doch nach bereits 2 Wochen wird das Repertoire⁽⁴⁾ an guten Witzen immer geringer, sodass die Zahl der Skeptiker von Tag zu Tag steigt. Dr. Kataria verspricht, ein Konzept zu entwickeln, mit dem er den Durchbruch erreichen könne. Bei seinen Ermittlungen stößt er auf Forschungsergebnisse, die bezeugen, dass das gespielte, als auch das echte Lachen die gleichen biochemischen Vorgänge im Körper hervorruft und positive Gefühle erweckt. Demzufolge arbeitet Dr. Madan Kataria ein völlig neues Konzept aus, welches darauf beruht, während des grundlosen Lachens einen Übergang vom künstlichen ins echte Lachen zu schaffen und bringt ein riesiges Spektrum an Lachübungen hervor, die Elemente vom Rollenspiel und andere Techniken beinhalten. (3) Inspiriert von Frau und Yogalehrerin Madhuri Kataria entdeckt er Parallelen zur Atemtechnik des Yoga. Er lässt Atemübungen in die Lachübungen mit einfließen, die positive Empfindungen und Entspannung verstärken sollen. (4) Das Resultat im Lachclub ist erstaunlich. Viele gehen schon nach wenigen Sekunden in ein echtes herzliches, lautstarkes Lachen über und stecken die anderen Mitglieder an. (3)

Dr. Kataria sendet seine Idee in sämtlichen Ländern unter dem Leitgedanken aus: Lachyoga ist unpolitisch, nicht religionsgebunden und Landesgrenzen übergreifend. Es zielt darauf ab Menschen verschiedener Kulturen miteinander zu verbinden und somit Gesundheit, Spaß und Frieden weltweit zu verbreiten. (5) Das durchdachte Konzept des Lachyoga erreicht durch die perfekte Mischung aus tiefer Atmung, Dehnung und verschiedensten Lachübungen, die die kindliche Verspieltheit wieder ins Leben rufen sollen, nicht nur den Zuspruch der indischen Bevölkerung, sondern der gesamten Weltbevölkerung. (3) Inzwischen gibt es heute mehr als 6.000 Lachclubs auf der ganzen Welt, wovon man allein 70 in Deutschland vorfinden kann. (6) (48)

2.2. Lachyoga in der Praxis

2.2.1. Lachen in der Gruppe

Lachyoga lebt vom Gemeinschaftsgefühl und Humor der Gruppe, aber vor allem von einer unglaublichen Ansteckungskraft, die das Lachen anderer auf uns hat. Damit sich der Klang des Lachens in vollem Maße entfalten kann und so ein gewisser Humorfaktor erreicht wird, ist zweifelsohne eine bestimmte Anzahl an Mitlachenden von Vorteil. Die Größenordnung der Lachgruppe sollte sich im optimalen Fall zwischen 12 und 15 Personen bewegen. (39) Somit würde der individuelle Wohlfühleffekt gesteigert und eine persönlichere Wahrnehmung der anderen Teilnehmer wäre noch vorhanden. (7) (8)

2.2.1.1. Idealer Ort und Zeitpunkt

Die beste Zeit zum Lachen ist morgens. Es ist stets günstiger den Tag mit einem Lachen zu beginnen, als am Tagesende erstmalig zu lachen. Allein 15-20 Minuten Lachen am Morgen sorgt für eine ganztägig heitere Stimmung und füllt die Energiereserven in ausreichendem Maße auf. Überdies bringen Dehnübungen den müden, steifen Körper in Schwung. Selbst Yoga-Praktizierende beginnen vorzugsweise beim Sonnenaufgang mit ihren Übungen. Die meisten Lachsitzungen finden zwischen 6 und 7 Uhr in öffentlichen Parks statt, sodass hauptsächlich Spaziergänger Teil dieser Lachexkursion werden. Für viele hat das Lachintermezzo nur eine ergänzende Funktion ihrer gesundheitsfördernden Aktivitäten. Es wertet ihr morgendliches Übungsprogramm auf. Obendrein ist morgens die Luftverschmutzung am geringsten, sodass nur die sauberste und frischeste Luft eingeatmet werden kann. Im Winter werden Lachyogastunden meist in Gesundheitsclubs, Yoga-Gruppen, Sportgruppen oder in Fabriken und Büros ausgeführt. (9)

2.2.1.2 Grundaufbau einer optimalen Lachsitzung

Bevor die Lachsitzung beginnt, formen alle Mitglieder einen Kreis, wobei sie untereinander eine Distanz von einem knappen Meter einhalten sollten. Nicht weniger, aber auch nicht mehr. Wird der Abstand zu groß gehalten, kann kein intensiver Blickkontakt zwischen den Teilnehmern aufgebaut werden, der für den Übergang vom künstlichen ins echte Lachen sehr bedeutsam ist. Innerhalb des Kreises steht der Moderator, der durch eine spezielle Lachyogaausbildung über spezifische Kenntnisse verfügt. (39) Seine Aufgabe ist es, die Gruppe zu leiten und sie unter Verwendung einer Fülle verschiedenster Lachtechniken zum Lachen zu bringen.

Die Lachgruppe steigt ein mit dem Abklopfen von Lachpunkten. (4,5) Danach erfolgt ein Rhythmisches Klatschen. Dies wird als erwärmende Übungen angesehen, wobei gezielte Akupressur⁽⁵⁾-Punkte in den Handinnenflächen stimuliert werden. Simultan⁽⁶⁾ dazu erfolgt das „Ho-Ho-Ha-Ha-Singen“. (6,7) Die Gruppe beginnt im Rhythmus, Laute, die wir beim Lachen aussenden, nachzuahmen und Ho-Ho-Ha-Ha-Ha (1-2, 1-2-3) zu singen. Während dieser Abfolge verlassen alle ihren festen Platz, gehen umher und begrüßen sich mit einem herzlichen Lächeln untereinander. Diese vorbereitende Übung dient der rhythmischen Aktivierung des Zwerchfells, der Atemwegsreinigung und sollte eine Zeitspanne von ca. 2-3 Minuten in Anspruch nehmen. Eine weitere erwärmende Übung ist das tiefe Atmen. Aus dem Yoga abstammende Atemübungen, genauso wie das Ho-Ho-Ha-Ha-Singen, werden nicht nur am Anfang sondern zwischen jeder Lachübung eingesetzt. Sie werden folgendermaßen praktiziert: Durch einen tiefen Atemzug und das gleichzeitige Hochheben der Arme erfolgt das Einatmen. Der Atem wird 3-4 Sekunden lang angehalten und danach langsam und rhythmisch mit einem Senken der Arme wieder ausgestoßen. Durch die gesamte Streckung des Körpers, werden die Lungen geweitet, die Blutzirkulation angeregt, sowie Schultern- und Nackenmuskeln gedehnt. Auf die vorbereitenden Übungen folgt nun die Anwendung mannigfaltiger Lachübungen, die im nächsten Gliederungsunterpunkt ausführlich beschrieben werden. Am Ende der Sitzung werden drei Leitsprüche vom Moderator ausgerufen, welche die Teilnehmer der Sitzung mit völliger Begeisterung bejahren. Hier eine mögliche Abfolge: „Wir sind die glücklichsten Menschen auf der Welt!“ „Jaaaa.“ „Wir sind die gesündesten Menschen auf der Welt!“ „Jaaaa.“ „Wir sind Lachclub-Mitglieder!“ „Jaaaa.“ Anschließend schließen alle ihre Augen, strecken ihre Arme zum Himmel und beten für den Weltfrieden. (10)

2.2.1.3. Vielfalt der Lachtechniken

Die Anwendung der Lachtechniken bildet den Hauptteil einer Lachyogasitzung. Sie werden in drei verschiedene Arten unterteilt, in Wertbasierte, Yoga- und Spielerische Lachtechniken. Diese können aber unabhängig von ihrer Bedeutung wahllos je nach Wunsch des Moderators und der Gruppe ausgeführt werden. Jede Lachyogaübung, zugehörig zu einer der 3 Lachtechniken, hat dabei ihren tieferen Sinn oder medizinischen Hintergrund. (9)

2.2.1.3.1. Wertbasierte Lachtechniken

Wertbasierte Lachtechniken stützen auf das Ausführen bestimmter Gesten während des Lachens, denen wir eine gewisse Bedeutung beilegen, sodass unser Unterbewusstsein ihre

tieferen Werte erkennt. Sie helfen jedem Einzelnen dem Alltag gegenüber, eine positivere Einstellung zu entwickeln. (11)

Beispiele für solche Lachtechniken sind das anerkennende Lachen, das Begrüßungs-, das Verzeihungs- oder Entschuldigungslachen. Das Begrüßungslachen ist häufig die Lachübung, mit der die Lachgruppe einsteigt. Mit einem Händeschütteln und mäßig lautem Lachen begrüßen sich die Teilhabenden wortlos und lernen einander kennen. (8) Abseits der Begrüßung gehören gleichermaßen Anerkennung, Akzeptanz, Respekt, sowie Nachsicht und Verständnis zu wichtigen Werten im Leben. Diese werden innerhalb der Lachübungen folgendermaßen versucht zu vermitteln: Beim anerkennenden Lachen werden die Spitzen von Zeigefinger und Daumen zu einem Kreis zusammengeführt. Die Hand wird in dieser Haltung ruckweise nach vorn und wieder zurück bewegt, immer begleitet von einem sanften Lachen. Das Verzeihungs- oder Entschuldigungslachen ist hingegen geprägt von einer eher niederknieenden, devoten⁽⁷⁾ Körperhaltung. Die Teilnehmer verschränken die Arme vor der Brust, greifen mit den Händen an ihre Ohrläppchen und beginnen in der Kniebeuge an zu lachen. (10)

2.2.1.3.2. Yoga-Lachtechniken

Neben den Wertbasierten Lachtechniken wurden aus unterschiedlichen Yoga-Haltungen und -Übungen, die dem körperlichen Wohlbefinden sehr nützlich sind, sogenannte Yoga-Lachtechniken entwickelt. Zu ihnen zählen Lachübungen, wie das herzliche Lachen und das Löwen-Lachen. Während des herzlichen Lachens werden die Arme nach oben geworfen. Dabei sollte versucht werden möglichst herhaft und aus dem Inneren heraus zu lachen. Daraufhin werden die Arme zum Boden gesenkt und in einer wiederholten Abfolge wieder nach oben gestreckt. (10)

„Simha Mudra“, die Löwenhaltung im Yoga, bildet den Ursprung für das Löwen-Lachen. In leicht gebeugter Haltung sollen nun die Teilnehmer ihre Augen und ihren Mund weit öffnen, die Zunge raus stecken, ihre Hände, wie Krallen eines Löwen, ausdehnen und anspannen, fauchen und tief aus dem Bauch heraus lachen.(10-12) Das Löwen-Lachen ist nicht nur eine gute Übung für die Gesichtsmuskulatur, Zunge und Kehle, sondern versorgt auch die Schilddrüse mit Blut und baut Hemmungen ab. (11) Weitere, zu den Yoga-Lachtechniken zugehörige, Übungen sind im Anhang vorzufinden. (13-17)

2.2.4.1. Spielerische Lachtechniken

Endgültige Verklemmtheit geht jedoch mit der Anwendung spielerischer Lachtechniken verloren. Sie helfen zur kindlichen Verspieltheit zurückzufinden und somit angeregtes in spontanes Lachen umzuwandeln. Hier sind der Lachgruppe keine Grenzen gesetzt. Neben den schon mannigfaltig vorhandenen spielerischen Lachübungen können zu jeder Zeit neue erfunden und in das Repertoire⁽⁸⁾ mit aufgenommen werden.

Ein Exempel dieser Lachtechnik ist das Ein-Meter-Lachen. Dabei wird eine Hand über den ausgestreckten Arm der anderen Seite geführt und dann ruckartig in drei Zügen über die Schulter zur anderen Seite bewegt. Währenddessen singt man im Rhythmus der ruckartigen Handbewegung Ae..., Aee..., Aeee... und bricht in der Endposition mit ausgestreckten Armen in großes Gelächter aus. Der imaginäre Meter wird abermals in entgegengesetzter Richtung gemessen. (18-20) Zusätzliche Beispiele dieser Lachtechnik, wie das Milchshake-, Diskussions- und Handy-Lachen sind im Anhang nachzulesen. (10) (11) (21-36)

2.2.1.4. Der Schlüssel zum grundlosen Lachen

Die theoretische Abfolge scheint auf den ersten Blick leicht umsetzbar, doch viele Menschen haben ein großes Problem sich der enormen Gelassen- und Albernheit in einem Lachclub hinzugeben und ihr Lachen von Gründen zu befreien. Doch beim Befolgen einiger Ratschläge können genau diese Hürden mit Leichtigkeit übersprungen werden. Von großer Relevanz ist dabei die sogenannte „Theorie der Dummheit“. Sie besagt, dass man das natürliche Verlangen, auf alles logische Antworten finden zu wollen, hinten anstellen soll. Es kommt auf die Einfachheit des Denkens an. Lachen, weil schon allein der Name „Lachclub“ und dessen Konzept lächerlich und dumm erscheint. Das ist der Schlüssel, denn der Moment, in dem man beginnt sich albern und dämlich zu fühlen, erzeugt eine wirklich lachhafte Situation. (39) Über sich selbst zu lachen und sich dabei nicht um Leute zu kümmern, die stieren und spotten, führt dazu angeregtes Lachen in wahre Spontaneität umzuwandeln. Sinnlosigkeit und Albernheit öffnen die Tore der Wahrnehmung, Freiheit und Kreativität und lassen Gefühlen, wie Eifersucht, Zorn und Habgier keinen Platz mehr. (12) (13)

2.2.2. „Lachyoga für zu Hause“

Aber nicht nur in der Gruppe kann Lachyoga wahre Freude bereiten, ebenso zu Hause. Die Option wird meistens von denjenigen in Betracht gezogen, denen es schwer fällt, die, für das

Treffen der Lachclubs angesetzten 30-40 Minuten in ihren Zeitplan zu integrieren. (39) Dies bringt durchaus Vorteile mit sich. Schamgefühle, Hemmungen und Angst rücken in den Hintergrund. Hinzu kommt eine gewisse Zeitunabhängigkeit, sodass die Lachübungen zu jeder Tageszeit eher aus einer lustigen, entspannten Situation heraus, völlig ungezwungen durchgeführt werden können und nicht auf Kommando. Nachteilig könnte sich allerdings die komprimierte Gruppenanzahl auf den Lacherfolg auswirken. Ansteckendes Lachen, welches das gewünschte Lachergebnis unterstützten würde, tritt in diesem Fall gar nicht oder nur stark vermindert in Erscheinung. (14)

Dennoch, ein Versuch ist es Wert. Genüssliches umher wälzen frühmorgens im Bett von der einen zur anderen Seite begleitet vom Summen einer kleinen Melodie, die die Stimme erweckt bis hin zu einem ausgiebigen Räkeln, Strecken, Schmunzeln und fröhlichem Lachen lassen den Beginn des Tages viel reizvoller und schöner erscheinen. Lachübungen am Morgen helfen jedem Einzelnen ein Gefühl für die Einzigartigkeit jeden Tages zu entwickeln und den positiven Aspekten des Lebens mehr Bedeutung zukommen zu lassen. Regelmäßig ausgeführt steigen Energiepotential, sowie das Gefühl von Frische und Fröhlichkeit.

Eine gleichermaßen ermunternde Übung während der morgendlichen Hygiene im Bad stellt das wohlwollende Anlachen des eigenen Spielgelbildes dar. Es weckt die Lebensenergie Chi, stärkt und bringt den Organismus in Fahrt. Anstelle dessen oder dem hinzufügend können zweifelsohne o.g. kreative Lachübungen, wie z.B. das Anerkennungslachen, das Bärenlachen (37) oder die „Ja“-Energieübung (38) praktiziert werden, wobei auch hier der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind. Am Abend hingegen, nach einem anstrengenden Arbeitstag, sollten die Lachübungen gut gewählt sein. Zunächst kann im Bett auf die gleiche Art und Weise geschnaufen, gekichert, gebrinst und gelacht werden, wie beim Morgengruß. Dann jedoch ist es nötig den Körper zur Ruhe zu bringen. In der Rückenlage befindet sich die rechte Handfläche unterhalb des Schlüsselbeins auf der linken Körperseite, die linke Handfläche positioniert sich oberhalb des Bauchnabels. Mit geschlossenen Augen und verstärktem Wahrnehmen des Atems, werden die Hände gedanklich miteinander verbunden. Gefühle, wie Ruhe, Leichtigkeit und Dankbarkeit mögen nun den Körper durchströmen. (15)

2.3. Das innere Lachen – Steigerung der individuellen Lebensqualität

„Es ist besser für uns und andere, wenn wir lernen, unseren inneren „Müll“ zu kompostieren und ihn so in Energie zu recyceln, die unsere Lebenskraft stärkt, als ihn bei anderen abzuladen.“ Dieses Zitat beschreibt in kurzen prägnanten Worten das eigentliche Ziel des „inneren Lachens“. Es reinigt den Körper und balanciert das Energiesystem jedes Menschen

aus, indem negative Emotionen, wie Angst, Ärger und Wut mittels Meditationsübungen versucht werden in positive Energie umzuwandeln. Die Spannungen, die sich infolge dieser negativen Gefühle im Organismus aufbauen, werden durch das innere Lachen gelöst. Die Lebensenergie Chi kann nun wieder frei fließen. Man fühlt sich gestärkt und ist in der Lage anderen Menschen erneut mit Liebe, Achtsamkeit und Freundlichkeit zu begegnen.

Das innere Lachen ist eine individuelle Auszeit, die nur an einem ungestörten Platz, abseits jeglichen Alltagsstresses, als solche wirksam werden kann. Die Ausgangsposition ist in der Rückenlage, in der der Körper gestreckt und geräkelt wird. Anschließend wird der Organismus in einen Ruhezustand befördert, in dem die Arme mit den Handflächen nach oben zeigend seitlich an den Körper gelegt werden und man den eigenen Atem bewusst wahrnimmt. Die Augen werden geschlossen, die Augäpfel langsam von rechts nach links und in umgekehrter Richtung bewegt, bis der Körper vollends von Ruhe und Entspannung geprägt ist. Nun wird versucht vor dem inneren Auge ein Bild entstehen zu lassen, das sich mit dem Gefühl der Freude vereint. Die gesamte freudvolle, lächelnde Energie wird nun in einem gedachten Punkt in der Mitte der Stirn, oberhalb der Nasenwurzel gesammelt, mit dem Atem zum Herzen transportiert und von dort zum Gehirn gesandt, wo sie eine Gedanken klärende Funktion erfüllen soll. Die Energie durchströmt nun den gesamten Körper bis in jede kleine Extremität und bildet sich heran zu einer gewissen kosmischen Energie. Das Lächeln entwickelt in den Gedanken eine gehörige Weite. Man glaubt, seine positive Stimmung auf den umgebenden Raum, die Natur, alle Menschen mit denen man in Verbindung steht und den gesamten Weltall übertragen zu können. Nach dem Genuss der Weite, des Glücks und der Freude, die das Lächeln mit sich bringt, lässt man dieses Gefühl allmählich in sein Herz zurückfließen, nimmt die aufliegenden Handflächen, die Stimmung und den eigenen Atem wieder bewusst wahr. Man öffnet die Augen, reibt sich mit den Händen das Gesicht und verlässt nun die liegende Position. Abgeschlossen wird die Meditation mit einer Geste der Dankbarkeit. Beim Atmen werden die Arme nach oben, beim Ausatmen lächelnd in einer Kreisbewegung nach unten geführt, bis sich schließlich beide Handflächen übereinander auf dem eigenen Herzen befinden. (16)

2.4. Veränderung der Arbeitsmoral und Bilden eines neuen Gemeinschaftsdenkens

2.4.1. Lachyoga in Schulen

Im Sommer 1996 bekommt Dr. Madan Kataria ein Telegramm von dem Rektor einer English High School in Aurangabad (Indien). Er will seine Schüler beim Betreten des Klassenzimmers häufiger lachen sehen. Seine Annahme, dies steigere deren Lernmoral und -

bereitschaft um ein Vielfaches, würde er gern bestätigt wissen. Er bittet Dr. Kataria, Lachyoga mit den Kindern seiner Schule zu praktizieren und eventuell zwei seiner Lehrer auszubilden, damit Lachyoga vor dem Unterrichtsbeginn zum alltäglichen Ritual werden kann. Dr. Kataria lässt sich mit ruhigem Gewissen darauf ein und führt am 21. Oktober 1996 vor 300 Mädchen und Jungen im Alter von 4 bis 15 Jahren zusammen mit 50 Eltern und 25 Lehrern Lachyoga an dieser High School aus. Während der Darbietung lachen vor allem die kleinen Kinder aus vollem Halse mit. Sie kichern über alles, was albern ist und die Schwierigkeit für Dr. Kataria liegt eher darin, sie zu bändigen, entgegen seiner Lacherfahrung mit Erwachsenen, die stets sehr energiekostende, überzeugungskräftige und animierende Tätigkeiten bezeugen. Die Schüler sind überglücklich und zeigen ihre Bereitschaft, jeden Tag zu lachen. (40) Leider ist dieser Enthusiasmus nicht von großer Dauer. Nach einem Herzinfarkt und dem sich nachziehenden Tod des Rektors wird die Umsetzung des Konzepts gestoppt. Man glaubt, sie würden zu viel Unsinn anstellen, außerdem sind Kinder doch mehr an anstrengenderen Sportarten interessiert, wie beispielsweise an Radfahren oder Leichtathletik. Indes gibt es doch im Ganzen betrachtet viele Gründe, wieso Kinder besonders in der heutigen Zeit mehr lachen sollten. Der Konkurrenzdruck ist in den letzten Jahren stetig angewachsen. Um dem Schulstoff folgen zu können und gute Leistungen zu erzielen, müssen viele Schüler ihre Freizeit enorm kürzen und diese für zusätzlichen Unterricht nutzen. Dieses Ausmaß an Stress kann durch tägliche Lachsitzungen reduziert werden. Dem hinzufügend hilft Lachyoga besonders älteren Schülern, die sich in Bezug auf eine gewisse Albernheit eher reserviert zeigen, ihre Einstellung zum Spielen und Lachen beizubehalten. Kinder lernen bewusster zu leben, wirkungsvoll mit ihren Gefühlen umzugehen und harten Herausforderungen Stand zu halten. Weitere Vorteile, die die Lachtherapie in Schulen mit sich bringt, sind die Verminderung von Prüfungsangst, die Verbesserung mentaler Funktionen durch erhöhte Sauerstoffversorgung, der Abbau von Nervosität und Lampenfieber, erhöhtes Selbstvertrauen, sowie die Förderung von geistiger Stabilität und kreativer Fähigkeiten. (17)

2.4.2. Lachyoga in Firmen (41)

Lachen in Firmen ist kurzum die wirtschaftlichste, zeitsparendste und am leichtesten zu praktizierende Form der Stressbewältigung. Es ermutigt die Angestellten, verbessert zwischenmenschliche Beziehungen und bewirkt somit ein deutlich erhöhtes Leistungsvermögen. Viele Arbeitnehmer steigern durch die regelmäßige Teilnahme an Lachsitzungen ihr Selbstvertrauen und fassen den Mut mehr Führungsqualität zu übernehmen, welches eine wesentlich effizientere Arbeitsweise nach sich zieht. Infolgedessen können sie

ihr persönliches Leistungspotential erhöhen und so im Leben größere Ziele verfolgen. Die Lachtherapie ist eine der einfachsten Praktiken, um zur sofortigen Entspannung zu gelangen, da keine große Konzentration aufgebracht werden muss, um den Geist von unangenehmen und unerwünschten Gedanken zu befreien. Die Angestellten befinden sich in einer deutlich verbesserten geistigen Verfassung, wodurch die Kreativität und Produktivität gesteigert wird. Außerdem hilft sie Schuld, Zorn, Angst, Eifersucht etc., die uns am Lachen hindern, abzubauen, das Leben trotz seiner schwierigen Herausforderungen im Entwickeln eines eigenen Sinnes für Humor zu genießen und den Geist zu kultivieren. Man sollte also nach einem bewussteren Leben streben, indem man lernt Komplimente zu machen, zu verzeihen, aber auch Verständnis für Mitmenschen aufzubringen. Dem Glücklich sein und den Gemütsverfassungen werden keine Konditionen vorausgesetzt. Sie sollten nicht zu sehr von positiven oder negativen Alltagserlebnissen abhängen, so fällt es leichter auftretenden Problemen sachlich, objektiv und unvoreingenommen entgegenzutreten.

Anfangs waren viele Unternehmen sehr skeptisch. Sie hatten Angst ihre Autorität und die gesamte Kontrolle über die Arbeit der Angestellten zu verlieren. Doch diesem Widerstand fehlte es an Tatkräftigkeit, sodass Lachyoga am Arbeitsplatz mittlerweile in Firmen aus Australien, Schweden, Norwegen, Dänemark und den USA zum alltäglichen Leben dazugehört. (18)

2.5. Kulturkreise durch Lachen verbinden (42,43)

Noch nie brauchten sich die Menschen so sehr vor weltweitem Terrorismus und Kriegen zu fürchten, wie in der heutigen Zeit. Noch nie war die Sehnsucht nach Friede und Vereinigung so groß. Ausschlaggebend dafür sind grenzenloser Egoismus, allgemeine Unzufriedenheit, sowie Ausgrenzung und Verachtung.

Lachen ist ein universelles Mittel zur Verständigung, ein neuer Ausdruck von Spiritualität, das Bindeglied zwischen verschiedensten Glaubensrichtungen, sowie die Botschaft für Harmonie und Frieden. Mithilfe einer veränderten bewussteren Lebensweise, die durch Lachyoga geschaffen wird, können die Menschen Frieden in ihrem Inneren gewinnen und diesen über kleine Gruppen auf die ganze Welt übertragen. Weltfriede ist das maßgebende Motiv der Lachyoga-Bewegung und aller Lachclubs. So begann Dr. Kataria mit allen Lachclub-Mitgliedern, deren Freunden und Familien am 11. Januar 1998 in Mumbai (Indien) den ersten Weltlachtag zu zelebrieren. Es wurden Friedensparaden gestartet, bei denen Plakate mit Mottos, wie „Weltfrieden durch Lachen“, „Die ganze Welt ist eine erweiterte Familie“, „Lachen braucht keine Worte“, „I love to laugh“, usw. getragen und stets „Ho Ho

Ha Ha Ha“ laut ausgerufen wurde. (44-47) Nach der Durchführung vieler Lachyogaübungen versammelten sich alle Teilhabenden an einer Bühne, wo Dr. Kataria vorweg seine Botschaft für den Weltfrieden verlas und anschließend ein ausgedehntes Programm mit Musik, Tanz und Lachwettbewerben stattfand. Es wurden Preise für das beste, natürlichste, aber auch für das ansteckendste Lachen vergeben.

Der Weltlachtag ist zu einer alljährlichen Tradition geworden und findet stets am ersten Sonntag im Mai in verschiedensten Städten auf der ganzen Welt statt.

2.6. Thesenfazit

Die ursprüngliche Intention Dr. Katarias, Menschen wieder für das Lachen zu begeistern, um das Leben jedes Einzelnen mit mehr Freude und Glückseligkeit zu erfüllen, entwickelt ungeheure Dimensionen. Durch die unbegrenzt ausbaubare Vielfalt an Lachtechniken, eine gewisse Altersunabhängigkeit und Religionsungebundenheit charakterisiert sich Lachyoga als gesellig, weltoffen und zugänglich. Innerhalb von nunmehr 14 Jahren wurde das Konzept des Lachyoga in die ganze Welt verströmt, in erster Linie dank eines unglaublich engagierten Dr. Kataria. Lachclubs, in denen Lachyoga praktiziert wird, vermehrten sich zu einer Fülle von mehreren Tausend.

Sonderbar ist allerdings die Situation, dass Lachyoga nach wie vor in Deutschland sehr unbekannt ist. Zu begründen wäre dies angesichts des Faktes, dass über das Lachyoga-Konzept fast ausschließlich anhand verbaler Übertragung von Mensch zu Mensch, Auskunft gegeben bzw. geworben wird, wenig über Zeitung, Fernsehen, Radio, o.Ä. Es würde gewiss unheimlichen Zuspruch finden. Schließlich sind die Sitzungen nicht verpflichtend und kostenlos. Im Ganzen ist diese Lage keineswegs Besorgnis erregend, jedoch würde die Menschheit durch eine regere Teilnahme an den Lachyogasitzungen und am Weltlachtag viel geradliniger auf ein friedlicheres, harmonischeres und verständnisvollereres Leben zusteuern.

Die These: „Lachyoga ist eine leicht erlernbare Methode mit vielen positiven individuellen und gesellschaftlichen Aspekten.“ wurde von Felicitas Leistner bearbeitet.

3. Lachyoga ist in der Medizin ein bewährtes therapeutisches und prophylaktisches Verfahren.

3.1. Reaktionen des Körpers beim Lachyoga

3.1.1. Biologische und chemische Vorgänge im Körper

Wenn man andere Menschen im Alltag lachen sieht oder hört, lässt man sich schnell von deren Heiterkeit anstecken und lacht mit. Im Allgemeinen sind meist peinliche Situationen oder Witze Gründe für „Lacher“. In einer Lachyogastunde hingegen ist das Lachen vorprogrammiert. Die Mitglieder folgen den Anweisungen des Moderators. Lustige Grimassen und künstliches Lachen bilden hier die Grundlage jeder Lacheinheit. Daraus lässt sich schließen, dass optische, akustische oder taktile Reize Auslöser eines Lachanfalls sind. Diese Lachreize werden von den jeweiligen Nervenzellen unterschiedlicher Sinnesorgane, den Rezeptoren, aufgenommen und mittels saltatorischer Erregungsleitung⁽⁹⁾ weitergeleitet. Als Grundlage für diesen Vorgang erweist sich das Ruhepotential⁽¹⁰⁾. Es entsteht durch die Diffusion⁽¹¹⁾ von Ionen (Natrium-, Kalium- und Chlorid- Ionen) und weist eine dauerhafte Spannung von -90mV auf. Die Einwirkung eines Lachreizes auf die Nervenzelle bewirkt eine Spannungssteigerung auf -20mV und wandelt dadurch das Ruhepotential in das Aktionspotential⁽¹²⁾ um. Dieses wird wiederum zunächst innerhalb der Nervenzelle und schließlich über andere Nervenzellen mittels der sensiblen Nervenfasern⁽¹³⁾ weitergeleitet und endet im Gehirn. Hier erfolgt die Verarbeitung der Information. Der Reiz durchquert sowohl die linke als auch die rechte Hirnhälfte. Das Zentrum des Lachens befindet sich in der linken Großhirnhälfte und besitzt eine Größe von etwa vier Zentimetern. Je nach Art des Reizes ein bestimmtes Hirnareal⁽¹⁴⁾ gereizt und eine Reaktion eingeleitet. Diese wird über die motorischen Nervenfasern⁽¹⁵⁾ erneut mit saltatorischer Erregungsleitung weitergegeben. Das Aktionspotential erreicht schließlich die Muskelfasern und die Reaktion, die Muskelkontraktion, wird ausgelöst. Der Lachreiz ist nun am Effektor⁽¹⁶⁾, den Muskeln, angekommen. ^{(19) (20)}

Insgesamt sind ca. 300 Muskeln am Lachprozess beteiligt. Vor allem die Gesichtsmuskeln arbeiten. Auch der Bauch lässt uns das Lachen spüren, indem die Muskeln zucken. Das Zwerchfell kontrahiert. Nach der Muskelarbeit folgt schließlich die Entspannung. Hauptsächlich werden die Beinmuskeln gelockert, sodass man den Drang hat sich hinzusetzen. Aber auch eine schwache Blase kann eine Begleiterscheinung sein. ^{(20) (21) (22)}

3.1.2. Hormonausschüttung

Nach der Verarbeitung der Informationen des Lachreizes erfolgt nicht nur eine Muskelkontraktion als Reaktion, sondern auch eine Hormonausschüttung als Belohnung für die Muskelarbeit. So genannte Releasinghormone⁽¹⁷⁾ werden freigesetzt und über die Hypophyse⁽¹⁸⁾ zu den Hormondrüsen des Körpers transportiert, in denen sie schließlich ihre Wirkung zeigen. Vor allem Keimdrüsen, Schilddrüse, Nebennieren, Thymusdrüse sowie die Bauchspeicheldrüse sind in den Vorgang involviert. In den Hormondrüsen folgt eine Bildung bestimmter Hormone, die mittels der Blutbahnen in den Körper gelangen.

Lachen bewirkt eine Endorphinspiegelerhöhung im Körper. Die Ausschüttung von Glückshormonen, den sogenannten Endorphinen, ist gleichzusetzen mit einem natürlichen Schmerzmittel. Auch Adrenalin⁽¹⁹⁾, Noradrenalin⁽²⁰⁾ und Katecholamine⁽²¹⁾ werden freigesetzt und sorgen für eine Stimulation und eine Auflockerung des Körpers. Ebenso erfolgt eine Erhöhung der Botenstoffe Serotonin⁽²²⁾, Dopamin⁽²³⁾ und Gamma Interferon⁽²⁴⁾, die sich positiv auf das Immunsystem auswirken, da sie die Anzahl der körpereigenen Abwehrzellen, der natürlichen Killerzellen, wie z.B. die weißen Blutkörperchen, erhöhen. Aber die wohl positivste Begleiterscheinung des Lachens ist die Reduzierung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol⁽²⁵⁾ durch die der Körper eine unmittelbare Entspannung erfährt. (21) (23) (24)

3.1.3. Optisches und akustisches Erscheinungsbild

Wenn ein Mensch lacht, trainiert er ca. 17 Gesichtsmuskeln. Die Mundwinkel werden vom Zygomaticus- Muskel⁽²⁶⁾, der auch als „Lachmuskel“ bekannt ist, nach oben gezogen, die Augenbrauen angehoben und die Nasenlöcher geweitet. Vor allem die flachen Gesichtsmuskeln an Augenlidern, Schläfen, Stirn und Lippen arbeiten beim Lachen. Viele Menschen schließen ihre Augen leicht beim Lachvorgang, so dass sie sich zu Schlitzen minimieren. Die Pupillen weiten sich, die Augen werden feucht und fangen an zu funkeln und zu strahlen. Durch die starke Anspannung der Tränensäcke beim Lachen werden mitunter Tränen vergossen. Die Ursache dessen ist die Freude. Sie stimuliert das vegetative Nervensystem und löst die Aktivierung der Tränendrüse aus. Des Weiteren rötet sich das Gesicht, da es durch die vermehrte Blutzufuhr besser durchblutet wird. Der Teint strahlt frisch, man erscheint fröhlicher, jünger und wirkt attraktiver. (20) (25) (26) (27)

Durch genauere Betrachtungen stellt man fest, dass das Lachen eine spezielle Atembewegung ist. Die Lungenflügel werden bis an ihr Limit mit Luft gefüllt und können dadurch den Atem mit bis zu 100 km/h durch die Luftröhre pressen. Ausgeatmet wird letztendlich in schnell

hintereinander folgenden Stößen. Durch die Einbeziehung des Kehlkopfbereiches beim Ausatmen werden die Stimmbänder intensiv ins Schwingen versetzt, so dass ein mehr oder weniger lauter Schall ertönt. Der Lachlaut wird schließlich durch die ruckartigen Bewegungen der Zwerchfellmuskulatur hervorgebracht.

Männer lachen ca. mit 280 Hertz/ Sekunde, Frauen sogar mit 500 Hertz/ Sekunde. Hohe Töne einer lachenden Frau können bis zu 6000 Hertz/ Sekunde erreichen. (19) (20) (21) (28)

3.2. Anwendung von Lachyoga als erfolgreiche Behandlungsmethode

Lachyoga wird von Ärzten und Psychotherapeuten grundsätzlich nicht als Behandlungsmethode angewendet. Die Probleme der Betroffenen sind meist schwerwiegender, als dass man sie „weglachen“ könnte. Ärzte sind aber von vielen positiven Begleiterscheinungen des Lachyoga überzeugt, die unterstützend auf den Heilungsprozess wirken können und sind nicht abgeneigt von der neuartigen Methode. Bis jetzt wird Lachyoga sozusagen aus der Eigeninitiative heraus praktiziert. [siehe Anhang Interview]

3.2.1. Behandlung von physischen Krankheiten

3.2.1.1. Bluthochdruck und Herzkrankheiten

Lachen dient der Blutdruckkontrolle bzw. Blutdruckregulierung, da es die Ausschüttung der Stresshormone reduziert und Erholung bringt. Spezialisten haben herausgefunden, dass man durch eine Teilnahme an einer zehn-minütigen Lachyogasitzung den Blutdruck um 10-20 mm senken kann. Patienten, deren Blutdruckwerte im Grenzbereich liegen, können es schaffen auf ihre Medikamente zu verzichten, da regelmäßiges Lachen die gleiche Wirkung hat wie täglich eine Tablette gegen Bluthochdruck. Kranke mit sehr hohem Blutdruck sind auf ihre Medizin angewiesen. Eine Reduzierung der Medikamente aufgrund Lachyoga ist jedoch möglich.

Da das Lachen den Blutkreislauf anregt und die Sauerstoffzufuhr des Herzmuskels verbessert, zeigt es eine ähnlich heilsame Wirkung bei Herzkrankheiten. Ausschlaggebend für den besseren Blutfluss sind Katecholamine, die beim Lachen freigesetzt werden. (24) (29)

3.2.1.2. Bronchitis und Asthma

Lachyoga ist mit einer verstärkten Atmung verbunden. Sie vertieft sich und es folgt ein stakkatoartiges⁽²⁸⁾ heftiges Ausatmen durch die rhythmische Kontraktion der Atemmuskulatur. Der Gasaustausch in der Lunge wird um das Vierfache verbessert und der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht. Aufgrund dessen wird Lachyoga als ideale Sauerstofftherapie angesehen und ist für Astmatiker gut geeignet. In vielen Fällen sind Infektionen Auslöser für Asthmaanfälle. Durch Lachyoga vermehren sich die Antikörper in

den Schleimhäuten der Atemwege, die eine Reinigung der Bronchien begünstigen, weswegen bronchiale Infektionen seltener auftreten. Eine weitere Ursache für Asthmaattacken ist Stress. Das Lachen dient dem Stressabbau und kann somit den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen.

Eine Umfrage unter Bronchitis- und Asthmaerkrankten bestätigt, dass ihre Anfälle nach den Lachyogasitzungen rapide abgenommen haben. (30) (31)

3.2.1.3. Arthritis⁽²⁹⁾, Spondylitis⁽³⁰⁾ und Muskelkrämpfe

Lachen ist ein bewährtes Schmerzmittel. Es setzt die Ausschüttung von Neuropeptiden⁽³¹⁾, Endorphinen⁽³²⁾ und Enkephalinen⁽³³⁾ in Gang. Der Endorphinspiegel im Körper wird erhöht. Die vermehrte Anzahl dieser natürlichen schmerzstillenden entzündungshemmender Hormone ist der Grund für die Linderung von Arthritis, Spondylitis als auch von Muskelkrämpfen. Muskelspannungen werden abgebaut und Schmerzen durch die Beruhigung des sympathischen Nervensystems kontrolliert. Auch die den Blutfluss fördernden Katecholamine, die beim Lachen freigesetzt werden, beschleunigen den Heilungsprozess und verringern die Gefahr von Entzündungen.

Außerdem können Migräne und Spannungskopfschmerzen wirksam mit Lachyoga bekämpft werden. Sie treten bei regelmäßiger Teilnahme nicht mehr so häufig auf. (29) (30) (31) (32) (33)

3.2.1.4. Krebs und Aids

Durch Lachen wird die Aktivität der natürlichen Killerzellen anregt. Tumorzellen werden dadurch bekämpft. Die Tatsache, dass das Lachen als Schmerzmittel fungiert und Tumorzellen entgegen wirkt, ist ein Anlass für viele Krebspatienten Lachyogakurse zu besuchen.

Da Lachyoga die Abwehrkräfte stärkt und eine Verbesserung der Immunität verspricht, ist es ebenso eine sinnvolle ergänzende Maßnahme bei der Behandlung von Aids. (19) (34) (35)

3.2.2. Behandlung von psychischen Krankheiten

3.2.2.1. Depressionen, Angst, psychosomatische Störungen⁽³⁴⁾

Regelmäßiges Lachyogatraining führt zu einer besseren Grundstimmung. Die Heiterkeit und der Optimismus steigen an. Durch die dauerhafte Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens können negative Effekte, ausgelöst von einer enormen Stressbelastung, Sorgen oder Deprimiertheit, abgeschwächt oder sogar verhindert werden. (49) Ein Rückgang von seelisch bedingten Krankheiten ist möglich sowie eine Reduzierung von Medikamenten

wie Antidepressiva⁽³⁵⁾ und Tranquilitern⁽³⁶⁾. Dafür ist allerdings eine Absprache mit einem Arzt notwendig.

Lachen bewirkt vor allem eine seelische Befreiung. Es wirkt erleichternd und kann ebenso zur Erkenntnis führen. Vor allem dient es aber der Ablenkung und gibt Hoffnung in verzweifelten Situationen. (20) (29) (30)

Lachyoga bringt bei psychisch Kranken aber wahrscheinlich nur dann positive Effekte, wenn sie aus eigenen Willen ohne das Drängen anderer Personen an Sitzungen teilnehmen. Würde man beispielsweise einen Depressiven mit künstlichem Lachen konfrontieren, könnte sich dieser auf den Arm genommen fühlen. Lachen ist etwas Intimes und braucht eine Vertrauensbasis. (49)

3.2.2. Stress

Lachen ist wahrscheinlich das einfachste und wirksamste Mittel gegen Stress. Die meisten Menschen, die schon einmal an einem Lachyogaseminar teilgenommen haben, bestätigen, einen Zustand des freien und unbeschwert Lachens erlebt zu haben. Die Sorgen werden für einen Moment vergessen und die alltäglichen Anspannungen und Belastungen fallen von einem ab. Das Lachen sorgt für einen Ausgleich im Körper. (49) Die Hormone Adrenalin und Noradrenalin werden ausgeschüttet und sorgen für die Stimulation sowie Entspannung des Körpers. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden beim Lachen reduziert, was hilft den Stress abzubauen. Man fühlt sich befreiter, weil Blockaden im Kopf aufgelöst werden. Gleichzeitig werden Endorphine freigesetzt. Diese Glückshormone geben uns ein Gefühl des Wohlbefindens, das bis zu ein paar Tagen anhalten kann. Viele Menschen überdenken schließlich ihre Lebensweise und kommen zu dem Entschluss ihren Alltag wieder fröhlicher zu gestalten.

Stress geht auch oft mit Muskelverspannungen einher. Lachen sorgt für die Entspannung der Muskeln, da der Lachvorgang eine Erweiterung der Blutgefäße und eine bessere Versorgung der Muskeln und Extremitäten mit Blut auslöst. (24) (36) (37)

3.2.3. Lachen als prophylaktische⁽³⁷⁾ Maßnahme

Weltweit gibt es über zweihundert Ärzte, Soziologen und Psychologen, die Lachforschung betreiben und aufgrund von Forschungsergebnissen der Meinung sind, dass Lachyoga als vorbeugende Maßnahme gut geeignet ist. (38)

„Leute, die viel lachen, sind offener und lockerer. Sie sind weniger angreifbar und nehmen das Leben leichter. Schwierige Situationen bewältigen sie oft besser. Man weiß aus der

Stressforschung, dass man eine Resilienz⁽³⁸⁾ gegen äußere Traumata aufbaut. Eine innere psychische Stabilität sowie eine Widerstandsfähigkeit werden erreicht. Körper und Seele werden gestärkt.“

Eine amerikanische Studie hat bestätigt, dass regelmäßiges Lachen das Risiko für Herz-Kreislauf- Erkrankungen, wie z.B. einen Herzinfarkt senkt. Durch den verbesserten Blutkreislauf ist das Risiko, dass sich ein Blutgerinnsel bildet, geringer. Der Kreislauf wird durch das Ansteigen von Puls und Blutdruck sowie das darauf folgende wieder Normalisieren des Blutdruckes trainiert. Ärzte raten daher ihren Herzinfarktpatienten ihre Krankheit nicht so kritisch zu betrachten, die Selbstkontrolle nicht zu übertreiben und mehr zu lachen.

Durch die Stärkung des Immunsystems werden Infektions- und Erkältungskrankheiten, sowie die Anfälligkeit für Allergien seltener. Außerdem kann die Produktion körpereigener Abwehrstoffe die Zunahme an Tumorzellen vermindern, wodurch die Wahrscheinlichkeit an Krebs zu erkranken minimiert wird. (19) (20) (34) (35) (37) (39)

3.3. Lachyoga als gefährliche Behandlungsmethode

Bei einer Lachyogasitzung wird per Anweisung das Lachen erzwungen. Da manche Teilnehmer zu enthusiastisch werden, kann die körperliche Betätigung zu einer Überanstrengung führen. Wenn man an bestimmten Krankheiten leidet, kann sich Lachyoga gefährlich auf den Krankheitsverlauf auswirken. In dem Fall sollte man vor der Teilnahme an einer Lachyogasitzung mit einem Arzt sprechen. (40)

3.3.1. Hernie⁽³⁹⁾, Hämorrhoiden⁽⁴⁰⁾ und Operationen

Bei einer Hernie drücken sich verschiedene kleine Eingeweide durch die entkräftete Wand der Unterleibsmuskulatur hindurch. Gerade bei Menschen, die an der Bauchhöhle operiert wurden ist eine Hernie, aufgrund der geschwächten Einschnittsstelle möglich. Das Gleiche gilt auch beim Leistenbruch. (41)

Für Patienten, bei denen hervortretende oder blutende Hämorrhoiden festgestellt werden, kann Lachyoga gefährlich sein. Der Druckanstieg in der Bauchgegend, der beim Lachen entsteht, kann die Krankheit verschlimmern oder sie, wie bei der Hernie, erst hervorrufen. Nach Operationen sollte man auf Lachyogasitzungen zunächst verzichten und sich vor der nächsten Teilnahme mit einem Chirurg verständigen. (42)

3.3.2. Gebärmuttervorfall⁽⁴¹⁾ und Schwangerschaft

Da die Bänder, die der Gebärmutter Halt geben, ab dem 40. Lebensjahr schwächer werden, kann sich die Gebärmutter absenken und ein Gefühl der Übelkeit mit sich bringen. Schon leichte Druckanstiege, verursacht beispielsweise durch Husten oder Lachen, können zu unbeabsichtigtem Wasserlassen führen. Lachyoga sollte daher erst nach einem chirurgischen Eingriff praktiziert werden.

Auch bei einer Schwangerschaft ist Druck in der Bauchhöhle nicht zu unterschätzen. Ein gewisses Risiko einer Fehlgeburt besteht bei manchen Frauen. (43)

3.3.3. Herzleiden mit Brustschmerzen

Patienten, die Brustschmerzen haben, sollten nur nach Absprache mit einem Herzspezialisten (Kardiologen) an Lachyogasitzungen teilnehmen. Herzkranke, denen es mit der regelmäßigen Einnahme ihrer Medikamente gut geht oder die die Belastungstests bestehen, können ohne Komplikationen Lachyoga betreiben. Auch ein früherer Herzinfarkt oder eine Bypass-Operation sind keine Hindernisse. Nach einer ca. dreimonatigen Pause und Absprache mit dem Arzt steht dem Lachen auf Anweisung nichts mehr im Wege. (42)

3.3.4. Erkältungen, grippale Infekte, Tuberkulose⁽⁴²⁾, Bronchitis⁽⁴³⁾ und Asthma

Virusinfektionen sind häufig hochgradig ansteckend. Beim Lachen werden die Krankheitserreger durch Tröpfchen in der Luft verbreitet. Vor allem bei chronischer Bronchitis und Asthma wird oft bakterieller Schleim abgehustet. Deswegen besteht ein hohes Risiko andere Menschen mit der Krankheit zu infizieren. Wenn man erkältet ist, sollte man auf seine Mitmenschen Acht nehmen und die Lachyogasitzung eine gewisse Zeit lang meiden. Patienten, die Asthma haben, welches durch körperliche Aktivität ausgelöst wird, sollten vor der Teilnahme an einer Lachyogastunde mit einem Arzt reden. Bei schweren Bronchialverkrampfungen kann eine Übelkeit die Folge sein. Die Gefahr besteht, dass eine Verschlimmerung der Krankheit eintreten kann. (43)

3.3.5. Augenbeschwerden

Menschen, die einen erhöhten Augeninnendruck (Glaukom) haben, sollten sich vor einer Lachyogasitzung mit einem Arzt unterhalten. Die Anstrengung beim Lachen kann zu einer Blutung des Glaskörpers führen. Starke Kopfschmerzen und eine schlechtere Sicht sind die Folgen. (44)

3.4. Wissenschaftliche Verbindung von Yoga und Lachen

3.4.1. Verdauungssystem

Der Grundsatz von Yoga besagt, dass die Qualität und Quantität unserer Nahrung ausschlaggebend für das Wohlergehen und die Lebenskraft des Körpers sind. In einigen Lachclubs wird auf eine bewusste Ernährung geachtet. Regelmäßige Treffen machen dies möglich. Vor allem rohe Früchte, wie Salat, Gemüse, Keimlinge und Linsen stehen auf dem Speiseplan. Die Lachclubmitglieder treffen sich dann nicht nur, um gemeinsam die Lachübungen durchzuführen, sondern auch um miteinander zu frühstücken. Eine gesunde Ernährung ist wichtig, damit die Nährstoffe aus den Lebensmitteln optimal vom Körper genutzt werden können. Dafür ist das Verdauungssystem verantwortlich. Die Organe im Bauch werden beim Atmen massiert, indem sie mithilfe der Bauchmuskulatur und des Zwerchfells gegen die Bauchhöhle gedrückt werden.

Es gibt eine Reihe von Yogaübungen, die der Bauchmuskulatur Kraft und Dehnbarkeit verleihen und die Massage der inneren Organe fördern. Bhujangasana (Kobra), Salabhasana (Heuschrecke) und Dhanurasana (Bogenhaltung) sind die ein paar ideale Streckübungen für die Bauchmuskeln. Für die innere Massage der Bauchorgane sind vor allem die Yogaübungen Uddiyana und Nauli geeignet.

Beim Lachyoga trainieren die meisten Lachübungen die Bauchmuskulatur und das Zwerchfell gleichzeitig. Zwischen den Übungen folgt eine Phase der Entspannung. Man läuft durch den Raum, hebt die Arme über den Kopf und atmet tief durch. Das bringt schließlich den Dehneffekt der Bauchmuskulatur.

Nach der Verdauung der Nahrung und der Resorption⁽⁴⁴⁾ erfolgt die Weiterleitung an das Herz, dessen Aufgabe die Verteilung der Nährstoffe im gesamten Körper und anschließend die Reinigung des Blutes ist. Die Herzmuskelatur erhält durch das Anspannen und Entspannen des Zwerchfells sowie die sich daraus ergebende Ausdehnung und das Zusammenziehen der Lungen eine Massage.

Beim Lachen erfolgt eine Druckveränderung in der Brusthöhle. Das venöse zurückfließende Blut wird aufgenommen und die Blutgefäße geweitet. Schließlich wird der Kreislauf in Schwung gebracht und die Pulsfrequenz als auch der Blutdruck nehmen zu. Ungefähr zehn Minuten nach der Lachyogasitzung sinken sie dann unter die normalen Werte. Eine Stärkung des Kreislaufsystems ist die Konsequenz.

Nachdem die hochwertigen Nährstoffe verbraucht wurden, müssen nun die Abfallprodukte ausgeschieden werden. Die Lach- und Atemübungen ermöglichen viel Kohlenstoffdioxid auszustoßen. Die Massage des Verdauungstraktes sowie die Spannung der Bauchmuskulatur

unterstützen die Bewegung der Eingeweide und sorgen für eine Entleerung des Darms, so dass keine Verstopfungen auftreten. (45)

3.4.2. Atmung

3.4.2.1. Einatmen

Atemübungen, den so genannten Pranayama⁽⁴⁵⁾, werden im Yoga eine große Bedeutung zugemessen. Sie kurbeln die Sauerstoffversorgung an. Sauerstoff ist sehr bedeutsam für viele Enzymabläufe des Stoffwechsels im Körper. Es ist relevant, dass die Atemwege frei sind und die Atemmuskulatur stark ist, damit das gesamte Atemvolumen der Lungen optimal ausgenutzt werden kann.

Physisch betrachtet ist das Atmen aufgrund der Sauerstofflieferung wichtig für die Förderung der Gesundheit. Mental gesehen, hilft Sauerstoff den Geist zu beruhigen und auf der spirituellen Ebene ist er für die Verbesserung der Lebensenergie mittels unterschiedlicher Atemübungen von großer Bedeutung.

In vielen Lachclubs wird das tiefe Atmen trainiert. Meist wird die verstärkte Atmung zwischen Lachübungen eingebaut. Durch Stress und starke Belastungen haben viele Menschen eine zu hohe Atemfrequenz. Der Atem wird flach. Diese Veränderung trägt dazu bei, dass einige Zellen in der Lunge nicht mehr an der Atmung teilnehmen. Schließlich kann die Lungenkapazität nicht mehr ausgeschöpft werden und man gerät schneller außer Atem. Geregelte Lachclubbesuche erhalten die gesamte Atemkapazität und sorgen für eine emotionale Beruhigung. (45)

3.4.2.2. Ausatmen

Nach dem Ausatmen bleibt eine Restluft in den Lungen zurück. Sie besteht größtenteils aus Kohlenstoffdioxid und kann nur mittels starken Ausatmens aus den Lungen befördert werden. Im Yoga gibt es eine Atemübung, bei der das Ausatmen länger dauert als das Einatmen. Dadurch wird so viel Restluft wie möglich aus den Lungen transportiert.

Auch bei Lachyoga wird das Ausatmen absichtlich verlängert. Die Einatmung erfolgt durch die Nase und ausgeatmet wird aus dem Mund. Beim Ausstoßen der Luft werden die Lippen geschürzt, um die Ausatmung zu verzögern. Die Restluft wird durch höher sauerstoffhaltige Luft kompensiert. (45)

3.4.2.3. Reinigung der Atemwege

Im Yoga existieren einige Übungen, die verstärktes kräftiges Ausatmen beinhalten. Zum Beispiel Kapalabhati, Swashuddi und Bhastrika sind Reinigungsübungen für die Atemwege. Das Lachen wirkt ebenso reinigend. Erkältete Menschen husten nach Lachyogasitzungen mehr Schleim ab als normal. Außerdem steigert Lachen die Widerstandskraft im Hals und verringert somit die Anfälligkeit bei Erkältungen. (45)

3.5. Bedeutung des Lachens in der heutigen Zeit

Das Leben in der heutigen Zeit wird von Stress bestimmt. Vor allem die Deutschen sind für ihre komplett durchgeplanten Arbeitstage bekannt, in denen nicht viele Pausen für Erholung einkalkuliert sind. Sie hetzen von einem Ort zum anderen und versuchen das Bestmögliche in kürzester Zeit zu vollbringen. Das Ergebnis dieser Einstellung ist ein stressiger Alltag. Menschen können allerdings nur einem gewissen Druck Stand halten. Wird dieser zu extrem, reagiert der Körper darauf, indem er krank wird. Man nimmt an, dass mehr als 70% aller Krankheiten stressbedingt sind. Daher sollte man erste Anzeichen, die auf eine Krankheit hinweisen könnten, ernst nehmen. (26)

Stechende Schmerzen im Nacken und andauernde Kopfschmerzen könnten zum Beispiel auf Migräne hinweisen, ständiger Husten auf Erkältungskrankheiten und Kurzatmigkeit auf Asthma. Symptome für Magengeschwüre und Reizdarm⁽⁴⁴⁾ können Magenkrämpfe Übelkeit, Verdauungsstörungen und Verstopfung sein. Eine weitere stressbedingte Krankheit ist die Schlaflosigkeit. Diese äußert sich in Form von Einschlafproblemen, frühem Aufwachen und ständiger Müdigkeit. Auch Depressionen, Angst und Nervenzusammenbrüche können von Stress ausgelöst werden. Erste Anzeichen hierfür sind häufige Stimmungswechsel, ein mangelndes Selbstwertgefühl, das Empfinden allein zu sein, Reizbarkeit und Aggression bis hin zu Selbstmordgedanken. Des Weiteren können Bluthochdruck, Herzleiden und Krebs eine Folge von zu viel Stress sein.

Die Vielzahl der Krankheiten, die mit Stress in Zusammenhang stehen zeigt, welches Ausmaß dieser hat. Wichtig ist, den Zeitpunkt, der mit zu viel Stress geprägt ist, zu erkennen und ihn auf gesunde Weise zu bewältigen. Einige Menschen sehen keinen Ausweg. Ihre Probleme kann man ihnen oft an ihren Essgewohnheiten ansehen. Die einen kämpfen mit einer rasanten Gewichtsabnahme, die anderen mit einer stetigen Gewichtszunahme. Genauso gibt es Leute, die versuchen das Leben mithilfe von Suchtmitteln wie Zigaretten, Alkohol und Drogen wieder zu verschönern und den Stress eine Zeit lang zu vergessen oder zumindest erträglicher zu machen. Lachyoga ist eine gesunde Alternative das Leben wieder in den Griff zu

bekommen. Es schafft den Ausgleich in einem stressigen Tag und sorgt durch die vielen positiven physischen und psychischen Wirkungen für ein entspannender verlaufendes, glücklicheres Leben. (35) (46)

3.6.Thesenfazit

Viele Lachclubs werben mit Sprüchen wie „Lachen ist die beste Medizin“ oder „Lachen macht gesund“ für die Teilnahme an ihren Lachyogaseminaren. Tatsächlich ist das Lachen eine so genannte „Wunderarznei“. Gerade in der heutigen Welt, in der Krankheiten wie Herzleiden, hoher Blutdruck, Allergien, psychosomatische Krankheiten und Krebs immer häufiger vorkommen, ist die Wirkung des Lachens nicht zu unterschätzen. Lachen kann jeder und es ist mit keinem großen Aufwand verbunden. Es ist angenehm, bereitet Spaß und ist noch dazu kostenlos. Der wohl bedeutendste Vorteil des Lachens ist, ist die Bekämpfung von Stress, dem Auslöser von 70% der Krankheiten. Im Vergleich zu den modernen teuren medizinischen Behandlungen, die sich jedoch nicht jeder leisten kann, schafft regelmäßiges Lachen eine kostenlose Alternative Krankheiten zu lindern. Es existieren beispielsweise eine Reihe Bluthochdruckpatienten, die aufgrund regelmäßigen Lachens ihre Tablettendosierung reduzieren konnten. Lachen ist allerdings nicht nur im physischen Sinne für den Körper relevant. Auch die Stärkung der Psyche ist enorm.

Allerdings kann das Praktizieren von Lachyoga nicht die zuverlässige Wirkung von Medikamenten versprechen. Jedem Körper widerfahren individuelle Auswirkungen des Lachens. Dem Einen nützt das Lachen mehr, dem Anderen weniger. Somit ist es sicherer bei Krankheiten zu Medikamenten zu greifen, als sich auf konkrete kontinuierliche Heilungsergebnisse nach Lachyogastunden zu verlassen. Die ungewisse Wirkung des Lachens ist wahrscheinlich der Grund, warum Ärzte Lachyoga nicht als Behandlungsmethode verwenden. Die meisten Mediziner glauben aber mittlerweile an die erfreulichen Effekte des Lachyogas, da bewiesen ist, dass regelmäßiges Lachen viele medizinische Vorteile hat. Sie empfehlen es als prophylaktische Maßnahme oder auch als begleitende Anwendung zur medizinischen Behandlung.

4. Methodenkritik

Aufgrund der nachträglichen Änderung des Themas und der Thesen konnte die ursprüngliche Umfrage nicht optimal in den ersten Teil der Arbeit eingefügt werden. Aus der Umfrage konnte die Gruppe jedoch schlussfolgern, dass der Bekanntheitsgrad von Lachyoga in Deutschland nicht sehr hoch ist. Dementsprechend haben sich die Verfasserinnen stattdessen für ein Interview mit der Lachclubinhaberin Wiebke Grote entschieden, die ihnen mit ihrer Sachkenntnis aufschlussreiche Informationen bezüglich der verschiedenen Lachyogapraktiken, weiteres Hintergrundwissen und Auskunft über persönliche Erlebnisse geben konnte.

Auch im zweiten Teil der Arbeit hat der mangelnde Bekanntheitsgrad die Gruppe in der Methodenwahl eingeschränkt. Wegen häufig fehlender Kompetenz auf dem Gebiet des Lachyoga, erschienen Umfragen von Allgemeinmedizinern nicht zweckmäßig. Infolgedessen beschlossen die Verfasserinnen auch hier das Interview als Methode anzuwenden und befragten die Psychologin Elke Kellert, deren Aussagen zumindest für einen Teil der zweiten These verwendet werden konnte. Die Seminarfachgruppe hat sich ergänzend der Interviews, Internet- und Literaturrecherchen als Methoden zur Hilfe gezogen.

Sie ist der Überzeugung alle angewandten Methoden mit Bedacht ausgewählt zu haben. Diese konnten ihre Beweisführung der aufgestellten Thesen unterstützen und optimieren.

5. Fazit

Lachyoga ist eine ungewöhnliche Art der Freizeitgestaltung. Einige Leute beurteilen die künstliche Erzeugung des Lachens für unangebracht, da sie der Meinung sind, Lachen sei etwas Natürliches und könne nur, ausgelöst durch einen Anlass, förderlich sein. Sie halten das Erzwingen, Üben und Vortäuschen von Lachen für blödsinnig und fühlen sich vom lauten Lachen der Lachyogamitglieder im Park belästigt. Der häufigste Grund für die Nichtteilnahme an Lachyogastunden ist die Hemmung sich vor Fremden lächerlich zu machen. Der erstmalige Besuch eines Lachclubs kostet sehr viel Mut zur Überwindung. Aber, wenn man einmal die Hemmschwelle überbrückt und den Übergang vom künstlichen ins echte Lachen gefunden hat, ist es kein Problem mehr grundlos zu lachen. Man sollte sich darauf einlassen, den Kopf abzuschalten, denn das befreite losgelöste Gefühl ist das Ziel jeder Lachyogastunde.

Die Meinung der Ärzte spaltet sich hinsichtlich des Lachyogas. Vor allem Chirurgen befürchten, dass künstlich erzeugtes Lachen und Lachen mit geschlossenem Mund durch den Druckanstieg zur Überanstrengung führen und somit den Körper schaden kann. Außerdem kritisieren einige Ärzte, dass die Lachtherapeuten dem Lachen viel mehr positive Wirkungen zumessen, als bisher bewiesen wurden. Man könne nicht alle Krankheiten weglachen und Lachyoga sei auch keine Alternative für eine umfassende Therapieform. Andere Mediziner sind von den positiven Effekten, die durch Lachen erreicht werden, überzeugt. Vor allem amerikanische Studien und Erfahrungsberichte von Heilungen mittels Lachen lassen kaum Zweifel an den Erfolg versprechenden Resultaten des Lachyogas. In dem Punkt, Lachyoga sei eine prophylaktische und unterstützende Therapiemaßnahme, stimmen alle Ärzte überein. Alles in allem ist Lachyoga zwar ein verrücktes, aber auch ein sehr Nutzen bringendes Hobby. Hier lernt man auf eine ausgefallene Art Spaß zu haben und gleichzeitig seinem Körper etwas Gutes zu tun.

6. Nachwort

Auf dem Weg zur Fertigstellung unserer Arbeit hatten wir einige Hindernisse zu überwinden. Zunächst wollten wir sowohl Klinikclowns, als auch Lachyoga in unsere Arbeit einbeziehen. Aufgrund des immensen inhaltlichen Umfangs haben wir uns aber dazu entschlossen, die Seminarfacharbeit auf Lachyoga zu beschränken. Um eine bessere Feingliederung aufzustellen und eine klare thematische Abgrenzung unserer Thesen zu erhalten, änderten wir unsere Themen- und Thesenformulierung dementsprechend.

Überdies gestalteten sich Lachclubbesuche, die für das Erarbeiten der ersten These unabdingbar war, als schwierig, da keine Lachclubs im näheren Umkreis auffindbar waren. Wir statteten daher dem Lachclub in Halle einen kurzen Besuch ab.

Selbst die Fahrt nach Berlin zum Weltlachtag konnten wir, aufgrund sportlicher Verpflichtungen, nicht antreten. So blieben uns leider weiteres interessantes Material und aufschlussreiche Gespräche mit Fachspezialisten verwehrt.

Abgesehen von diesen Hindernissen, die es zu überbrücken galt, hatten wir sehr viel Spaß und Freude bei der Bearbeitung unseres Themas. Stets neue Erkenntnisse gaben uns Ansporn, die Arbeit zu komplettieren und perfektionieren und führten zu einer unglaublichen Horizonterweiterung beider Verfasser.

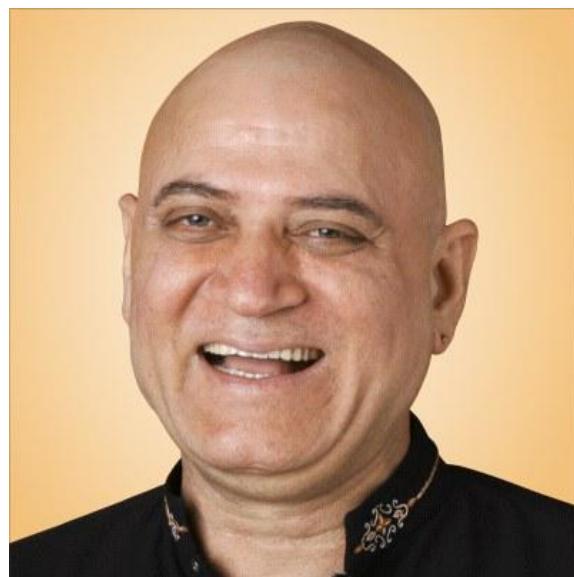
Wir möchten unseren besonderen Dank an unserer Seminarfachbetreuerin A. Voigt, unseren Außenbetreuer B. Komesker, der Inhaberin vom Lachklub Halle Wiebke Grote, der Psychologin E. Kellert, der Studentin Julia Lohse, sowie allen anderen Befragten aussprechen.

7. Anhang



(1)

(47)



(2)

(48)

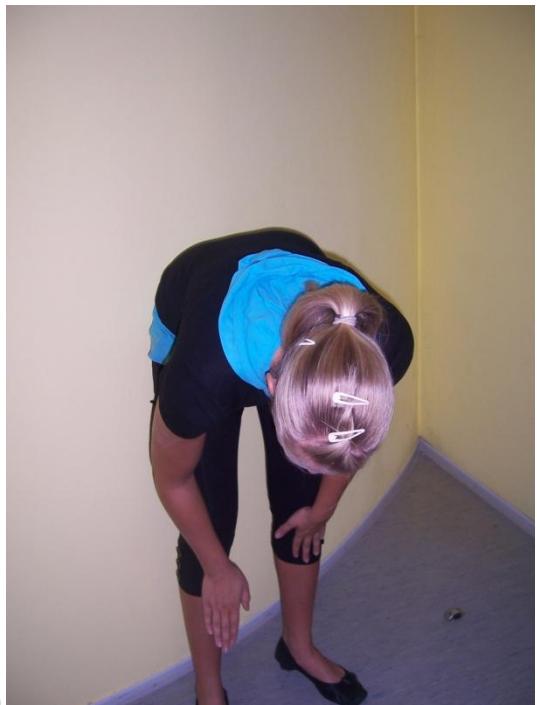


(3)

(49)



(4)



(50)(5)

(50)



(6)

(50)



(50)(7)

(50)



(8)

(50)



(9)

(50)



(10)

(50)



(11)

(50)



(12)

(50)

Summendes Lachen

„Das ist ein Lachen mit geschlossenem Mund und einem summenden Geräusch. Während du summst, gehst du in der Gruppe umher und schüttelst verschiedenen Teilnehmern die Hände.“⁽⁵¹⁾

(13)



(14)

(52)

Aufschwingendes Lachen

„Dies ist eine interessante Form des Lachens, denn sie ist sehr spielerisch. Alle Mitglieder gehen zwei Meter zurück, um den Kreis zu vergrößern. Auf Anweisung des Moderators

kommen alle nach vorne, singen dabei Ae Ae- Aeeee..., heben gleichzeitig die Hände und brechen in Lachen aus. Sie treffen sich in der Mitte und winken mit den Händen. Anschließend gehen sie wieder in ihre Ausgangsposition zurück. Beim zweiten Mal kommen sie nach vorne, singen Oh- Ooooooo... und brechen in Lachen aus. In gleicher Weise singen sie beim dritten und vierten Mal Eh- Eh...E und Oh- Oh...O... Dabei kann man gut beobachten, daß viele Menschen sich wie Kinder benehmen und den Spaß genießen.“ (15) (53)



(16)

(54)

Aufsteigendes Lachen

„Das aufsteigende Lachen beginnt mit einem Lächeln in deinem Gesicht. Langsam fügst du leises Kichern hinzu, und die Intensität des Lachens nimmt weiter zu. Dann brechen alle Mitglieder nach und nach in ein herzliches Lachen aus, das langsam wieder weniger wird und dann aufhört.“ (17) (55)



(18)

(50)



Handy-Lachen

„Die Teilnehmer halten ein imaginäres Mobiltelefon und versuchen zu lachen, während sie verschiedene Gesten machen und in der Gruppe umhergehen, um verschiedene Leute zu treffen. Dabei lachen sie, als hätten sie an diesem Lachen Freude.“ (21) (53)



(22)

(57)

Diskussions-Lachen

„Das Diskussions-Lachen ist ein konkurrierendes Lachen zwischen zwei Gruppen, die durch einen Zwischenraum voneinander getrennt sind. Die beiden Gruppen schauen sich gegenseitig an und beginnen zu lachen, indem sie mit dem Zeigefinger auf die Mitglieder der anderen Gruppe zeigen. Normalerweise stehen die Frauen auf der einen und die Männer auf der anderen Seite. Auch dieses Lachen ist sehr unterhaltsam und amüsant.“ (23) (55)



(24)

(58)

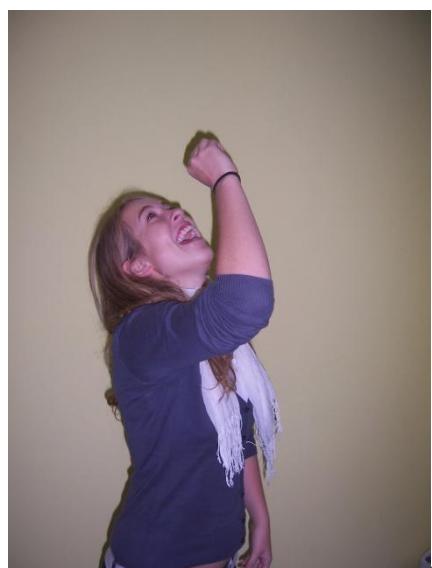
Milchshake-Lachen

„Die Teilnehmer werden gebeten, zwei imaginäre Gläser mit Milch oder Kaffee zu halten, und auf Anweisung des Moderators wird die Milch aus dem einen Glas in das andere gegossen, während man Aeee... singt. Dann wird die Milch in das erste Glas zurückgegossen, wobei man wieder Aeee... singt. Danach lachen alle, während sie eine Geste machen, als ob sie die Milch trinken würden. Dies wird viermal wiederholt, gefolgt von Händeklatschen und Ho- Ho, Ha- Ha- Ha.“ (25) (59)



(26)

(50)



(27)

(50)

Blödellachen



(28)

(50)



(29)

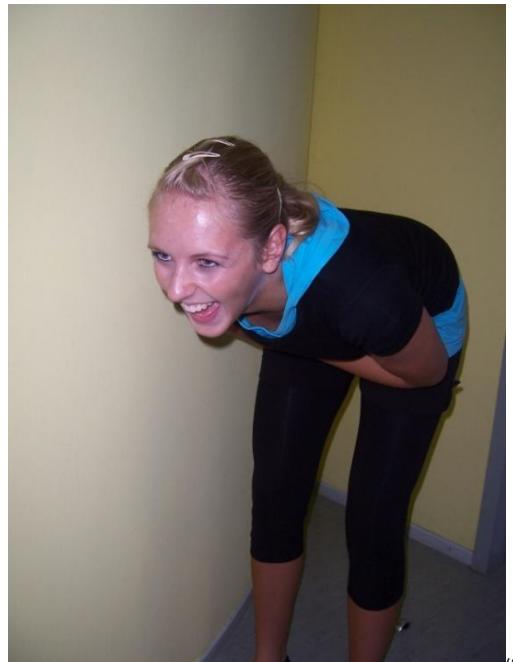
(50)

Vorbeugendes Lachen



(30)

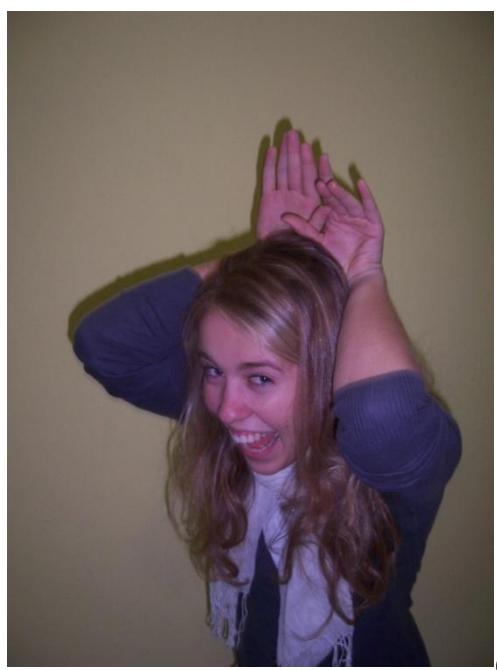
(50)



(31)

(50)

Tierlachen



Herz- zu- Herz- Lachen



(34)

(50)



(35)

(50)



(36)

(50)

Das Bärenlachen

Wir stellen uns an einen Türstock und rubbeln unseren Rücken an diesem, gehen dabei in die Knie und richten uns dann wieder auf: Die Auf- und Abwärts- und Rubbelbewegung wird durch ein kräftiges, tiefes und kreatives Lachen unterstützt. (37) (60)

Die „Ja“-Energieübung

Wir stellen uns aufrecht mit erhobener Brust hin und bringen die Hände (nach innen gerichtet) bei gleichzeitigem Einatmen durch die Nase auf die Höhe der Brust nach oben, ziehen das rechte Bein dabei so hoch wie möglich und stoßen an dem höchsten Punkt den Schrei „Ja“ so laut wie möglich aus und unterstützen den Schrei mit der Abwärtsbewegung der Arme und des rechten Beines. (38) (60)

(39)

Interview mit Wiebke Grote

Interviewer: Tina Kowarsch

Ort: Lachclub Halle

Felicitas Leistner

Datum: 06.05.2009

Interviewte: Lachclubinhaberin Wiebke Grote

Zeit: 17.30- 18.00Uhr

1. „Können Sie uns bitte ein paar Lacharten nennen?“

„Ja natürlich. Es gibt eine Vielzahl von Lachübungen. Z.B.: Sorgen einsammeln, Abklopfen (Lachpunkte), Begrüßungslachen, stilles Lachen, Lachdrink (Vitaminlachen), weinendes Lachen, Männerlachen, Frauenlachen, Meterlachen, Zentimeterlachen, Millimeterlachen, Entschuldigungslachen, vorbeugendes Lachen, Lachen aus dem Ärmel schütteln, Lachenergie weitergeben, über sich selbst lachen, Gibberisch- Handylachen, hochwerfendes Lachen, Trotzkopflachen (Wut raus lassen), Blödellachen: Vogel zeigen, lange Nase, Zunge raus, tanzendes Lachen, von Herz- zu- Herz- Lachen, in die Arme nehmen, Zanklachen, Löwenlachen, Tönen.“

2. „Welche Bedeutung hat Lachyoga für Sie?“

„Alles fällt von einem ab beim Lachen. Man muss es fühlen, identisch damit sein.“

3. „Wie sind Sie dazu gekommen Lachyoga zu praktizieren?“

„Mein Mann und ich haben durch Bekannte davon erfahren und an einer Lachyogastunde teilgenommen. Wir waren davon so fasziniert, dass wir uns vornahmen einen Lachclub zu gründen. Leider waren die Kosten für die Ausbildung als Lachyogaleiter und für eine Räumlichkeit zu teuer. Als mein Mann ein paar Jahre später an einem Herzinfarktstarb, erinnerte ich mich an unser gemeinsames Vorhaben zurück. Ich sparte für eine Lachyogaausbildung und absolvierte diese schließlich in Leipzig. Ein Wochenende dauerte die Theorie und Praxis. Es war sehr anstrengend, aber gleichzeitig auch angenehm. Endlich konnte ich einen Lachclub eröffnen. Zusammen mit Frau Witz setzte ich meine Überlegungen in die Tat um.“

4. „Wie lange dauert eine Lachyogaeinheit?“

„Eine Lachyogasitzung dauert nur ca. eine halbe Stunde. Es gibt keine Pausen für Unterhaltungen, damit man nicht raus kommt. Man wendet sehr viel Energie bei den Lachübungen auf. Bei zu langen Sitzungen wäre die Belastung zu hoch und es würde zu anstrengend werden.“

5. „Können sich viele Leute für Lachyoga begeistern?“

„Ja eigentlich sind viele Leute von der Methode begeistert. Die einzige Hürde ist der Schweinehund, der überwunden werden muss regelmäßig sich aufzuraffen und zum Lachclub zu kommen und sich zu trauen in der Gruppe lautstark künstlich zu lachen.“

6. „Warum befürworten Sie Lachyoga?“

„Ich möchte, dass die Welt besser, glücklicher und schöner wird. Die Leute sollen einmal etwas für sich tun, nicht nur Pflichten erfüllen und für andere da sein.“

7. „Wie viele Leute sind für eine Lachyogasitzung am besten geeignet?“

„Ca. 10 bis 15 Leute sind am besten geeignet. Ein Lachyogakurs mit einer Person ist theoretisch auch möglich.“

8. „Auf was müssen Sie speziell als Lachyogaleiterin Acht nehmen?“

„Ich muss identisch sein, die Vorturnerin sein. Besonders muss ich aufpassen, dass den Leuten nichts passiert. Lachen kann sehr anstrengend sein und vor allem Herzkranke sind Risikokandidaten.“

9. „Kann jeder Lachyogaleiter werden?“

„Jeder kann eine Lachyogaausbildung machen. Es sollte jedoch eine gewisse Grundlage vorhanden sein. Ich bin beispielsweise vom Typ her ein Lacher und bin herzlich.“

10. „Wo wird Lachyoga praktiziert?“

„Am besten in einem privaten Raum. In öffentlichen Gegenden haben viele Menschen Hemmungen. Es wird aber durchaus auch z.B. in Parks ausgeführt.“

11. „Welche Bedeutung hat Lachen für Sie?“

„Es ist schön, dass man es verschenken kann. Man bekommt ja sonst nichts. Mit einem Lachen kannst du alles erreichen.“





(43) (64)



(44) (65)



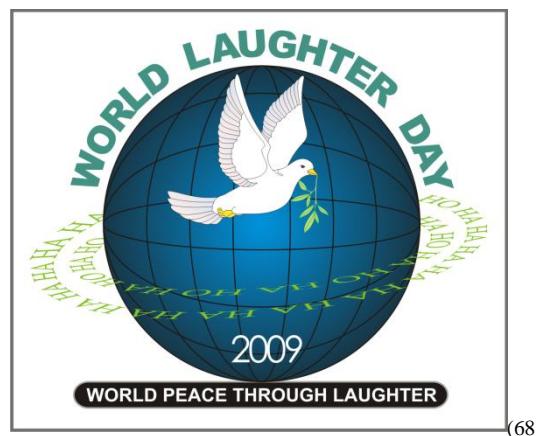
(45)

(66)



(46)

(67)



(47)

(68)

(48)

Umfrage

Umfrage zur Seminarfacharbeit von Tina Kowarsch (11b; Pierre-de-Coubertin Gymnasium, Erfurt) und Felicitas Leistner (11a; Pierre-de-Coubertin Gymnasium, Erfurt)

Thema: „Lachyoga – ein humorvoller Heilungsweg als Alternative zur Medizin ?!“

Wir befassen uns nun schon seit einigen Monaten mit diesem Thema und haben bereits mit dem Schreiben der Arbeit begonnen. Mithilfe dieser Umfrage wollen wir herausfinden, wie hoch der Bekanntheitsgrad von Lachyoga in der heutigen Gesellschaft ist und inwiefern diese Methode überzeugt?

Wir bitten Sie, diese 2 Bögen seriös auszufüllen und nach bestem Gewissen zu antworten.

Wir versichern, dass diese Umfrage anonym durchgeführt und nur zum Zwecke unserer Seminarfacharbeit verwendet wird.

1) Sind Sie weiblich männlich?

2) Wie alt sind Sie? _____

3) In welchem Bereich arbeiten Sie?

- Büro
- Schule
- Natur
- Industrie
- Medien
- Sozialwesen

4.1.) Glauben Sie an eine heilende Wirkung des Lachens?

ja nein

4.2.) Versuchen Sie bitte in 2-3 Sätzen zu beschreiben, wie Sie sich während des Lachens , bzw. nach einem herzhaften Lachen fühlen! / Mit was für einem Gefühl lässt sich dieses vergleichen?

5) Sind Sie mit dem Begriff „Lachyoga“ schon einmal konfrontiert wurden, bzw. kennen Sie „Lachyoga“?

ja nein

Falls Sie mit „Ja“ geantwortet haben , beantworten Sie bitte die unten stehenden Fragen .	Falls Sie mit „Nein“ geantwortet haben, beantworten Sie bitte die Fragen in dieser Spalte.
--	---

5.1.) Wie haben Sie von Lachyogaveranstaltungen erfahren?

- Internet Zeitung
- Messe Radio
- Fernsehen Freunde/ Verwandte/ Bekannte
- Andere(s) _____

5.1.) Was stellen Sie sich darunter vor?

(Lesen Sie bitte erst jetzt den kurzen Informationstext [siehe Anlage] und beantworten Sie danach bitte noch die ausstehenden Fragen.)

5.2.) Sind Sie von dieser Methode überzeugt?

ja nein

5.3.) Haben Sie Lachyoga bereits praktiziert?

ja nein

wenn nicht, würden Sie es gern einmal ausprobieren? ja nein

wenn ja, bitten wir Sie die noch folgenden Fragen zu beantworten ...

5.4.) Was waren die Gründe für die Seminarteilnahme?

- Stress
- private Probleme (Mobbing, niedriges Selbstwertgefühl, Depressionen, usw.)
- Spaß, Neugierde

5.5.) Welche Wirkung hat dieser Kurs bei Ihnen hinterlassen?

positive Wirkung negative Wirkung

5.6.) Welche Erwartungen hatten Sie?

5.7.) Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?

ja nein

5.8.) Würden Sie einen Lachyogakurs weiterempfehlen?

ja nein

5.2.) Glauben Sie an eine positive Wirkung dieser Methode?

ja nein

5.3.) Könnten Sie sich vorstellen an einer Sitzung teilzunehmen?

ja nein

5.4.) Was würden Sie sich von einer Teilnahme an einem Lachyogakurs erhoffen?

Vielen Dank !!!

Umfragenauswertung

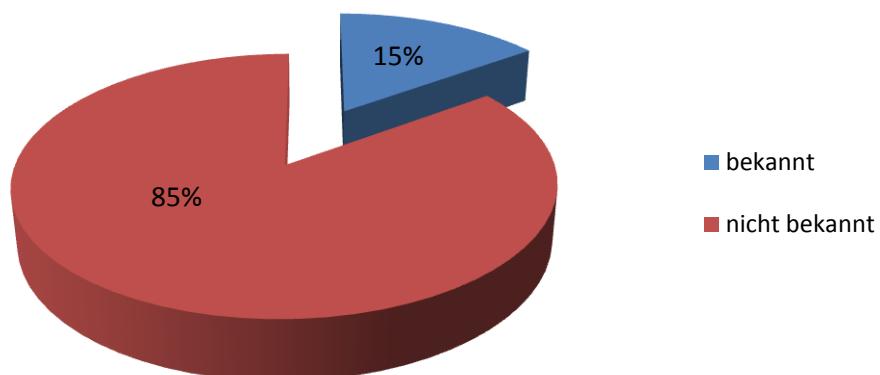
Bei unseren Umfragen wurden 100 Frauen und 100 Männer in Erfurt und Umgebung zum Bekanntheitsgrad von Lachyoga und ihrer Meinung bezüglich der heilenden Wirkung des Lachens befragt. Dabei kamen folgende Ergebnisse zustande:

Lachyoga ist unter Frauen und Männern nahezu gleichermaßen bekannt. Nur 15 von 100 Frauen und 12 von 100 Männern wurden bereits mit diesem Begriff konfrontiert. Ursache dessen könnte die zu geringe Verbreitung des Lachyogas in den Medien sein.

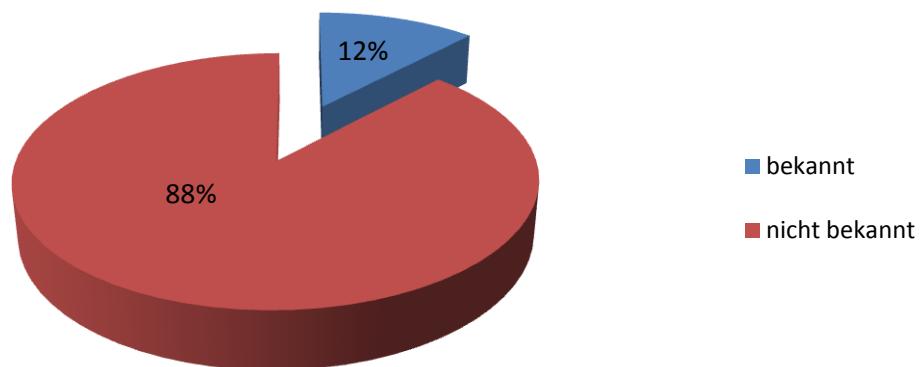
An die positive Wirkung des Lachens glauben $\frac{9}{10}$ der Frauen und 96% der Männer

Die Befragten gaben an, sich während des Lachens glücklich, befreit, beschwingt, ausgeglichen und fröhlich zu fühlen. Diese Gefühle könnten Aufschluss über deren Annahme geben.

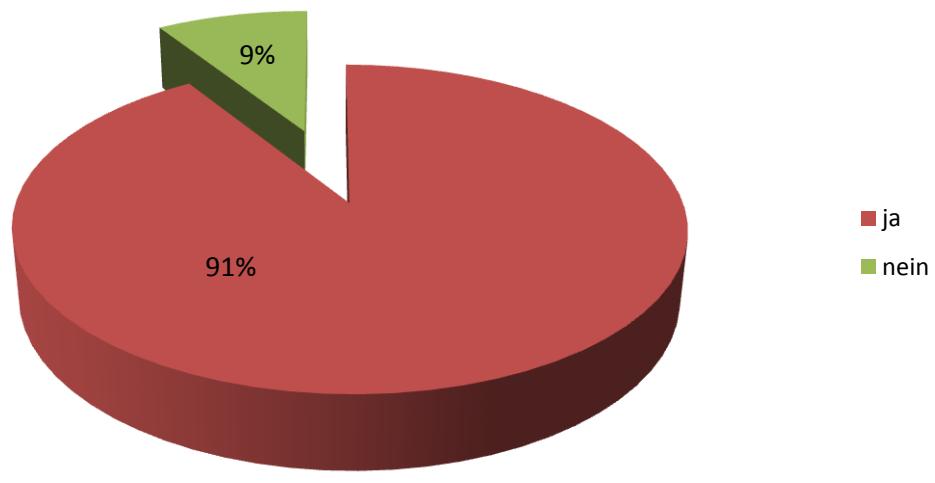
Bekanntheitsgrad (Frauen)



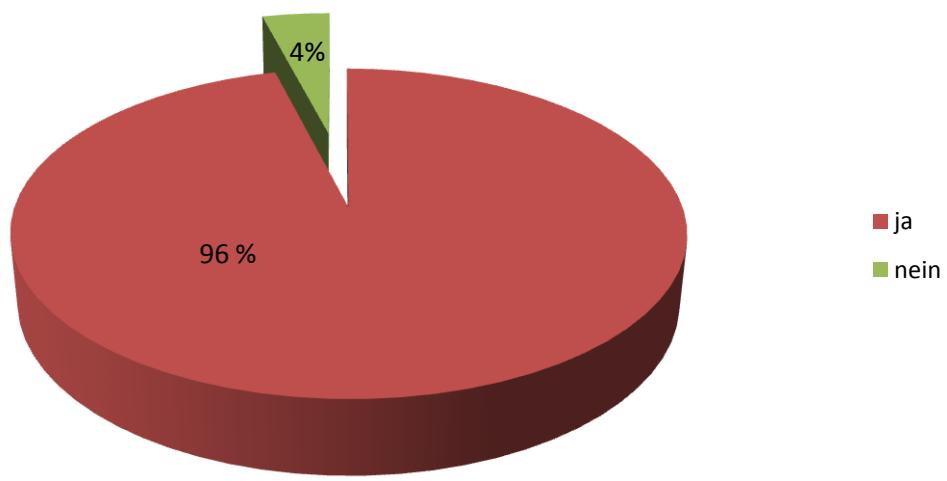
Bekanntheitsgrad (Männer)



Glaube an die heilende Wirkung des Lachens? (Frauen)



Glaube an die heilende Wirkung des Lachens? (Männer)



(49)

Interview mit Elke Kellert

Interviewer: Tina Kowarsch

Felicitas Leistner

Interviewte: Psychologin Elke Kellert

Ort: Praxis Stotternheim

Datum: 26.08.2009

Zeit: 13.00- 13.30Uhr

1. „Können Sie sich vorstellen, dass Lachyoga bei physischen und psychischen Krankheiten positive Auswirkungen auf Körper und Seele hat?“

„Ja, denn es gibt ein gewisses Selbstmanagement bei Krankheiten. Wenn man motiviert ist, kreativ und eigene Ideen hat, beschäftigt man sich mit der Krankheit und man trägt aktiv dazu bei, die Heilung voranzutreiben. Zweifel habe ich an der Echtheit des Lachens. Bei Lachyoga wird das Lachen künstlich erzeugt; es wird von außen induziert. Vergleichsweise ist ein Lachsack. Fast jeder muss bei dessen Anblick und Lachgeräuschen lachen. Auch ich habe das erlebt. Es ist wie ein Zauber. Aber als es aufhörte, schaltete sich das Gehirn wieder ein und realisierte, wie dämlich die Sache doch eigentlich war. Künstliches Lachen wirkt nur für den Moment. Wenn man es schafft dieses in echtes Lachen umzuwandeln, schadet das dem Körper nicht...im Gegenteil...es wird positive Auswirkungen haben. Die Voraussetzung ist, es muss von innen kommen, echt sein.“

2. „Ziehen Sie in Betracht Lachyoga als Therapieform anzuwenden oder es Ihren Patienten weiterzuempfehlen?“

„Ich kann mir nicht vorstellen diese Methode anzuwenden. Wahrscheinlich würden sich einige Patienten von mir veralbert fühlen. Grundsätzlich ist der Humor aber wichtig. Er muss allerdings aus der Situation heraus entstehen. Das Lachen wirkt dann erleichternd und kann ebenso zur Erkenntnis führen. Meine Kollegin hat einmal an Lachyoga teilgenommen. Das war in den „Lindauer Therapiewochen“. Sie meinte zu mir, dass sich die ganze Situation in der Lachyogasitzung zunächst befremdlich anfühlt. Für sie persönlich hat es etwas gebracht. Sie fühlte sich lockerer. Dieses Ergebnis der Lachyogateilnahme kann sich auch positiv auf ihre Arbeit auswirken. Für unsere Patienten ist die Methode jedoch nicht so gut geeignet. Man kann Depressionen nicht ausschließlich mit Lachyoga heilen. Es bedarf an Gesprächen und mehreren Sitzungen. In denen wird natürlich auch ab und zu gelacht, aber aus der Situation heraus. Im Allgemeinen ist Lachyoga für meine Patienten nicht so einfach. Es ist etwas Intimes und hat mit Vertrauen zu tun.“

3. „Denken Sie, dass Lachyoga Medikamente ersetzen kann?“

„Ersetzen kann es sie vielleicht nicht, aber es kann unterstützend wirken.“

4. „Ist Lachen eine prophylaktische Maßnahme, um nicht erst depressiv zu werden?“

„Leute, die viel lachen sind offener und lockerer. Sie sind weniger angreifbar und nehmen das Leben leichter. Schwierige Situationen bewältigen sie oft besser. Man weiß aus der Stressforschung, dass man eine Resilienz gegen äußere Traumata aufbaut. Eine innere psychische Stabilität sowie eine Widerstandsfähigkeit werden erreicht. Körper und Seele werden gestärkt.“

5. „Kennen Sie Patienten, die Lachyoga praktizieren?“

„Nein ich kenne keine Patienten, die diese Methode bereits praktiziert haben. Ich hätte grundsätzlich aber nichts dagegen, wenn meine Patienten zusätzlich an Lachyogasitzungen teilnehmen würden. Auf diese Art und Weise zeigen sie Eigeninitiative. Ich wäre schließlich sehr interessiert daran, inwiefern sich die Patienten dadurch verändern würden. Ich schätze, sie würden eine positivere Grundstimmung erreichen. Diese könnte dazu beitragen, dass sie ihre Krankheit etwas in den Griff bekommen. Es ist beispielsweise möglich seine Angst wegzulachen.“

6. „Denken Sie, dass Lachen ein Mittel gegen den stressigen Alltag in der heutigen Zeit ist?“

„Ja sicher. Lachen wirkt ansteckend in der Gesellschaft. Es löst Spannungen auf, lockert auf und macht den Kopf frei, indem es Blockaden auflöst. Vor allem dient es zur Ablenkung“

Yogaübungen

Bhujangasana (die Kobra) ist eine Yogaübung, die die Flexibilität der Wirbelsäule verstärkt und dadurch Rückgratverkrümmung entgegen wirkt. Sie belebt die Muskeln und Nerven der Wirbelsäule, heilt Hexenschuss und Schmerzen im unteren Rücken und belebt die Bauchorgane. Des weiteren werden Eierstöcke und Gebärmutter aktiviert und Menstruationsbeschwerden gelöst. Es erfolgt eine Anregung der Nebennierendrüse und hilft somit bei Verstopfungen. Außerdem ist *Bhujangasana* bei Asthma und Erkrankungen des Atmungssystems wirksam. (69)



Salabhasana (die Heuschrecke) gehört zur Gruppe der Rückwärtsbeugen. Diese weiten den Brustkorb, dehnen die Vorderseite der Wirbelsäule und öffnen den Bauchbereich. Sie regen den Kreislauf an, beleben den ganzen Körper. *Salabhasana* beseitigt Trägheit im Verdauungstrakt, stärkt die Bauchwand und massiert Bauchspeicheldrüse, Leber und Nieren. Es erhöht die Blutzufuhr und Flexibilität der Hals- und Nackenregion und stärkt die Muskulatur im oberen Rücken. Außerdem hilft es bei Ischiasbeschwerden und Schmerzen im unteren Rücken. (70) (71)

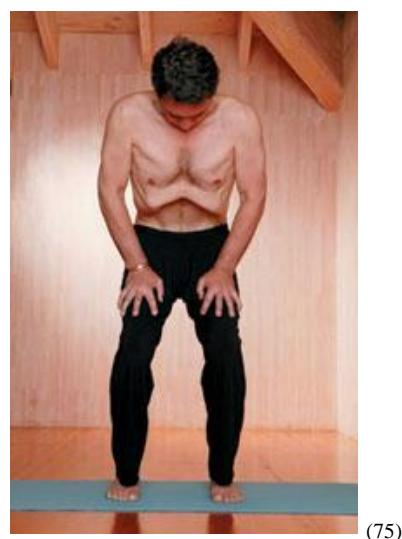


Dhanurasana (der Bogen) ist eine Yogaübung speziell für die ganze Wirbelsäule. Der gesamte Rücken wird gestärkt. Parallel dazu werden auch hier die Bauchorgane massiert und durchblutet. *Dhanurasana* verstärkt die Flexibilität der gesamten Wirbelsäule, beugt Rheumatismus der Beine, Knie, Hüfte und Hände vor und stärkt die Bauchmuskeln und das Atmungssystem. Es verbessert die Blutzirkulation, reduziert Fett im abdominalen Bereich und reguliert die Bauchspeicheldrüse weswegen es eine gute Übung für Diabetiker ist. Außerdem hilft die Yogaübung bei Verstopfung, Verdauungsstörungen und beseitigt Blutstau im Darm.

(72) (73)



Uddiyana ist eine Yogaübung und heißt Darmreinigung. Man lässt die Energie nach oben steigen, indem man die Bauchdecke oberhalb des Nabels nach innen zieht und nach hinten Richtung Wirbelsäule presst. (74)



(75)

Nauli ist eine der Reinigungsübungen des Yoga. Die Übung soll der Reinigung der Verdauungsorgane dienen und basiert auf einer Massage der inneren Bauchorgane durch die kreisförmige Bewegung der Bauchmuskulatur. (76)

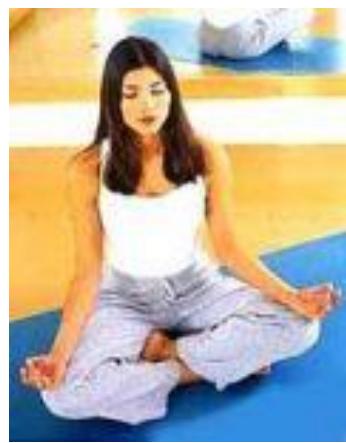


Kapalabhati ist die Bezeichnung einer Atemübung des Yoga mit einer deutlichen Betonung auf der Ausatmung: diese ist kraftvoll und aktiv, während die Einatmung passiv und reflexhaft. (77)



Bhastrika ist eine reinigende Atemübung im Yoga.

Man sitzt im Fersensitz und formt den Mund wie zum Pfeifen. Nun atmet man stark aus, wobei man die Rippenmuskulatur zur Hilfe nimmt, und entleert den Brustkorb vollständig. Dabei beugt man den Oberkörper nach vorn, bis der Kopf den Boden berührt. Beim Einatmen richtet man den Oberkörper wieder auf. (79)



(80)

Literaturverzeichnis

Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007

Emmelmann, Christoph: Das kleine Lachyoga Buch. Mit Lachübungen zu Glück und Entspannung. 2. Auflage, München, 2008

Steiner- Junker, Gudula: Lachyoga.1.Auflage, München, 2006

eigene Fotos , 15.09.2009

http://1.bp.blogspot.com/_SWUr0ZIqv08/SeiuOOTOtBI/AAAAAAAFA8/YhWI0TgzFWE/s200/Weltlachtag_pixelio_150x100.jpg 21.09.2009 10.11Uhr

http://2.bp.blogspot.com/_j4MEqABCJFg/SSZVIDSxzFI/AAAAAAAj0/qWJ4UKjP6do/s200/Kapalabhati.jpg 21.09.2009 9.26Uhr

<http://albert-schweitzer.blogspot.com/2008/03/norman-cousins.html> 03.08.2009 10.40Uhr

<http://www.emediawire.com/prfiles/2007/10/04/234783/DrMadanKataria.jpg> 03.09.2009 11.33Uhr

http://www.finca-portugal.com/pageID_2834598.html 03.08.2009 10.54Uhr

<http://www.forum-yoga.de/pranayama/reinigende-atmung-mukha-bhastrika.html>
21.09.2009 9.30Uhr

<http://www.forum-yoga.de/uebungen/darmreinigung-uddiyana-bandha.html> 21.09.2009 9.22Uhr

<http://www.geistesnahrung.org/ftopic1105.html> 03.08.2009 11.23Uhr

<http://www.glueckleben.de/lach-yoga.html> 31.08.2008 14.53Uhr

http://www.goodman-lachyoga.ch/images/bild_weltlachtag.jpg 21.09.2009 10.14Uhr

<http://www.hathayoga.at/yoga/bhujangasana.html> 21.09.2009 9.10 Uhr

<http://www.hathayoga.at/yoga/dhanurasana.html> 21.09.2009 9.19Uhr

<http://www.hathayoga.at/yoga/salabhasana.html> 21.09.2009 9.17Uhr

<http://www.herzensreich.de/Lachyoga.html> 03.08.2009 10.57Uhr

http://www.hoho-haha.de/die_wirkung.php 03.08.2009 10.31Uhr

http://www.innere-kraft-64.de/lach_yoga.htm 03.08.2009 10.38Uhr

http://www.yogilachen.de/garbage/65/659472/big_6021842_0_452-301.jpg 21.09.2009 9.45Uhr

http://www.jürgen-kaltweit.de/selbstlachyoga_wirkung.htm 03.08.2009 10.50Uhr

http://www.kottwitzgmbh.de/lachclub/bilder4/Weltlachtag/Html/Weltlachtag_start.jpg
21.09.2009 10.13Uhr

http://kulturen.b3at.de/archives/445 11.08.2009 11.30Uhr
http://www.lachclub.info/veranstaltungen/weltlachtag2009/Weltlachtag2009.pdf 03.08.2009
10.47Uhr
http://www.lachclub-recklinghausen.de/semi1.pdf 03.08.2009 11.28Uhr http://www.lachen-
befreit.de/fotos/weleda8.jpg 21.09.2009 10.09Uhr
http://www.lachen-befreit.de/nutzen.htm 03.08.2009 03.08. 2009 10.32Uhr
http://www.lachen-befreit.de/zweifel.htm 03.08.2009 10.33Uhr
http://www.lacheinfach.com 03.08.2009 10.35Uhr
http://www.lachkurse.som/lachengesundheit/index.html 03.08.2009 10.56Uhr
http://lachmagazin.files.wordpress.com/2009/05/wld-logo1.jpg 21.09.2009 10.14Uhr
http://www.lachseminare.de/images_neu/lachhaft/das_summende_lachen1.JPG
21.09.2009 9.45Uhr
http://www.lach-tanz-party.de/images/Diskussionslachen.jpg 21.09.2009 9.55Uhr
http://www.lachtrainerin.de/2.html 03.08.2009 11.10Uhr
http://www.lachyoga4u.de/bilder/ein-meter-bewegung.jpg 21.09.2009 9.47Uhr
http://www.lachyoga.de/html/gesundheit.html 03.08.2009 10.31Uhr
http://www.lachyogakurse.com/indey.html 03.08.2009 10.56Uhr
http://www.lachyoga-soest.de/frame_set.html 03.08.2009 10.39Uhr
http://www.laughteryoga.org/index.php?option=com_content&view=article&id=460&Itemid
=277 03.08.2009 10:46Uhr
http://www.laughteryoga.org/index.php?option=com_content&view=article&id=589&Itemid
=273 11.08.2009 11.55Uhr
http://www.lebenshilfe-abc.de/lachen.html 03.08.2009 11.24Uhr
http://www.lifeline.dellspecial/entspannen_erholen/lachen/content-128439.html 03.08.2009
http://myhero.com/images/guest/g10484/hero12589/g10484_u10847_Drphotob_med.gif
03.08.2009 11.43Uhr
http://www.praevention-am-bodensee.com/mediac/450_0/media/86701.jpg 21.09.2009
10.09Uhr
http://www.presseportal.de/pm/52278/1241609/wort_und_bild_senioren_ratgeber 31.08.2008
14.51Uhr
http://www.rolf-iven.com/picts/LachYogaNapStein2.jpg 21.09.2009 10.05Uhr
http://www.roland-eggert.de/uploads/pics/Weltlachtag_2009_Erfurt_Kreis.jpg 21.09.2009
10.12Uhr
http://thebsreport.files.wordpress.com/2009/06/norman_cousins.jpg 03.08.2009 10.33Uhr
http://de.wikipedia.org/wiki/Kapalabhati 21.09.2009 9.25Uhr

http://www.wikipedia.org/wiki/Lachen 03.08.2009 11.18Uhr
http://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga 03.08.2009 10.29Uhr
http://de.wikipedia.org/wiki/Nauli 21.09.2009 9.24Uhr
http://www.yoga-
aktuell.de/oxid.php/sid/x/shp/yabaseshop/cl/details/cnid/63643b2cc7f52a9e2.53907154/anid/f
4f433d3474634f28.38703094/Asana-Workshop---Salabhasana-(Heuschrecke)/
http://www.yoga-welten.de/yoga-uebungen/dhanurasana-bogen.htm 21.09.2009 9.19Uhr
http://www.yogilachen.de/pageID_5456644.html 03.08.2009 10.50Uhr
http://z.hubpages.com/u/369458_f120.jpg 21.09.2009 9.30Uhr

9. Quellenverzeichnis

- (1) <http://albert-schweitzer.blogspot.com/2008/03/norman-cousins.html> 03.08.2009, 10:40
- (2) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S.30/31
- (3) http://www.laughteryoga.org/index.php?option=com_content&view=article&id=460&Itemid=277 03.08.2009 10:46Uhr
- (4) http://www.finca-portugal.com/pageID_2834598.html 03.08.2009 10:54Uhr
- (5) http://www.laughteryoga.org/index.php?option=com_content&view=article&id=589&Itemid=273 11.08.2009 11:55Uhr
- (6) <http://kulturen.b3at.de/archives/445> 11.08.2009 11:30Uhr
- (7) Emmelmann, Christoph: Das kleine Lachyoga Buch. Mit Lachübungen zu Glück und Entspannung. 2. Auflage, München, 2008, S. 78
- (8) Steiner- Junker, Gudula: Lachyoga.1.Auflage, München, 2006, S. 45
- (9) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 40-43
- (10) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 44-46, 52
- (11) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 47- 51
- (12) Emmelmann, Christoph: Das kleine Lachyoga Buch. Mit Lachübungen zu Glück und Entspannung. 2. Auflage, München, 2008, S. 42/43
- (13) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 106- 110
- (14) Steiner- Junker, Gudula: Lachyoga.1.Auflage, München, 2006, S. 73- 75
- (15) Emmelmann, Christoph: Das kleine Lachyoga Buch. Mit Lachübungen zu Glück und Entspannung. 2. Auflage, München, 2008, S. 64-70
- (16) Steiner- Junker, Gudula: Lachyoga.1.Auflage, München, 2006, S. 75-79
- (17) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 144, 153- 156
- (18) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 140- 143
- (19) <http://www.geistesnahrung.org/ftopic1105.html> 03.08.2009 11.23Uhr
- (20) Emmelmann, Christoph: Das kleine Lachyoga Buch. Mit Lachübungen zu Glück und Entspannung. 2. Auflage, München, 2008, S. 48/49
- (21) <http://www.lachclub-recklinghausen.de/semi1.pdf> 03.08.2009 11.28Uhr
- (22) Sporttheoriehefter Klasse 11
- (23) <http://www.lacheneinfach.com> 03.08.2009 10.35Uhr
- (24) <http://lachkurse.com/index.html> 03.08.2009 10.56Uhr
- (25) http://www.innere-kraft-54.de/lach_yoga.htm 03.08.2009 10.38Uhr
- (26) <http://www.lachen-befreit.de/nutzen.htm> 03.08.2009 03.08. 2009 10.32Uhr
- (27) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 75
- (28) <http://de.wikipedia.org/wiki/Lachen> 03.08.2009 11.18Uhr

- (29) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 72/73
- (30) <http://www.lachyoga.de/html/gesundheit.htm> 03.08.2009 10.31Uhr
- (31) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 74
- (32) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 187/188
- (33) <http://de.wikipedia.org/wiki/Lachyoga> 03.08.2009 10.29Uhr
- (34) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 71, 188/ 189
- (35) http://www.lifeline.de/llspecial/entspannen_erholen/lachen/content-128439.html
03.08.2009
- (36) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 70/ 71
- (37) Emmelmann, Christoph: Das kleine Lachyoga Buch. Mit Lachübungen zu Glück und Entspannung. 2. Auflage, München, 2008, S. 47
- (38) Emmelmann, Christoph: Das kleine Lachyoga Buch. Mit Lachübungen zu Glück und Entspannung. 2. Auflage, München, 2008, S. 22
- (39) Steiner- Junker, Gudula: Lachyoga.1.Auflage, München, 2006, S. 11
- (40) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 78/ 79
- (41) <http://www.lachen-befreit.de/zweifel.htm> 03.08.2009 10.33Uhr
- (42) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 79- 81
- (43) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 81/ 82
- (44) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 83
- (45) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 90- 95
- (46) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 22/23
- (47) http://thebsreport.files.wordpress.com/2009/06/norman_cousins.jpg 03.08.2009 10.33Uhr
- (48) <http://www.emediawire.com/prfiles/2007/10/04/234783/DrMadanKataria.jpg> 03.08.2009
11.33Uhr
- (49) http://myhero.com/images/guest/g10484/hero12589/g10484_u10847_Drphotob_med.gif
03.08.2009 11.43Uhr
- (50) eigene Fotos , 15.09.2009
- (51) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 55
- (52) http://www.lachseminare.de/images_neu/lachhaft/das_summende_lachen1.JPG
21.09.2009 9.45Uhr
- (53) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 50
- (54) http://www.lachclub-lienen.de/ci_4179745/thumb_5970184.JPG 21.09.2009 9.45Uhr
- (55) Dr.Kataria, Madan: Lachen ohne Grund. 2.Auflage, Petersberg, 2007, S. 51
- (56) <http://www.lachyoga4u.de/bilder/ein-meter-bewegung.jpg> 21.09.2009 9.47Uhr

- (57) http://www.yogilachen.de/garbage/65/659472/big_6021842_0_452-301.jpg 21.09.2009
9.45Uhr
- (58) <http://www.lach-tanz-party.de/images/Diskussionslachen.jpg> 21.09.2009 9.55Uhr
- (60) Emmelmann, Christoph: Das kleine Lachyoga Buch. Mit Lachübungen zu Glück und Entspannung. 2. Auflage, München, 2008, S. 68
- (61) <http://www.rolf-iven.com/picts/LachYogaNapStein2.jpg> 21.09.2009 10.05Uhr
- (62) <http://www.lachen-befreit.de/fotos/weleda8.jpg> 21.09.2009 10.09Uhr
- (63) http://www.praevention-am-bodensee.com/mediac/450_0/media/86701.jpg 21.09.2009
10.09Uhr
- (64) http://1.bp.blogspot.com/_SWUr0ZIqv08/SeiuOOTotBI/AAAAAAAFA8/YhWI0TgzFWE/s200/Weltlachtag_pixelio_150x100.jpg 21.09.2009 10.11Uhr
- (65) http://www.roland-eggert.de/uploads/pics/Weltlachtag_2009_Erfurt_Kreis.jpg 21.09.2009
10.12Uhr
- (66) http://www.kottwitzgmbh.de/lachclub/bilder4/Weltlachtag/Html/Weltlachtag_start.jpg
21.09.2009 10.13Uhr
- (67) http://www.goodman-lachyoga.ch/images/bild_weltlachtag.jpg 21.09.2009 10.14Uhr
- (68) <http://lachmagazin.files.wordpress.com/2009/05/wld-logo1.jpg> 21.09.2009 10.14Uhr
- (69) <http://www.hathayoga.at/yoga/bhujangasana.html> 21.09.2009 9.10 Uhr
- (70) [http://www.yoga-aktuell.de/oxid.php/sid/x/shp/yabaseshop/cl/details/cnid/63643b2cc7f52a9e2.53907154/anid/f4f433d3474634f28.38703094/Asana-Workshop---Salabhasana-\(Heuschrecke\)/](http://www.yoga-aktuell.de/oxid.php/sid/x/shp/yabaseshop/cl/details/cnid/63643b2cc7f52a9e2.53907154/anid/f4f433d3474634f28.38703094/Asana-Workshop---Salabhasana-(Heuschrecke)/)
21.09. 2009 9.15Uhr
- (71) <http://www.hathayoga.at/yoga/salabhasana.html> 21.09.2009 9.17Uhr
- (72) <http://www.yoga-welten.de/yoga-uebungen/dhanurasana-bogen.htm> 21.09.2009 9.19Uhr
- (73) <http://www.hathayoga.at/yoga/dhanurasana.html> 21.09.2009 9.19Uhr
- (74) <http://www.forum-yoga.de/uebungen/darmreinigung-uddiyana-bandha.html> 21.09.2009
9.22Uhr
- (75) [http://2.bp.blogspot.com/_Zs9nNlwuDUI/SLOXeBkoXtI/AAAAAAAACFw/LdRk0h1mffc/s400/Abdominal+Lift+\(Uddiyana+Bandha\).jpg](http://2.bp.blogspot.com/_Zs9nNlwuDUI/SLOXeBkoXtI/AAAAAAAACFw/LdRk0h1mffc/s400/Abdominal+Lift+(Uddiyana+Bandha).jpg) 21.09.2009 9.22Uhr
- (76) <http://de.wikipedia.org/wiki/Nauli> 21.09.2009 9.24Uhr
- (77) <http://de.wikipedia.org/wiki/Kapalabhati> 21.09.2009 9.25Uhr
- (78) http://2.bp.blogspot.com/_j4MEqABCJFg/SSZVIDSxzFI/AAAAAAAj0/qWJ4UKjP6do/s200/Kapalabhati.jpg 21.09.2009 9.26Uhr
- (79) <http://www.forum-yoga.de/pranayama/reinigende-atmung-mukha-bhastrika.html>
21.09.2009 9.30Uhr

(80) http://z.hubpages.com/u/369458_f120.jpg 21.09.2009 9.30Uhr

10. Begriffserklärung

⁽¹⁾Gelotologie - Lachforschung.

⁽²⁾Spondylarthritis - Abnutzungserscheinung der Wirbelsäule.

⁽³⁾Slapstick - durch körperbezogene Aktion hervorgerufene Komik, die ohne Worte auskommt

⁽⁴⁾Ressourcen - Mittel, Quellen

⁽⁵⁾Akupressur - einzelnen Körperpunkte werden mittels Fingerdruck und Reiben angeregt oder beruhigt

⁽⁶⁾simultan – gleichzeitig

⁽⁷⁾devot – unterwürfig, ergeben

⁽⁸⁾Repertoire – „Sammlung an Objekten, die ein gemeinsames Merkmal besitzen oder der derselben Gruppe angehören“ (<http://de.wiktionary.org/wiki/Repertoire>)

⁽⁹⁾Die *saltatorische Erregungsleitung* ist eine sprunghafte Erregungsleitung. Bei der Reizaufnahme an einer Nervenfaser mit Markscheide wird das Ruhepotential am erregten Schnürring in Aktionspotential umgewandelt. Dies führt zu einem Ladungsunterschied zum benachbarten Schnürring. Es kommt zum Ladungsabzug. Der benachbarte Schnürring wird schließlich depolarisiert, während der vorhergehende Abschnitt repolarisiert wird.

⁽¹⁰⁾Das *Ruhepotential* bezeichnet das zeitlich unveränderte Membranpotential.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Ruhemembranpotential>

⁽¹¹⁾Die *Diffusion* ist ein physikalischer Prozess, der zu einer gleichmäßigen Verteilung von Teilchen und somit zur vollständigen Durchmischung zweier Stoffe führt.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Diffusion>

⁽¹²⁾Das *Aktionspotential* ist eine vorübergehende, charakteristische Abweichung des Membranpotentials.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Aktionspotential>

⁽¹³⁾Die *sensiblen Nervenfasern* leiten Empfindungen, die von den Rezeptoren registriert wurden, aus dem Körper zum Zentralnervensystem.

http://de.wikipedia.org/wiki/Nervenfaser#Sensible_Nervenfasern

⁽¹⁴⁾Das *Hirnareal* ist ein räumlich abgrenzbarer Bereich des Großhirns.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Hirnareal>

⁽¹⁵⁾Die *motorische Nervenfasern* leiten Informationen zu den Skelettmuskeln. Dort wird die Erregung über eine motorische Endplatte auf die Muskelfaser übertragen und diese zu einer Kontraktion angeregt.

http://de.wikipedia.org/wiki/Nervenfaser#Motorische_Nervenfasern

⁽¹⁶⁾Der *Effektor* ist ein Erfolgsorgan (z. B. ein Muskel oder eine Drüse).

<http://de.wikipedia.org/wiki/Effektor>

⁽¹⁷⁾ *Releasing- Hormone* sind Neuropeptide, die in bestimmten Kerngebieten in einem Abschnitt des Zwischenhirns gebildet werden.

⁽¹⁸⁾ Die *Hypophyse* ist die Hirnanhangsdrüse. Sie ist eine Hormondrüse, die eine zentrale übergeordnete Rolle bei der Regulation des Hormonsystems im Körper zukommt.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Hypophyse>

⁽¹⁹⁾ *Adrenalin* ist ein in Stresssituationen ins Blut ausgeschüttetes Hormon. Es löst z.B. die Steigerung der Herzfrequenz und einen Anstieg des Blutdrucks aus.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Adrenalin>

⁽²⁰⁾ *Noradrenalin* ist ein Neurotransmitter und ein Hormon. Es wirkt auf das Herz-Kreislaufsystem anregend, führt zu einer Engstellung der Blutgefäße und damit zu einer Blutdrucksteigerung.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Noradrenalin>

⁽²¹⁾ *Katecholamine* sind eine Klasse von körpereigenen und künstlichen Stoffen, die auf das Herz-Kreislaufsystem eine anregende Wirkung haben (z.B. Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, ...).

<http://de.wikipedia.org/wiki/Katecholamine>

⁽²²⁾ *Serotonin* ist ein wichtiger Botenstoff des Körpers. Er reguliert unter anderem die Weite von Blutgefäßen, des Magen-Darm-Traktes und der Atemwege.

<http://www.netdoktor.de/Diagnostik+Behandlungen/Laborwerte/Serotonin-1482.html>

⁽²³⁾ *Dopamin* ist ein wichtiger Botenstoff im Nervensystem. Er ist besonders bedeutsam für die körperliche und seelische Aktivität.

<http://www.reform-rundschau.de/archiv/article/Dopamin%20-%20der%20Schluessel%20zum%20gluecklichen.htm>

⁽²⁴⁾ *Gamma Inferon* ist ein Protein, das eine immunstimulierende, vor allem antivirale und antitumorale Wirkung entfaltet.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Interferone#Gamma-Interferon>

⁽²⁵⁾ *Cortisol* ist ein Hormon, welches in höheren Dosen entzündungshemmend und auf immunologische Prozesse unterdrückend wirkt.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Cortisol>

⁽²⁷⁾ Der *Zygomaticus- Muskel* gehört zur mimischen Muskulatur und zieht den Mundwinkel nach hinten und oben, weshalb er auch als einer der „Lachmuskeln“ angesehen wird. Der Muskel entspringt am Jochbogen und strahlt in den Mundwinkel ein.

http://de.wikipedia.org/wiki/Musculus_zygomaticus

⁽²⁸⁾ Stakkatoartiges Ausatmen ist ein nicht kontinuierliches, abgehetztes Atmen.

http://books.google.de/books?id=1MMj_8cgkHcC&pg=PA80&lpg=PA80&dq=stakkato+artiges+Ausatmen&source=bl&ots=T6OFgfhj5d&sig=0vLrnIGjx2m6mjGtNIgNkwzu87Q&hl=de&ei=iFO2SvDjOZWK_AbPyNXMDQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1#v=onepage&q=&f=false

⁽²⁹⁾ *Arthritis* ist eine entzündliche Gelenkerkrankung.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Arthritis>

⁽³⁰⁾ Bei *Spondylitis* handelt es sich um eine Entzündung der Wirbelkörper.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Spondylitis>

⁽³¹⁾ *Neuropeptide* sind Peptide, die als Botenstoffe von Nervenzellen freigesetzt werden.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Neuropeptide>

⁽³²⁾ *Endorphine* sind „endogenes Morphine“. Es sind vom Körper selbst produzierte Opioide, die Empfindungen, wie Schmerz, regeln. Bestimmte körperliche Anstrengungen und Schmerzerfahrungen können möglicherweise durch die Ausschüttung von Endorphinen einen Glückszustand hervorrufen.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Endorphine>

⁽³³⁾ *Enkephaline* sind vom Körper selbst produzierte Opioide, die beim Schmerzempfinden eine wichtige Rolle spielen.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Enkephalin>

⁽³⁴⁾ *Psychosomatische Störungen* sind psychische Probleme wie chronischer Stress, berufliche Überforderung oder private Konflikte, die sich in organischen Erkrankungen manifestieren.

<http://www.gesundheit-heute.de/gh/ebene3.html?id=2011>

⁽³⁵⁾ *Antidepressiva* sind Psychopharmaka, die hauptsächlich gegen Depressionen, aber auch zum Beispiel bei Zwangsstörungen und Panikattacken sowie generalisierten Angststörungen eingesetzt werden.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Antidepressivum>

⁽³⁶⁾ *Tranquillizer* sind Psychopharmaka, die angstlösend und entspannend wirken.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tranquillanzien>

⁽³⁷⁾ *prophylaktisch*= vorbeugend

⁽³⁸⁾ *Resilienz* ist die Widerstandsfähigkeit. Darunter wird die Fähigkeit verstanden, auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren und auch anspannende, erschöpfende, enttäuschende oder sonst schwierige Lebenssituationen zu meistern.

[http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie_und_verwandte_Disziplinen\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie_und_verwandte_Disziplinen))

⁽³⁹⁾ *Hernie* ist der Austritt von Eingeweiden aus der Bauchhöhle durch eine angeborene oder erworbene Öffnung.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Hernie>

⁽⁴⁰⁾ *Hämorrhoiden* sind arteriovenöse Gefäßpolster, die ringförmig unter der Enddarmschleimhaut angelegt sind und dem Feinverschluss des Afters dienen.

<http://de.wikipedia.org/wiki/H%C3%A4morrhoiden>

⁽⁴¹⁾ *Gebärmuttervorfall*: Sind der Halteapparat der Gebärmutter (Uterus) und die Beckenbodenmuskulatur zu schwach, um die Gebärmutter in ihrer Position zu halten, kommt es zu einer Gebärmutterensenkung. Die Gebärmutter senkt sich nach unten und stülpt sich in die Scheide.

<http://www.edizin.de/de/a-z/krankheiten-von-a-z,s-9T-c5.gebaermutterensenkung-gebaermuttervorfall.html>

⁽⁴²⁾ *Tuberkulose* ist eine bakterielle Infektionskrankheit, die am häufigsten die Lungen befällt. Sie führt die weltweite Statistik der tödlichen Infektionskrankheiten an.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tuberkulose>

⁽⁴³⁾ Als *Bronchitis* wird die Entzündung der Bronchien bezeichnet.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Bronchitis>

⁽⁴⁴⁾ Resorption ist die Nährstoffaufnahme ins Blut.

⁽⁴⁵⁾ *Pranayama* ist die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen

<http://de.wikipedia.org/wiki/Pranayama>

⁽⁴⁶⁾ Das *Reizdarm*-Syndrom ist eine Funktionsstörung des Verdauungstrakts mit chronischen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Stuhlunregelmäßigkeiten und Blähungen.

<http://www.netdoktor.de/Krankheiten/Reizdarm/Wissen/Reizdarm-Reizkolon-Colon-irritab-19.html>

Versicherung

Hiermit erklären wir, Felicitas Leistner und Tina Kowarsch, dass wir die vorliegende Arbeit selbstständig und nur mit Hilfe der angegebenen Literatur verfasst haben.