



Artikel vom 15.10.2009



Warum Lachen gesund und glücklich macht

Von news.de-Redakteurin Claudia Arthen

Diese Medizin ist kostenlos und frei von Nebenwirkungen: Lachen ist gesund –

das beweisen immer mehr Studien. Nur lassen sich die Deutschen viel zu selten zu herzhaftem Gelächter hinreißen. Dabei gibt es gute Gründe, öfter mal loszuprusten.

Lachen ist schmerzmildernd



«Lachen ist schmerzstillend. Ein solcher Effekt kann bis zu zwei Stunden anhalten», sagt der Kabarettist und Arzt Eckart von Hirschhausen. Das ist sogar wissenschaftlich belegt: Eine Zürcher Forschungsgruppe unter Leitung des Humorforschers Willibald Ruch hat herausgefunden, dass herzhaftes Lachen die Empfindlichkeit für Schmerzen um bis zu 30 Prozent senken kann. Sie schickten 77 Testpersonen in Eiswasser. Wer die Situation mit Humor nahm und dabei schallend lachte, konnte länger aushalten. Das gilt allerdings nur für das echte Lachen, an dem auch die Augen beteiligt sind.

Lachen ist ein Sportersatz

Eine gute Nachricht für Sportmuffel: Das Lachen sei ein wahres «Jogging an Ort», sagt der Pariser Neurologe Henri Rubinstein. «Seine Wirkungen sind mit denen eines gut geleiteten und maßvollen Muskeltrainings vergleichbar.» 17 Gesichtsmuskeln kommen beim Lachen zum Einsatz, und auch am Bauch und am Brustkorb zieht sich die Muskulatur immer wieder ruckartig zusammen. Die Atmung wird schneller und tiefer, weil sich die Lungen weiter ausdehnen. Damit ist Lachen ein idealer und laut Rubinstein gleichwertiger Ersatz für solche, die keinen Sport treiben.

Lachen baut Stress ab

Der Spiegel des Stresshormons Epinephrin, ein Adrenalin, sinkt nach herzhaftem Lachen

deutlich, wie die Messwerte im Blut von verschiedenen Testpersonen ergeben haben. Das führt zu Stressentlastung.

Lachen stärkt das Immunsystem

Verschiedene Untersuchungen haben bestätigt, dass sich bei lachenden Menschen die Immunglobuline im Speichel vermehren. Diese Eiweißkörper stärken das Immunsystem und leisten Krankheitserregern Widerstand. Bei Stress werden sie deutlich reduziert. Man hat außerdem nachgewiesen, dass beim Lachen die Produktion und die Aktivität verschiedener Arten sogenannter T-Zellen - das sind bestimmte Lymphozyten, die den Körper gegen viele Krankheitserreger schützen - deutlich erhöht wurden.

Lachen hilft gegen hohen Blutdruck

Bis auf 120 Schläge pro Minute wird der Herzschlag beim Lachen hoch getrieben. Der Blutdruck steigt ebenfalls. Nach dem Lachen fallen aber beide Werte unter normal. Das ist gut gegen hohen Blutdruck.

Lachen fördert die Durchblutung

Beim Lachen wird das Einatmen vertieft und verlängert, das Ausatmen verkürzt, aber dennoch derart intensiviert, dass es jeweils zu einer vollständigen Luftentleerung in der Lunge kommt. Dabei wird der Austausch von verbrauchter und mit Sauerstoff angereicherter Luft gegenüber dem Ruhezustand um das Drei- bis Vierfache gesteigert. So werden die Lungen gereinigt und die Muskulatur besser durchblutet.

Lachen hilft gegen Verstopfung

Heftiges, durchschüttelndes Lachen, bei dem das Zwerchfell «hüpft», fördert die Verdauung, weil es die gründliche Durchknetung des Verdauungstrakts bewirkt. Auch wird die Gallenproduktion angeregt. Zudem wird der gleichmäßige Ablauf der Verdauungstätigkeit gefördert. Auch Bauchspeicheldrüse und Milz werden in diese Unterleibsmassage mit einbezogen, und das wirkt sich sowohl auf die Verdauung wie auch auf die Blutbildung positiv aus.

Lachen fördert das Wohlbefinden

Herzhaftes Lachen bewirkt Wohlbefinden und Freude, denn es regt gewisse Gehirnzentren an, die für die Gefühle der Freude zuständig sind. Damit wird auch das Selbstwertgefühl gesteigert, was wiederum mithelfen kann, Angstgefühle zu vermindern.

Lachen macht attraktiver

Eine Studie des Max-Planck-Instituts hat gezeigt, dass Frauen, die oft und stimmhaft lachen, bei den Männern mehr Interesse auf der sogenannten SES (Sexual Experience Scale) wecken. Generell gilt zudem, dass Lachfalten normalerweise anziehender auf die Mitmenschen wirken als Griesgramrunzeln. Wer häufig lacht, gilt darüber hinaus als spritzig und einfallreich.

Lachen hilft gegen die Unbill des Lebens

Wenn Sie am Verzweifeln sind, nehmen Sie es am besten mit Charlie Chaplin, der einmal sagte: «Lachen sorgt dafür, dass die Bösartigkeit des Lebens uns nicht ganz und gar überwältigt.»