

Warum das Lachen so gesund ist

Lach-Therapeut aus Oerlenbach erklärt die positive Wirkung auf den Menschen

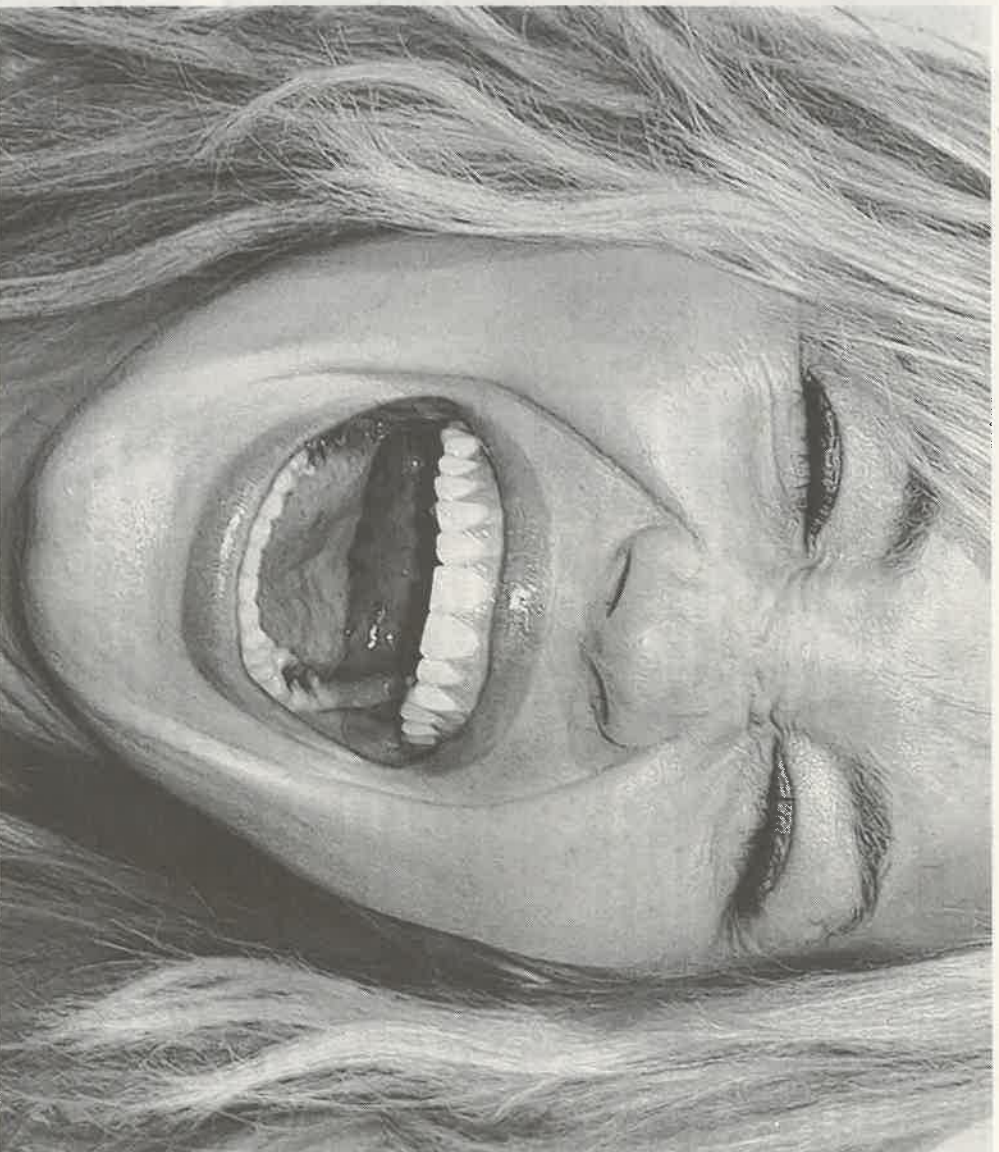
Von unserem Redaktionsmitglied
THOMAS BRANDSTETTER

BAD KISSINGEN „Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag“, sagte Charlie Chaplin. Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund. Die Wissenschaft sagt: Durch Lachen wird das Immunsystem gestärkt, das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, Zwerchfell, Stimmritzer, Gesichtsmuskeln und Bauchmuskeln werden trainiert, das Gehirn wird mit mehr Sauerstoff versorgt. Am kommenden Sonntag ist Weltlachtag.

Forscher glauben, das Lachen sei eine der grundlegendsten Kommunikationsformen des Menschen, die es schon weit vor der Entwicklung der Sprache gab, weil Lachen in einer Gehirnregion ausgelöst wird, die deutlich älter ist als das Sprachzentrum. Für gewöhnlich ist Lachen ein unwillkürlicher Akt, bei dem ein dem Gehirn überlieferter Reiz dadurch ausgelassen wird, dass er auf die Nervensprünge der beim Lachen bewegten Muskeln übertragen wird. Lachen ist ein Reflex.

Lacht ein Mensch, bewegt er im Gesicht 17 Muskeln, im ganzen Körper sogar 80. Die Augenbrauen heben sich, die Nasenlöcher werden weit, der Jochbeinmuskel sorgt dafür, dass die Ohren von den Mundwinkeln Besuch bekommen, die Augen werden zu Schlitzeln, der Atem beschleunigt sich, die Luft schießt mit bis zu 100 Stundenkilometern durch die Lungen. Der Puls rast, die Durchblutung wird angeregt und fördert die Verbrennung von Cholesterin. Die Stimmbänder werden in Schwingung versetzt, ein Mann lacht mit mindestens 280 Schwingungen pro Sekunde, eine Frau mit über 500.

„Durch die schnelle Atmung transportiert die Lunge drei- bis viermal so viel Sauerstoff wie normal durch den Körper“, sagt Matthias Vollmuth. Der bioenergetische Masseur- und Lach-Therapeut aus Oerlenbach bei Bad Kissingen leitet zusammen mit Rudolf von Bergen-Wedemayer den einzigen Lach-Club Unterfrankens, und natürlich sind beide von den Gesundheitsfördernden Aspekten des Lachens überzeugt. „Es hilft vor allem, die Eigen-



Frauen lachen mit mindestens 500 Schwingungen pro Sekunde.

FOTO DPA

regulation des Körpers zu motivieren“, sagt von Bergen-Wedemayer. „Drei Minuten Lachen ist eine körperliche Betätigung wie 15 Minuten Joggen“, meint Vollmuth. Die Zahl der Stresshormone im Blut, Adrenalin und Kortisol, nehme ab, Glückshormone, so genannte Endorphine, würden ausgeschüttet: „Man entspannt und wird einfach fröhlicher“, so Vollmuth. Zudem werde beim Lachen die Verdauung angeregt und der gesamte Stoffwechsel positiv beeinflusst.

Lachen wird als Ausdruck für Sympathie und gegenseitiges Einverständnis verstanden und entlädt eine besänftigende, Konflikte begrenzende Wirkung. „Ein lachender Mensch ist ein Freund, der tut Dir

nichts Böses“, sagt von Bergen-Wedemayer, „das weiß unser Unterbewusstsein und regiert darauf.“ US-amerikanische Wissenschaftler wollen sogar nachgewiesen haben, dass Lachen dieselben Hirnregionen anregt wie Kokain – nur wesentlich gesünder ist. Lachen macht high.

„Einige Übungen bei unseren Lach-Runden kommen aus dem Yoga“, erklärt Vollmuth, „besonders die Atemtechnik“. Der indische Arzt Madan Kataria entwickelte 1995 das „Hasya-Yoga“, das Yoga des Lachens, und gründete in Bombay den ersten Lach-Club. Drei Jahre später rief er den Weltlachtag ins Leben. Seither geht das organisierte Jauchzen um die Welt; allein in Deutschland gibt es schon über 70 Lach-Clubs.

Im Blickpunkt

Gelotologie und Weltlachtag
Der Weltlachtag wird jedes Jahr am ersten Sonntag im Mai begangen. Der erste wurde 1998 vom weltweit ersten Lach-Club, einer psychologisch-therapeutischen Selbsthilfegruppe, in Bombay (Indien) organisiert. Die Wissenschaft, die sich mit dem Lachen beschäftigt, nennt sich Gelotologie (aus dem Griechischen gelos = das Lachen) und hat ihre Ursprünge in den sechziger Jahren in den USA.

→ Lesen Sie morgen, Samstag, im **MAGAZIN** ein Interview mit den Vorsitzenden des Bad Kissinger Lach-Clubs, Rudolf von Bergen-Wedemayer und Matthias Vollmuth.