

sueddeutsche.de

Ressort: Gesundheit
 URL: /gesundheit/533/470084/text/2/
 Datum und Zeit: 03.06.2009 - 16:31

02.06.2009 12:54 Uhr

Gesund lachen

Im Rausch der Heiterkeit

Lachen ist gesund. Lachen ist Sport. Warum wir nicht alles so bierernst nehmen sollten.*Von Klaus Podak*

Heute schon gelacht? Wenn ja, dann gleich noch einmal. Wenn nein, dann wird es höchste Zeit. Loslachen bitte! Das sind Sie Ihrer Gesundheit schuldig. Sagt doch jeder: Lachen ist gesund. Das stimmt sogar. Mehr als man denkt.

Die Wissenschaft hat es schon seit langem vermutet. Jetzt aber ist es klipp und klar. Lachen macht was mit uns. Mit dem Körper, mit der Seele. Mit dem ganzen Menschen. Vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Davon gleich mehr.

Erst mal versuchen wir es klassisch. Kennen Sie den? Sagt die eine Blondine zur andern: "Was ist weiter weg – New York oder der Mond?" Sagt die andere: "Kannst du von hier aus etwa New York sehen?"

Und? Hat's geklappt? Nicht? Macht nix. Man braucht, haben wir gelernt, zum Lachen keine Witze. Es geht auch ganz prima ohne. Einfach loslachen. Am besten zusammen mit anderen. Allein lachen geht auch, ist aber auf Dauer ein bisschen fad. Wenn Freunde oder Fremde mit dem Gelächter loslegen, dann fängt man bald, man weiß nicht warum, auch an loszuprusten. Manche können kaum aufhören – so wohl fühlen sie sich. Und wissen keinen Grund dafür. Es ist einfach so.



Damit das Leben leichter fällt,
 sollte man sich und anderen hin
 und wieder ein Lachen schenken
 (Foto: photocase/kallejipp)

Scherze statt Stresshormone

Der Mensch ist ein Lachsack. Da drückt einer einem auf den Knopf oder Kopf – und schon springt der Mechanismus an, das eingebaute Lachgerät. Man kann nichts dagegen tun. Das ist einfach so, überall auf der Welt. Überall lachen Menschen zusammen, lachen sich zusammen. Und sind auf einmal glücklich. Ein bisschen wenigstens. Und wissen nicht warum. Wollen es auch gar nicht wissen.

Seit 1998 gibt es etwas Sonderbares, den Weltlachtag. Erfunden wurde der in Indien von einem Menschen namens Madan Kataria. Und der ist auch der Begründer einer weiteren Sonderbarkeit, der Yoga-Lachbewegung.

Wer denkt, Yoga hat doch nur etwas mit vertrackten Verrenkungen zu tun, der täuscht sich gewaltig. Beim Lachyoga, das inzwischen weltweit verbreitet ist, rufen erst alle "Ho-ho ha-ha-ha", dann lachen sie, dann atmen sie yogamäßig tief ein und aus, mit den Händen und Armen über dem Kopf, dann, beim Ausatmen, Kopf und Hände runter. Und wieder "Ho-ho" und "Ha-ha-ha" und so weiter.

Auf YouTube kann man sich das ansehen. Zugegeben, das wirkt beim ersten Anblick nicht besonders komisch. Aber man sollte sich verhalten wie ein Ethnologe, der einen fremden Stamm besucht. Er sieht sich dessen merkwürdige Sitten nicht nur an, sondern macht mit. Wird da um ein Feuer getanz, dann tanzt er mit. Teilnehmende Beobachtung nennt man das.

Nur wenn man mittanz, beginnt man zu verstehen, was da überhaupt vor sich geht – ohne in Theorien zu kramen. Beim Lachyoga ist das genauso. Also zusehen und gleich "Ho-ho ha-ha-ha" rufen. Und dann natürlich unbändig mitlachen. Den Weltlachtag gibt es, wie das Wort schon sagt, mittlerweile weltweit, immer am ersten Sonntag im Mai.

Am 3. Mai dieses Jahres trafen sich auch in Deutschland Unmengen yogatechnischer Mitlacher. Sahen überhaupt nicht mehr aus wie Lachsäcke. Und, sagten sie, fühlten sich prima.

Die skeptischen Nichtmitlacher unter uns wollen mehr wissen. Wie funktioniert das: Glücklicherwerden durch Mitlachen? Alte Lachtheorien sind meist stinklangweilig, überhaupt nicht lustig, müde machend wie Paukerei in der Schule.

Auf der nächsten Seite: Lachen ist Sport

Was im Körper geschieht

Inzwischen weiß man mehr. Lachen ist Sport. Ohne dass wir es gleich merken, werden Muskeln angespannt, auch solche, von denen wir gar nicht wissen, dass wir sie haben. Ungefähr 300 sind es vom Kopf bis zum Bauch, 17 davon im Gesicht. Du lachst, die Atmung wird schneller. Der Luftaustausch im Leib erhöht sich um das Dreifache. Mehr Sauerstoff saust durch

die Organe. Die machen mit, werden lebendiger, treiben ihren eigenen Stoffwechsel an.

Dann – es hat sich ausgelacht – entspannt sich der Leib. Wohlgefühl stellt sich ein. Das Gehirn hat mitgespielt, mitgelacht. Es hat im Zentrum der Gefühle (dem limbischen System) mehr Glückshormone (Endorphine) produziert, ausgeschüttet beim Lachsport.

Gleichzeitig hat es Stresshormone (zum Beispiel Adrenalin) unterdrückt. Der Hormonhaushalt hat sich verändert. Außerdem ist das Immunsystem hochgejazzt worden. Schmerzempfindungen lassen nach. Der Mensch ist, für kurze Zeit wenigstens, ein anderer, ein besserer geworden. Das alles ist allein durch Lachen geschehen, ganz ohne Witze. Es funktioniert sogar einfacher ohne solche Scherze.

Allerneueste Forschungen verstärken das Bild. Eine halbe Stunde Heiterkeit pro Tag verbessert messbar den Hormonhaushalt. Eine sorgfältige Studie zeigte, dass der Status von Diabeteskranken sich positiv ändert. Die Laborwerte für Blutfette und Entzündungsreaktionen wurden besser. Nicht sofort, aber nach ein paar Monaten regelmäßiger Heiterkeit. Es brauchte dazu auch kein ständiges Yogalachen. Lustige Filme, immer wieder konsumiert, taten es auch. Laurel und Hardy ("Dick & Doof") erweisen sich als wahre Medizinmänner. In ihrem Film "Fra Diavolo" lachen sie selbst minutenlang. Sie sehen sehr glücklich aus dabei.

(SZ Wohlfühlen 2/2009/mmk)

[Artikel drucken](#) | [Fenster schließen](#)

Copyright © sueddeutsche.de GmbH / Süddeutsche Zeitung GmbH
Artikel der Süddeutschen Zeitung lizenziert durch DIZ München GmbH. Weitere Lizenzierungen exklusiv über www.diz-muenchen.de