Lachen ist gesund

Bei einem Tierarzt läutet das Telefon: „Gleich kommt meine Frau mit unserer Katze zu Ihnen. Bitte geben Sie ihr eine Spritze, damit sie friedlich einschläft.“ Antwortet der Tierarzt: „Gerne, aber findet Ihre Katze alleine nach Hause?“ Haben Sie darüber gelacht? Wäre schön für Sie. Denn Wissenschaftler sind sich sicher, dass Lachen die Lungenfunktion verbessert, das Gehirn mit Sauerstoff versorgt, die Immunabwehr steigert und Stresshormone abbaut.

Ein paar weitere Beispiele zeigen die vielfältigen Auswirkungen des Lachens: So steigt durch Lachen im Speichel und im gesamten Hals-Nasen-Rachenraum die Konzentration von Immunglobulin A an. Die körpereigenen Abwehrstoffe verhindern dort Bakterien und Viren, die Schnupfen, Husten, Halsweh, Erkältung und Grippe verursachen.

Wissenschaftler der Loma-Linda-Universität, Kalifornien, fanden heraus, dass während des Lachens die Produktion von körpereigenen Killerzellen deutlich ansteigt. Stanley Tan, Endokrinologe, erläutert: „Alle diese Neuro-Hormone verhalten sich wie ein Orchester, jedes Instrument spielt eine spezielle Note. Lachen macht das gesamte Orchester melodiöser oder harmonischer. Mit anderen Worten: Lachen bringt ein Gleichgewicht in alle Komponenten des Immunsystems.“

Selbst grundloses oder gar geübtes Lachen zeigt Wirkung. Ilona Papousek, Professorin für Neuropsychologie an der Universität Graz, hatte in ihrer Studie mit Schlaganfallpatienten vier Wochen lang Lach-Yoga trainiert und signifikant niedrigere Blutdruckwerte gemessen als in einer Vergleichsgruppe. Der indische Arzt Madan Kataria hatte 1995 das Lach-Yoga, auch Hasya-Yoga genannt, entwickelt. Dabei werden bestimmte Techniken des absichtlichen, grundlosen Lachens mit Atemübungen des Hatha-Yoga kombiniert.

Im Neurologischen Therapiezentrum in Köln werden die Auswirkungen bei Patienten mit neurologischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Multiple Sklerose, Schlaganfall oder Parkinsonkrankheit, mit denen von Patienten verglichen, die an einer Clown-Therapie teilnahmen.

Lachen ist sozialer Klebstoff

Die positiven Wirkungen des Lachens haben auch mit einer gesellschaftlichen Komponente zu tun. „Lachen ist sozialer Klebstoff“, so Carsten Niemitz von der Freien Universität Berlin. So wird aus Höflichkeit gelacht, wenn der Vorgesetzte einen Witz erzählt. Man kaschiert eigene Defizite mit einer Portion Selbstironie. Oder aber die Zugehörigkeit zu einer Gruppe ist entscheidend. So lachen Mitglieder einer Reisegruppe, die sich untereinander nicht kennt, am ersten Reisetag signifikant häufiger. Innerhalb der Gruppe wird so eingeordnet: Wer lacht gemeinsam, wer verbringt mehr Zeit miteinander aufgrund derselben „Wellenlänge“.

Fähigkeit zu Lachen angeboren

Der Schweizer Forscher Willibald Ruch ist überzeugt, dass die Fähigkeit zu Lachen angeboren ist. Es gibt sogar Menschen, die mit einer Dosis Lachgas keine Miene verziehen. Andere Wissenschaftler vertreten die Ansicht, dass Lachen nicht erlernt werden muss. Kleinkinder können bis zu 500 Mal täglich lachen. Erziehung und gesellschaftliche Zwänge vermindern das Lachen mit zunehmendem Alter.

„Und wussten Sie, warum Frauen in Kontaktanzeigen immer betonen, sie suchen einen Mann, der humorvoll und lustig sein soll?“, wirft Heiner Uber die Frage auf. Die Antwort sieht er in einem archaischen Verhaltensmuster des Menschen. Es besagt, dass Frauen für sich und ihre Kinder einen Mann/Vater suchen, der stark, gesund, langlebig und friedliebend ist. Nur so kann er seine Familie am besten versorgen. „Ein Mann, der gerne und viel lacht, erfüllt diese Voraussetzung“, bemerkt der Lachexperte augenzwinkernd.

Lachen als Therapie

Seit den 80er-Jahren des 20. Jahrhunderts wird in den USA das Lachen therapeutisch eingesetzt. Inzwischen gibt es auch in vielen europäischen Ländern humorvolle Visiten mit Clowns, die dafür sorgen, dass kranke Kinder das Leben etwas leichter nehmen können.

Mit ihren bunten Kostümen, ihren Spielen und Zaubereien sorgen sie dafür, dass die Kleinen – aber auch Personal und Besucher – für Momente den Alltag vergessen können und Trost und Hoffnung finden. Aber auch in Seniorenheimen hat sich der Einsatz der lustigen Besucher bewährt. Vor allem bettlägerige Senioren und Demenzkranke blühen unter den Besuchen regelrecht auf. Sie zeigen wieder Neugier und Freude und finden Kraft zur Kommunikation. Der soziale Rückzug wird so für einige Zeit unterbrochen.

Der nächste Sommerurlaub kommt bestimmt: **Dentaler Sprachführer für unterwegs**

Der nächste Traumurlaub kommt bestimmt! Aber Strand und Meer und dazu bohrende Zahnschmerzen? Da ist die Urlaubsstimmung gleich im Keller. Jetzt heißt es, schnellstmöglich einen

Zahnarzt aufsuchen und dem Übel Abhilfe schaffen. Kompliziert wird es allerdings, wenn man beim Zahnarztbesuch kein Wort in der fremden Sprache beherrscht.

Für diese Fälle hat proDente den Ratgeber „Au Backe – Zahnschmerzen im Urlaub“ entwickelt. Er dient als Verständigungshilfe für Reisende im Falle eines Zahnarztbesuches.

KENNZIFFER 0991