

## Lachen ist gesund – Lachen ist Therapie

Die Fasnachtszeit ist vorbei und der Frühling wird erwartet. man hört öfters wieder Leute und v.a. Kinder lachen, den sie spielen draussen.

Lustige Menschen haben ein gesünderes Immunsystem als trockene "Sauerampfer", die sich oft selbst im Wege stehen und sich selber krankheitsanfälliger machen. Lachen ist die beste Prävention im Kampf gegen Viren und Bakterien. Selbst quälende und chronische Schmerzen entspannen, gute Hormone werden produziert und schlechte abgebaut und kann den Blutdruck senken. Sorgt für ruhigere, tiefere Atmung, regt die Verdauung an, bringt den Kreislauf richtig in Schwung und fördert den nächtlichen Schlaf. Auch bei Krebs, Herzerkrankungen, Kopfschmerzen, ja sogar bei chronischer Angst und Depression hat sich herzhaftes Lachen als wirksames Rezept bewährt. Die vielfältigen Auswirkungen der einfachsten Medizin, die der Volksmund kennt, hat die Gelotologie (Lachforschung) längst erkannt und anerkannt. Also lachen wir doch mal wieder... Lachen ist körperliche Schwerstarbeit. Es sind insgesamt über hundert Muskeln beteiligt – von der Gesichtsmuskulatur bis zur Atemmuskulatur.

In den USA verordnen Endokrinologen ihren zuckerkranken Patienten eine Dosis Lachen. Sie bauen eine halbe Stunde Humor pro Tag in den Behandlungsplan ein. Nach zwei Monaten sei ein Effekt der Lachtherapie mit ser Messwerte nische Ärzte in die- rican Physiological sei das gute Choles- Vergleich zur Grup- gestiegen, die lin seien zurückge- reaktives Protein sei wie in der Ver- sächlich gezielt the- der...



Wenn Sorgen pla- bringen. Lachen Möglichkeiten. Ja-

gefunden, dass Menschen mit rheumatischer Arthritis, die sich "Rakugo" lustige Geschichten anschauen, Witze erzählen, weniger Schmerzen verspüren, weniger Stresshormone ausschütten und widerstandsfähiger werden. Über Lachen, gutes Essen oder Sex nur zu reden ist nicht befriedigend. Das Gute am Humor ist lachen. Lachen Sie mehr, schneiden Sie Grimassen mit Familie und Kindern. Vergessen Sie für einen Moment den Alltag. Kranke, Senioren und Demenzkranke blühen unter fröhlichen, lachenden Besuchern regelrecht auf. Sie zeigen wieder Neugier und Freude und finden Kraft zur Kommunikation. Der soziale Rückzug wird so für einige Zeit unterbrochen.

Geben Sie sich die Erlaubnis, kindisch zu sein, wenn Sie Lust dazu verspüren. Sie müssen nicht ständig guter Laune sein. Lachen Sie wenigstens einmal am Tag so richtig herzlich aus dem Bauch heraus. Diese Medizin ist kostenlos und frei von Nebenwirkungen

Hilfe ebenso unbestechlicher wie freudlo- nachweisbar gewesen, berichten kalifor- sen Tagen auf der Jahrestagung der Ame- Society in New Orleans. Nach einem Jahr terin (HDL) bei lachenden Patienten im pe ohne Humorbehandlung um ein Viertel Stresshormone Adrenalin und Noradrena- gangen und der Entzündungsmarker C- auf ein Drittel gesunken - doppelt so stark gleichsgruppe. Lachen lässt sich also tat- reapeutisch einsetzen. Lachen Sie mal wie-

gen, kann ein Freund uns zum Lachen schenkt eine andere Sichtweise und neue panische Wissenschaftler haben heraus-