

Lachen ist gesund

Lachen entspannt, (er)löst und befreit. Humor hilft, das Leben mit anderen Augen zu sehen. Liebevoller, gelassener, mit heiterer Distanz. Humor ist Balsam für Körper und Seele.

Fritz startet aus dem Fenster. Carla hockt auf dem Bettrand. Acht Stunden beschwerliche Busfahrt in tropischer Hitze haben sie hinter sich. Von einem Geheimitipp hatte der Reiseführer geschwärmt, einem schönen Hotel direkt am weiten Sandstrand. Den Blick auf `s Meer versperrt eine Baustelle, statt der Wellen rauscht die defekte Klospülung. Es riecht modrig, die Matratze ist durchgelegen und die Stimmung auf dem Nullpunkt.

„Klasse Meerblick ist das“, sagt Fritz. Die Blicke der beiden treffen sich, dann prusten sie los. Tränen schießen in Carlas Augen, Fritz hält sich den Bauch. „Lass uns zum Strand gehen“, sagt er, als er wieder reden kann.

Befreiendes Lachen

Lachen befreit, schafft Abstand und erlaubt einen neuen Blick auf die Dinge. Humor kann uns helfen, Probleme, Kränkungen und Bedrückendes zu überwinden. Und mit Humor schützen wir uns vor Ängsten und Gefahren.

300 verschiedene Muskeln arbeiten zusammen, wenn ein Mensch lacht. 100 Stundenkilometer schnell wird die Luft aus der Lunge gedrückt. Die Atmung wird stärker, die Stimmbänder schwingen mit. Der Brustkorb weitet sich, das Zwerchfell beginnt zu hüpfen und massiert die Eingeweide, der ganze Körper wiegt sich hin und her. Im Gehirn wird das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Ein Wohlgefühl breitet sich im Körper aus.

Heilmittel Humor

Lachen ist gesund. Im wahrsten Sinne des Wortes. Herzhaftes Lachen kräftigt das Herz-Kreislauf-System: 20 Sekunden entsprechen drei Minuten schnellem Rudern. Dabei beschleunigt sich erst der Herzschlag, danach sinken Pulsfrequenz und Blutdruck. Auch erhöhte Werte der Stresshormone gehen auf das Normale zurück.

Lachen verbessert auch die Versorgung mit Sauerstoff, löst Muskelverspannungen, regt die Verdauung an und stärkt das Immunsystem. Entzündungshemmende Stoffe, sogenannte T-Helferzellen, werden aktiviert und gelangen vermehrt ins Blut, hat der kanadische Humorforscher Rod Martin festgestellt.

Kein Wunder, dass Ärzte, Psychiater und Therapeuten Humor als "beste Medizin" empfehlen, die Körper und die Seele stärkt.

Dumm gelaufen

„Alles ist gestern schief gegangen“, erzählt Petra. „Ich habe verschlafen. Der Zug war weg, also bin ich mit dem Auto los – und rein in den Stau. Entnervt bin ich mit zwei Stunden Verspätung beim Kunden eingelaufen. „Und?“, fragt Lars. „Ich war einen Tag zu früh dran“. - „Oh neeein!“ platzt Lars los. Petra kann mitlachen.

Lachen hilft uns, liebevoller und gelassener mit dem eigenen Scheitern umzugehen. „Humor kann den drei ungesundesten Emotionen - Depression, Angst und Ärger - direkt entgegenwirken“, sagt der berühmte amerikanische Lachforscher William Fry.

Regelmäßig Lachen

Jeder Mensch lacht, von Anfang an. Babys lächeln, Kinder kichern und giggeln viel und gern. 400 mal am Tag, wie Wissenschaftler wissen wollen. Erwachsene lachen im Schnitt nur 15mal am Tag. Viel zu wenig, meinen Lachforscher und möchten zu mehr Humor anregen: Das Kind in sich wieder entdecken, ist die Devise.

Der indische Arzt Madan Kataria hat in den 90er Jahren in seiner Heimatstadt Bombay das „Lach-Yoga“ entwickelt und Passanten in einem Park zum gemeinsamen Lachen ohne Grund eingeladen. Mittlerweile zelebrieren Menschen in schätzungsweise 3000 Lachclubs in aller Welt regelmäßig das gemeinsame Lachen. Sie beginnen mit einer Ho-Ho-Ha-ha-ha-Übung, schütteln sich lachend die Hände, oder üben das „Löwenlachen“ mit aufgerissenem Mund und herausgestreckter Zunge. So lassen sich körperliche und seelische Verkrampfungen lockern, sagt Kataria.

Humor hat jeder Mensch, auf seine Weise. Um ihn zu leben, bedarf es nur Eines: Sich die Erlaubnis dazu zu geben. Weil es gesund ist und das Herz öffnet.

Haben Sie Humor?

Gehören sie zu den Menschen, die gern und herzlich lachen? Auf der Homepage der BAHN-BKK, www.bahn-bkk.de, finden Kunden einen Humortest. Klicken Sie einfach „Kunde“ – „Exklusiv“ - „Gesundheitstest“ an.