



Gesund: Aktiv lachen

Am 1. Mai ist Weltlachttag - ein guter Grund zu lachen. Doch es gibt viele Gründe, erklärt Univ.-Prof.in Dr.in Ursula Wisiak.

Ein Grund zum Lachen: Humor für die Gesundheit
Med Uni Graz informiert anlässlich des Weltlachtages am 1. Mai

„Lachen ist gesund“ – Dieses Sprichwort hören wir oft. Darum hat das Lachen auch einen eigenen Feiertag bekommen. Der Weltlachttag wird heuer am 1. Mai gefeiert. Univ.-Prof. Dr. Ursula Wisiak, Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie der Med Uni Graz, erklärt, warum wir dieses Sprichwort durchaus ernst nehmen sollten. Aber bitte nicht zu ernst – schließlich feiern wir den Weltlachttag.

Lachen: Positive Energie für den ganzen Körper

Ein herzhaftes Lachen befreit und entspannt, ein kleines Lächeln zeugt von Sympathie und guter Stimmung. Es gibt viele Formen des Lachens, die unseren Alltag begleiten und fröhlich machen. Warum wir aber viel mehr Lachen sollten, weiß die Expertin der Med Uni Graz. „Lachen verbessert die Lungenfunktion, versorgt das Gehirn mit mehr Sauerstoff, massiert die inneren Organe, steigert die Immunabwehr, baut Stresshormone ab und setzt Glückshormone frei. Lacht man regelmäßig, tut man etwas für die Gesundheit“, so bringt Ursula Wisiak die geballten Vorteile des Lachens auf den Punkt. Eindrucksvolle Beispiele zeigen, dass Lachtherapien auch positiv auf Krankheiten und deren Folgeerscheinungen wirken können. So führte der Neuro-Immunologe Lee Berk 2012 eine Studie durch, bei der er Typ II DiabetikerInnen täglich eine halbe Stunde lustige Filme ansehen ließ und tatsächlich eine positive Veränderung im Stoffwechsel nachweisen konnte.

Wissenschaft: Lachforschung widmet sich der vielseitigen Wirkung des Lachens

Die Wissenschaft hat das Lachen auch entdeckt und widmet ihr die Lachforschung (Gelotologie). Die noch junge Forschungsdisziplin kann messbare und meist eindeutige Ergebnisse vorweisen. Lachen wirkt sich wellenförmig auf die gesamte Muskulatur aus, wobei über 300 Muskeln beteiligt sind, davon etwa 18 Gesichtsmuskeln. Wir machen den Mund auf, da sich die Atemfrequenz vervielfacht. Die Einatmung ist tiefer und länger und die Ausatmung kurz. Die Brustmuskeln und das Zwerchfell werden aktiviert. So kommt es zu einem erhöhten Gasaustausch in der Lunge und die Atemkapazität steigert sich. Auf die inneren Organe übt die Anspannung des Zwerchfells eine Form von Massage aus, was wiederum die Darmaktivität positiv beeinflusst. Lachen regt auch die unwillkürliche glatte Muskulatur an, es weiten sich die Bronchien. Dank des intensivierten Gasaustauschs in der Lunge reichert sich das Blut mit Sauerstoff an.

Verbrennungsvorgänge im Körper werden beeinflusst, ebenso der Fettstoffwechsel und die Ausscheidung von Cholesterin. Weiters führt ausgiebiges Lachen zu einem Abbau von Stresshormonen wie Corticoiden und Catecholaminen. Es gibt auch Hinweise, dass die Produktion von Endorphinen gefördert wird.

Humor für das Immunsystem: Krankheiten haben wenig zu lachen

Schon 1928 hat Walsh angenommen, dass das Immunsystem aktiviert wird, wenn ein Mensch häufig und regelmäßig lacht. Dies wurde durch die moderne Lachforschung bestätigt. So erhöht sich die Zirkulation gewisser Immunsustanzen nach einem Lachanfall für Stunden. Die Zahl der T-Lymphozyten steigt an, Aktivität und Anzahl der natürlichen Killer-Zellen sind erhöht und die Antikörper der Immunglobulin-A-Klasse vermehren sich. Auch Gamma-Interferon, das die Zellen ansonsten zur Bekämpfung einer Virusinfektion ausschütten, ist im Blut nach ausgiebigem Lachen vermehrt nachweisbar. Dies könnte eine Erklärung sein, warum fröhliche Menschen mit positiver Lebenseinstellung seltener erkranken.

Gemeinsam Lachen: Stressabbau und Entspannung

Nur ausgiebiges, intensives Lachen, das länger andauert, bewirkt eine heilsame Entspannung. Lachen löst die Stressreaktion nämlich zunächst selbst aus, kurzfristig erhöht sich die Herzfrequenz, der Blutdruck steigt an. Lacht man weiter, kommt es nach wenigen Minuten zu einer anhaltenden Entspannung. Der Herzschlag verlangsamt sich und bleibt auf einem niedrigen Niveau, der Blutdruck wird längerfristig reduziert. Aus medizinpsychologischer Sicht sind die psychologischen und sozialen Wirkungsweisen des Lachens wichtig. "Gemeinsames Lachen bei einem Sieg im Fußballspiel ist ein Zeichen der Verbundenheit". Jemandem fröhlich bei einer Begrüßung entgegenzukommen öffnet Türen. Verlegenes Lachen lässt Unsicherheiten kleiner werden. Lachen hilft, besser mit Missstimmungen umzugehen. Lachen fördert somit Beziehungen. Lachen ist nicht nur Ausdruck von Heiterkeit, sondern wirkt auf Körper und Seele. Es hilft in vielen Lebenslagen und hat therapeutische Wirkung. So wird Lachen auch in der Psychotherapie – vor allem bei Kindern, geriatrischen PatientInnen und psychiatrischen Erkrankungen ganz gezielt eingesetzt.

Fakten zum Lachen

- › 10 Minuten Lachen verbrennt rund 50 Kilokalorien
- › Frauen lachen öfter als Männer
- › Sprecher lachen mehr als Zuhörer
- › Angestellte lachen öfter als Vorgesetzte
- › Im Jahr 1962 gab es eine Lachepidemie in Tansania. Etwa 1.000 Mädchen und Frauen hatten einen mehrere Wochen anhaltenden Lachanfall
- › Alkoholiker lachen seltener über Witze, weil ihr Gehirn die Fähigkeit verliert Witze zu verstehen
- › Kleine Kinder lachen im Durchschnitt etwa 400 mal am Tag – Erwachsene gerade einmal 17 mal täglich

Weitere Informationen:

Univ.-Prof. Dr. Ursula Wisiak

Univ.-Klinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie

Medizinische Universität Graz

Tel.: +43 316 385 83037

ursula.wisiak(at)medunigraz.at

Presse-Information

Thursday, 28. April 2016