

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

Bitte recht freundlich – Lach doch mal!

**Gesundheit
zum
Mitmachen**



Sie möchten sich fit und gesund halten? Dann sollten Sie neben Sport und guter Ernährung auch auf eines achten: Viel zu lachen. Klingt ganz einfach, fällt aber gerade Erwachsenen immer schwerer.

Was passiert beim Lachen?

Gelotologie nennt sich die Wissenschaft, die sich mit dem Lachen und dessen körperlichen und psychischen Wirkungen beschäftigt. Und die bestätigt, was auch Sie bestimmt schon einmal gehört oder erlebt haben: Lachen tut gut und ist gesund. Allein im Gesicht werden beim Lachen 17 Muskeln beansprucht. Bei einem richtigen Lachanfall können im ganzen Körper bis zu 100 Muskeln in Bewegung gesetzt werden. Diese pressen unsere Atemluft mit bis zu 100km/h aus unseren Lungen. Gleichzeitig nehmen wir beim Lachen aber auch mehr Luft in unsere Lungen auf. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff in die Blutbahnen und der Körper wird für kurze Zeit sehr aktiv. Aber nicht nur zum Workout für die Muskeln ist das Lachen gut. Unser Gehirn stoppt beim Lachen die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin. Dadurch entspannt sich der Körper im Nachhinein. Gleichzeitig wird verstärkt das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet. Diese Kombination kann sogar dafür sorgen, dass für einige Zeit selbst starke Schmerzen gelindert werden. In Krankenhäusern bringen deshalb Clowns die Patienten der Kinderstationen regelmäßig zum Lachen.

Warum lachen wir überhaupt?

Es wird vermutet, dass das Lachen aus der Tierwelt kommt. Die Geräusche und die Mimik könnten von den jungen Tieren genutzt werden um zu zeigen, dass sie es bei einer spielerischen Balgerei nicht ernst meinen. Zu diesen Tieren gehören auch die Menschenaffen, von denen der Mensch möglicherweise das Lachen hat.



Lachen kann herzhaft, zynisch oder auch schadenfroh sein. Jeder Mensch findet andere Dinge und Situationen lustig. Meist lachen wir jedoch nicht über einen Witz, sondern zur Kommunikation. Wir teilen dadurch unserem Gesprächspartner etwas mit (bewusst oder unbewusst), etwa dass wir ihn sympathisch oder auch unsympathisch finden.

Wer lacht am meisten?

„Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat“, wusste schon Nicholas Chamfort zur Zeit der Französischen Revolution. Und dieser Satz hat auch heute noch seine Gültigkeit.

Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene dagegen nur ca. 15 Mal. Noch vor 50 Jahren, so behaupten Wissenschaftler, lachte ein Erwachsener am Tag noch 18 Minuten. Heute sollen es nur noch 6 Minuten sein. Wer dagegen etwas tun möchte, für den könnte Lachyoga das Richtige sein. Diese recht neue Form des Yogas verbindet Dehn- und Atemübungen mit fiktiven und pantomimischen Übungen, die zum Lachen anregen. Denn eine gesundheitliche Wirkung wird nur bei tiefem, ausgiebigem Lachen und nicht bei einem kurzen „hihi“ erzielt.

Ihr Gesundheitsteam

(Annika Tribian)

Kurz und knapp:

- Bis zu 100 Muskeln werden in unserem Körper beim Lachen bewegt
- Glückshormone werden ausgeschüttet, Stresshormone reduziert
- Lachen ist eine Form der Kommunikation

Bildquelle: http://meine.aok.de/images/assets_575_x/wdv-369125_575x290.jpg

