



Lachen ist die beste Medizin

Dies ist eine alte, seit Jahrhunderten bekannte Volksweisheit. Und sie trifft zu, wie die Wissenschaft inzwischen festgestellt hat: Bis zu 300 verschiedene Muskeln werden bei einem Lachvorgang aktiviert. Lachen ist wie innerliches Jogging des Organismus' und gleichzeitig Balsam für die Seele. Trotzdem hat sich die Wissenschaft erst seit 1953 mit den psychischen und physischen Wirkungen des Lachens auseinandergesetzt. Die Ergebnisse der daraus entstandenen Analysen lieferten P. Watzlawick den Grundstein für seine Lebens- und Therapiekonzepte. Seine Bücher wurden Bestseller und machten die neuen Therapiearten, aber auch das neue "Lebensgefühl", den ehrlicheren Umgang mit den eigenen Gefühlen, Sehnsüchten und Ängsten, populär. Sein bekanntestes Buch ist "Die Anleitung zum Unglücklich sein", dessen Intention es ist, die Leser auf einen glücklichen Weg zu führen.

Die Autobiografie "Der Arzt in uns selbst" des Wissenschaftsjournalisten Norman Cousins machte später die "Lach-Therapie" bekannt, mit deren Hilfe er sich selber heilte. Er litt an chronischen Schmerzen in der Wirbelsäule. In seinen Sitzungen schaute er sich witzige Filme an, oder ließ

sich lustige Bücher vorlesen, wodurch sein Gesundheitszustand sich verbesserte. Seit zwei Jahrzehnten hat man also die wissenschaftliche Bestätigung:

Was passiert wenn wir lachen

Lachen ...

- ist ein angeborenes Instinktverhalten des Menschen
- ist die allererste Kommunikationsform (Ein Kind beglückt seine Eltern um die 12. Lebenswoche mit einem ersten Lächeln).
- reduziert die negativen Effekte wie z.B. Stress, die Ursache für viele Krankheiten in der heutigen Gesellschaft.
- fördert die Heilungsprozesse bei Krankheiten
- hilft die Muskeln zu entspannen (hauptsächlich die Gesichtsmuskeln)
- stoppt die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol
- stärkt das Immunsystem
- Schmerzen werden leichter ertragen oder können sogar ganz verschwinden
- bewirkt unbewusstes richtiges tiefes Atmen
- gibt dem Gehirn das Signal "schütte Glückshormone (Endorphine) aus"
- aktiviert und stärkt das Herz-Kreislauf-System
- befreit alle Atemwege
- regt den Stoffwechsel an
- regelt die Produktion von Cholesterin
- "massiert" das Zwerchfell und dadurch werden alle umliegenden Organe massiert, wobei hauptsächlich der Darm profitiert
- lässt die Zahl natürlicher Killerzellen im Körper ansteigen
- aktiviert Botenstoffe, wie beispielsweise das Gamma-Interferon, das wiederum die Vermehrung von Tumorzellen hemmt
- öffnet den Blick für kreative Betrachtungsweisen
- entspannt die Gesichtsmuskulatur
- führt zur Sauerstoffanreicherung im Blut

Lachen auf Rezept

England macht's vor: Lachen auf Rezept! Aus diesen neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen heraus wurden die ersten Lachclubs gegründet. Ein Zusammentreffen von Menschen, die Lachen nicht nur als Reaktion auf eine komische Situation oder Witze sahen, sondern auch als

Mittel zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Lachen hat keine schädlichen Nebenwirkungen. In England gibt es sogar schon "Lachen auf Rezept". Speziell ausgebildete Lach-Therapeuten bringen ihren Patienten die Fröhlichkeit und die Gesundheit zurück.

Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, die mit einfachsten Mitteln natürliche Kräfte mobilisiert. Körperliche und seelische Gesundheit wird genauso gefördert wie mentale Energien. Durch das Lachen finden wir leichter Zugang zu Kreativität, Intuition und unbewussten Potentialen.

Humor, Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz werden entwickelt und verstärkt. Indem die Gefühlsebene aktiviert wird, entsteht ein liebevollerer Umgang mit unseren Mitmenschen und auch mit sich selbst. Gleichzeitig werden die Abwehrkräfte des Körpers gestärkt und die Lebensfreude wird erhöht. Jeder kann die einfachen Übungen erlernen.

<https://gesund.co.at/lachen-als-medizin-12354/>