

Barbara Rütting

Lach dich gesund

Ratschläge, Tipps und Tricks



nymphenburger

Inhalt



Wie ich mich durchs Leben lache

9

Lachen ist die beste Medizin

15

Humor in der Therapie – Fragen und Antworten

20

Lachen und weinen – zwei Seiten ein und derselben
Medaille

29

Anleitung zum Lachen – vom Zen-Mönch Bodhidharma
und dem Mystiker Osho

33

Was tun, wenn einem das Lachen vergangen ist?

39

Mystic Rose – die Drei-Wochen-Meditation

43

Lachtipps für den Alltag

53

Adressen, Organisationen und Literatur

62

Die Autorin

64

Lachen ist die beste Medizin

Erst in den Sechzigerjahren begann der Neurologe William Fry von der Stanford University die Wirkungen des Lachens wissenschaftlich zu erforschen. Er gilt als Begründer der Gelotologie, der Wissenschaft vom Lachen (abgeleitet vom griechischen „gelos“, das „lachen“ bedeutet). Inzwischen gibt es so viele Arbeiten zum Thema, dass sie ganze Bände füllen würden. Ich will mich deshalb hier auf die meiner Meinung nach wichtigsten Informatio-

**Es gibt auch
eine Wissen-
schaft vom
Lachen**



nen beschränken und über meine persönlichen Erfahrungen mit dem Lachen berichten.

Schauen wir uns die Gründe an, warum wir (viel) lachen sollten:

Es wurde nachgewiesen, dass Lachen:

- die Ausschüttung von Glückshormonen steigert;
- das Immunsystem stärkt;
- die Atmung verbessert;
- die Durchblutung fördert;
- Herz und Kreislauf in Schwung bringt;
- Blutdruck und Cholesterinspiegel senkt;
- die Verdauung anregt;
- die Selbstheilungskräfte stärkt;
- Schmerzen lindert;
- Ängste und Depressionen löst;
- Stress abbaut.

Dass es „guten“ und „schlechten“ Stress gibt, ist bekannt. Forscher am medizinischen Zentrum der Loma Universität in

Lachen Kalifornien haben in Experimenten mit Versuchspersonen herausgefunden, dass Lachen – wen wundert's – den „guten“ Stress fördert, dass Lachen ähnliche Prozesse auslöst wie Sport.

fördert den guten Stress

Im Mittelalter vermutete man den Sitz des Gelächters in der Milz, die im Englischen übrigens „spleen“ heißt.



Stellen Sie sich das mal vor: Kinder lachen ungefähr vierhundert Mal am Tag, Erwachsene nur noch ca. fünfzehn Mal und Depressive so gut wie nie. Beim Erwachsenwerden ist offensichtlich vielen von uns das Lachen vergangen. Das ist ja auch kein Wunder, aber kein Grund, es nicht wieder zu lernen. **Lachen kann man wieder lernen**

Die Engländer haben ein sehr schönes Sprichwort: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.“ (It's never too late to have a happy childhood.)

Sogar die Wissenschaft hat jetzt also entdeckt, was der Volksmund schon seit jeher weiß: Lachen ist gesund! Lachen ist die beste Medizin! Wer lacht, lebt länger!

Probieren Sie's doch mal aus: einfach die Mundwinkel nach oben ziehen, vielleicht riskieren Sie auch ein paar Töne, ein paar Hahaha's, Hihihis und schon geht's los. Dem Gehirn wird die Botschaft vermittelt, dieser Mensch ist fröhlich, nun schütte mal Glückshormone aus. Und das tut das Gehirn tatsächlich.

Lachen steigert die Produktion „guter“ Hormone wie glücklich machender Endorphine und Neurotransmitter, verringert die Stresshormone Cortison und Adrenalin, erhöht die Anzahl der Antikörper produzierenden Zellen, aktiviert die Viren bekämpfenden T-Zellen und unsere natürlichen Killer-Zellen. Vor allem stärkt es die Lebensgeister, macht gute Laune, vertreibt Ängste und Depressionen. Wer viel lacht, kommt mit dem Leben einfach besser zurecht.