

Gesundheitstipp «Lachen ist gesund»

Ein von Herzen kommendes Lachen hat viele positive Einflüsse auf den Körper: Es aktiviert das körpereigene Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, verbessert die Durchblutung von Herz und Lunge, baut die Stresshormone Adrenalin und Kortisol ab, senkt den Blutdruck sowie den Blutzuckerspiegel, entspannt die Muskulatur und intensiviert die Durchblutung. Damit beugt das Lachen Herz-Kreislauf-Krankheiten vor, reduziert das Schmerzempfinden, fördert die Konzentration und baut Ängste ab.

Lachen wirkt nachhaltig

Schon ein ausgiebiges Lachen kann bei Schmerzen eine mehrstündige Erleichterung bringen. Zudem soll Lachen auch ein wirksames Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit sein. Lachforscher fanden heraus, dass eine Minute Lachen genauso erfrischend wie ein 45-minütiges Entspannungstraining ist. Da beim Lachen Glückshormone, so genannte Endorphine, ausgeschüttet werden, ist Lachen der grösste Feind von Stress. Mit einem Lachen können selbst unter grösster Arbeitsbelastung Verspannungen gelöst werden. Der Weg dazu ist ganz einfach: Indem wir die Mundwinkel nach oben ziehen, richten wir uns automatisch auf und vermeiden eine traurige, in uns gesunkene Grundhaltung.



Ein herzhaftes Lachen wirkt sich während mehreren Tagen positiv auf unser Wohlbefinden aus. So hat der amerikanische Immunologe Lee S. Berk festgestellt, dass bei lachenden Personen die Blutwerte der körpereigenen Abwehrstoffe erhöht und das Immunsystem gestärkt sind. Diese höheren Werte sind auch dann noch feststellbar, wenn man sich an einen lustigen Film erinnert, den man vor einigen Tagen gesehen hat.

Von unterschiedlichen Lachformen

Mit all seinen positiven Auswirkungen ist Lachen ein Heilmittel der besonderen Art. Allerdings ist nicht jedes Lachen ein Ausdruck purer Fröhlichkeit. Ein freundliches Grinsen beim Vorübergehen ist eine Geste des wohlwollenden Grüssens, die in allen Kulturen und Gesellschaften verstanden wird. Ein gepresstes Lächeln entsteht meist dann, wenn wir nervös und angespannt sind oder Angst haben, vor anderen Leuten aufzutreten oder zu sprechen. Auch Unsicherheit und Aggressionen können mit einem Lachen ausgedrückt werden – vor allem dann, wenn wir uns über andere Menschen lustig machen oder diese auslachen.

Lacht man, so werden in der Gesichtsregion 17 und am ganzen Körper sogar 80 Muskeln betätigt. Verhaltensforscher unterscheiden 18 verschiedene Arten des Lachens. Nur eine einzige Variante ist Ausdruck von spontanem, ehrlichem Vergnügen. Doch woran erkennen wir, ob ein Lächeln tatsächlich von Herzen kommt?





Das authentische Lächeln

Ein ehrliches Lächeln ist am Anfang immer symmetrisch. Dabei gehen beide Mundwinkel gleichzeitig nach oben und um die Augen bilden sich Krähenfüsschen. Beginnt ein Lächeln mit einem leicht asymmetrischen Mundwinkel, ist dies ein Indiz dafür, dass es sich um eine sozial abgeschwächte Variante des Lachens und damit nicht um die spontane, ehrliche und natürliche Ausdrucksform von Fröhlichkeit handelt. Anscheinend ist der Mensch nicht in der Lage, das komplexe, motorische Muster eines Lächelns ohne einen echten, humorvollen und freudigen Auslöser zu simulieren.

Auch für Unternehmen haben «lachende Mitarbeitende» einen ganz besonderen Wert. Da das Lachen die Kreativität fördert, schicken etliche Firmen ihre Mitarbeitenden in Lachseminare. Dort geht es darum, das kontrollierte und strukturierte Denken und Handeln für einmal durch herzhaftes, spontanes und wohltuendes Lachen aufzulösen. Beim Lachen entspannen sich die Gesichtsmuskeln und negative Gedankenmuster können aufgelöst werden. Dies führt zu einer veränderten Sicht auf die Dinge, was sowohl im Berufsleben als auch im Privatleben sehr interessant und hilfreich sein kann – gerade dann, wenn man eine schwierige oder herausfordernde Situation plötzlich aus einem neuen Blickwinkel betrachten kann.



Lachende Menschen punkten

Wenn Sie die Wahl haben, ob sie mit einem fröhlichen oder einem pessimistischen Menschen Zeit verbringen, wählen Sie meistens die heitere Person. Denn fröhliche Menschen begegnen ihrer Umwelt mit mehr Mut und Gelassenheit. Meist sind sie kontaktfreudiger, beliebter und vernetzter als pessimistische Personen. Und letztlich macht es einfach mehr Freude, mit optimistischen und positiv Denkenden Zeit zu verbringen. Und weil diese Freude ja wieder ein herzhaftes Lachen hervorruft, sind wir am liebsten mit denen zusammen, die uns zum Lachen bringen.

Wir wünschen Ihnen viele humorvolle, fröhliche und gesunde Augenblicke.

Roland und Philipp Wyss
und das Team der Apotheke Wyss



Möchten Sie regelmässig von uns über Gesundheitsthemen informiert werden? Bitte registrieren Sie sich im Internet unter www.apotheke-wyss.ch. Zudem beraten wir Sie gerne persönlich in unseren beiden Apotheken.