

A background image showing a group of people laughing and smiling. A semi-transparent white box is overlaid on the left side of the image, containing the title and author information.

Warum Lachen gesund ist



Moira Kerstin Stamminger
People & Culture Manager

Fasching? Brauche ich nicht - oder doch?

Pünktlich zum 11. November, Punkt 11:11 Uhr, wird's bunt, laut und fröhlich: Der Fasching ist da! Und auch wenn du jetzt vielleicht mit den Augen rollst und als passionierter Faschingsmuffel feierlich auf Kostüme, Alaaf und Helau verzichten magst, sollte ein Aspekt der närrischen Zeit auch für dich Relevanz haben: Lachen macht glücklich und ist nachweislich gesund. Warum dem so ist, wollen wir auf den Grund gehen.

Lachen ist die beste Medizin

Das verspricht zumindest der Volksmund. Und auch zahlreiche Studien belegen, dass Lachen umfassende, positive Effekte auf den gesamten Körper hat. Lachforscher*innen analysieren dabei beispielsweise, wie Lachen das Gehirn stimuliert, etwa durch die Freisetzung von Endorphinen.

Endorphine gehören als körpereigene Morphine mit schmerzlindernder und -unterdrückender Wirkung zum endogenen Opioidsystem und werden den sog. "Glückshormonen" zugeschrieben. Auch wird beim Lachvorgang die gesamte Skelettmuskulatur angespannt, worauf nach dem Lachen die

Muskelrelaxation und Entspannung einsetzt. Der Körper wirkt gelöst, weil der Cortisolspiegel sinkt. Laut Neurologe Henri Rubinstein ist die „unwillkürliche Körperreaktion auf eine als angenehm empfundene Emotion“, als die er Lachen beschreibt, dadurch also stressregulierend.

Dabei ist die **Gelotologie** als medizinische Disziplin zur Erforschung der psychologischen wie physiologischen Wirkungen von Lachen auf den Menschen noch relativ jung. Der Begriff leitet sich vom griechischen Wort „gelos“ (Lachen) ab. Als Begründer des interdisziplinären Forschungsfeldes, das Bereiche wie Neurobiologie, Psychologie, Soziologie und weite Teile der Humanmedizin mit einschließt, ist Prof. William Frey zu nennen, der 1964 das Institut für Humorforschung an der Stanford Universität in Kalifornien/USA errichtete, mit dem Ziel eine fundierte Basis dafür zu schaffen, Lachen auch therapeutisch zum Einsatz bringen zu können.

So wird **Lachtherapie**, bei der das absichtliche Lachen als Methode zur Verbesserung der psychischen und physischen Gesundheit genutzt wird, u.a. bei Angst- und Depressionspatient*innen sowie in der Schmerztherapie erfolgreich eingesetzt. Therapeutisches Lachen in Gruppen scheint dabei am vielversprechendsten zu sein. Auch zeigt sich, dass gezielt eingeleitetes Lachen in Bezug auf psychische Marker, begleitet von Atem- und Entspannungsübungen, effektiver wirkt als spontanes Lachen.

Du möchtest das mal ausprobieren, aber auch nicht gleich ein Abo fürs Lach-Yoga abschließen? Dann lass dich für den sanften Einstieg gerne von Vera F. Birkenbihls Vortrag zum [“Lächeltraining”](#) inspirieren.

Auch im **Atemtrakt** tut sich übrigens einiges beim Lachen: Lachen intensiviert unsere Atmung, wodurch die Lungen das Blut stark mit Sauerstoff anreichern und Verbrennungsvorgänge im Körper angestoßen werden, was Fettstoffwechsel und Cholesterinumsetzung wiederum positiv beeinflusst. Abfallprodukte, wie beispielsweise die dabei entstehende

Kohlensäure, können zudem beim Lachen effektiv ausgestoßen werden.

Die erhöhte Sauerstoffaufnahme steigert kurzfristig Puls und Blutdruck, doch danach sinken beide und die Arterienmuskulatur entspannt sich, was den **Blutdruck** langfristig senkt. Studien zeigen, dass regelmäßiges Lachen das Herz-Kreislauf-System fördert. Dabei soll laut aktueller Forschungslage das Lachen über 20 Sekunden unseren Körper in etwa genauso intensiv fordern, wie eine dreiminütige, moderate Joggingeinheit.

Durch das Lachen werden weiter die oberen Atemwege gereinigt, ähnlich wie beim Husten. Und auch die Anzahl und Aktivität der körpereigenen Immunzellen wird durch das Lachen erhöht. Davon profitiert dein **Immunsystem**.

Lachen ist ansteckend. Aber Erwachsene gehen dazu in den Keller.

Über Kindern wissen wir, dass diese täglich bis zu 400 Mal aus voller Brust lachen, während Erwachsene dies maximal nur 15 Mal tun. Auch scheint das Alter Auswirkungen auf die Effektivität einer Lachtherapie zu haben, wobei hier jüngere Patient*innen deutlich mehr von der Methode profitieren.

Es ist außerdem bekannt, dass das gemeinsame Lachen nicht nur die zwischenmenschliche Nähe fördert, sondern sogar unser Gefühl von sozialer Unterstützung und Vertrauen stärkt. Sobald einer in einer Gruppe anfängt, zu lachen, wird es schwer für die anderen, ernst zu bleiben.

Wenn du also nicht direkt in die Rolle eines Jecken oder einer Närrin schlüpfen willst, nimm den Faschingsbeginn doch einfach als kleine Erinnerung für dich, dir mal wieder eine Schippe Humor zu gönnen. Lies ein witziges Buch, durchforste die sozialen Medien nach amüsanten Memes oder schau dir eine lustige Komödie an, die dir ein Lachen aufs Gesicht zaubert. Denn eins ist klar: Die positiven Effekte des Lachens funktionieren auch ohne Kostüm.

