

Lachen für Gesundheit und Weltfrieden

Morgen ist Welt-Lachtag: Die OÖNachrichten präsentieren passend zu diesem Anlass witzige und wertvolle Fakten rund um eine der schönsten Sachen der Welt

Die Österreicher lachen laut einer Integral-Umfrage viel. Fast 80 Prozent tun es zumindest einmal am Tag. Nur ein Prozent lacht so gut wie nie. Am häufigsten kann man sich über lustige Filme oder Kabarettis amüsieren (87 Prozent). Gut drei Viertel der Befragten – besonders zwischen 40 und 49 Jahren – können über das Verhalten von Kindern schmunzeln. Über Missgeschicke von Erwachsenen lachen 48 Prozent – vorwiegend die jungen Menschen. Harmlose Witze belustigen 72 Prozent, unkorrekte Witze hingegen finden nur 38 Prozent lustig.

Lachen auf Knopfdruck

Am ersten Sonntag im Mai wird alljährlich der Welt-Lachtag begangen. Die Idee dazu stammt von Madan Kataria, dem Gründer der weltweiten Yoga-Lachbewegung. Punkt 14 Uhr deutscher Zeit wird dabei gemeinsam für drei Minuten gelacht. Der Yoga-Lehrer selbst kann auf Knopfdruck lachen. „Hahahahaaaa“, legt er dann los, „heheheeee“, „hohohooo“. Schon um vier Uhr früh beginnt er in seinem Apartment in einem grünen Randbezirk von Indiens Metropole Bangalore damit – und lacht dann 30 bis 40 Minuten lang.

Der Körper könne nicht unterscheiden, ob ein Lachen wahrhaftig oder künstlich sei, ist Kataria sicher. Deswegen sei es gut für das Gemüt und die Gesundheit, einfach loszulachen, Witz hin oder her. Bei ihm scheint es zu funktionieren, seine Wohnung strahlt gute Laune aus, vom lachenden Buddha bis hin zu den unzähligen

Madan Kataria,
Begründer der
Lachyoga-Bewegung
(Archiv)



Bildern von ihm und seiner Frau – auf denen die beiden immer lachen.

Katarias Idee, sich jeden Tag zum Lachen in Gruppen zusammenzufinden, hat in den vergangenen 20 Jahren immer mehr Anhänger gefunden. Lach-Yoga nennt er die Übungen, die er dazu entwickelt hat: Erst Klatschen und tief einatmen, dann Lachen. Nur eine Einschränkung kennt er. „Sich über jemanden lustig zu machen, bringt kein gutes Gefühl. Das ist nicht positiv.“

Lachen als Schmerzmittel

In mehr als 100 Ländern gebe es nun solche Lachclubs, sagt Kataria, der sich gerne als Lach-Guru bezeichnet. Viele seiner Anhänger schwören auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens: Der 73 Jahre alte Inder Grover etwa konnte nach wenigen Wochen seine Schmerzmittel absetzen, die er wegen eines kaputten Knies nahm. „Wenn ich das Lach-Yoga verpasse, fühle ich mich miserabel.“

Die Wissenschaft bestätigt die alte Weisheit, dass Lachen Medizin ist. Es regt das Immunsystem an, senkt den Blutdruck, aktiviert Selbstheilungskräfte und kann dank ausgeschütteter Hormone sogar das Schmerzempfinden dämpfen. Studien ergaben, dass häufiges Lachen auch die Zahl von Stresshormonen senkt.

SACHEN ZUM LACHEN

Egal, ob es gerade viel oder wenig zu lachen gibt: Mit diesen Infos kann man in Gesprächen glänzen:

Gelotophobiker haben krankhafte Angst davor, ausgelacht zu werden. Sie bewerten jegliche Heiterkeit ihrer Mitmenschen negativ – auch wenn ihnen das Gegenüber wohlgesinnt ist.

Für die **Gesundheit** ist Lachen sehr zu empfehlen. Es stärkt das Immunsys-



Hollands Königin Maxima ist für ihr strahlendes Lachen bekannt. (epa/colourbox)

tem, senkt den Blutdruck und lindert Schmerzen. Die Wissenschaft zu den Auswirkungen des Lachens ist die in den 1970er Jahren begründete Gelotologie (griechisch gelos = lachen).

Ob **Lachmöwen** besonders viel Spaß haben, ist unklar. Umstritten ist auch, wie die Tiere zu ihrem Namen kamen. Einige Quellen gehen davon aus, dass sich der Name vom Wort „Lache“ für Lacke ablei-



tet. Ebenfalls weit verbreitet ist die Ansicht, dass das an spöttisches Lachen erinnernde Krächzen namensgebend war.

Kinder lachen weit mehr als zehnmal öfter als Erwachsene: Hunderte Mal am Tag. Bereits zwischen dem zweiten und sechsten Monat beginnen Babys damit, ihre Freude etwa über das Wiedererkennen eines bekannten Gesichts bewusst durch hochgezogene Mundwinkel

„Da lachen ja die Hühner“

Das Lachen findet sich in vielen Redewendungen wieder. Im Anschluss ein paar Beispiele aus dem deutschen Sprachgebrauch:

- „Das wäre doch wirklich gelacht“ – die Sache müsste doch hinzukriegen sein
- „Dass ich nicht lache“ – das ist ja lächerlich
- „Das Lachen vergeht jemandem“ – wenn es plötzlich ernst wird
- „Nichts zu lachen haben“ – es nicht leicht haben
- „Gut lachen haben“ – wenn es einem besser als dem anderen geht
- „Sich einen Ast ablachen“ – sich vor Lachen krümmen
- „Der lachende Dritte“ – hat den Vorteil, wenn zwei sich streiten
- „Wer zuletzt lacht, lacht am besten“ – am Ende im Vorteil sein
- „Sich ins Fäustchen lachen“ – heimliche Schadenfreude
- „Da lachen ja die Hühner“ – wenn etwas absurd ist
- „Bargeld lacht“ – Barzahlung erwünscht
- „Mit einem lachenden und einem weinenden Auge“ – wenn man etwas teils erfreulich, teils unangenehm findet
- „Sardonisches Lachen“ – höhnisches Lachen
- „Zum Lachen in den Keller gehen“ – macht jemand, der humorlos ist
- „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ – Kommentar zu einem Missgeschick



Foto: colourbox