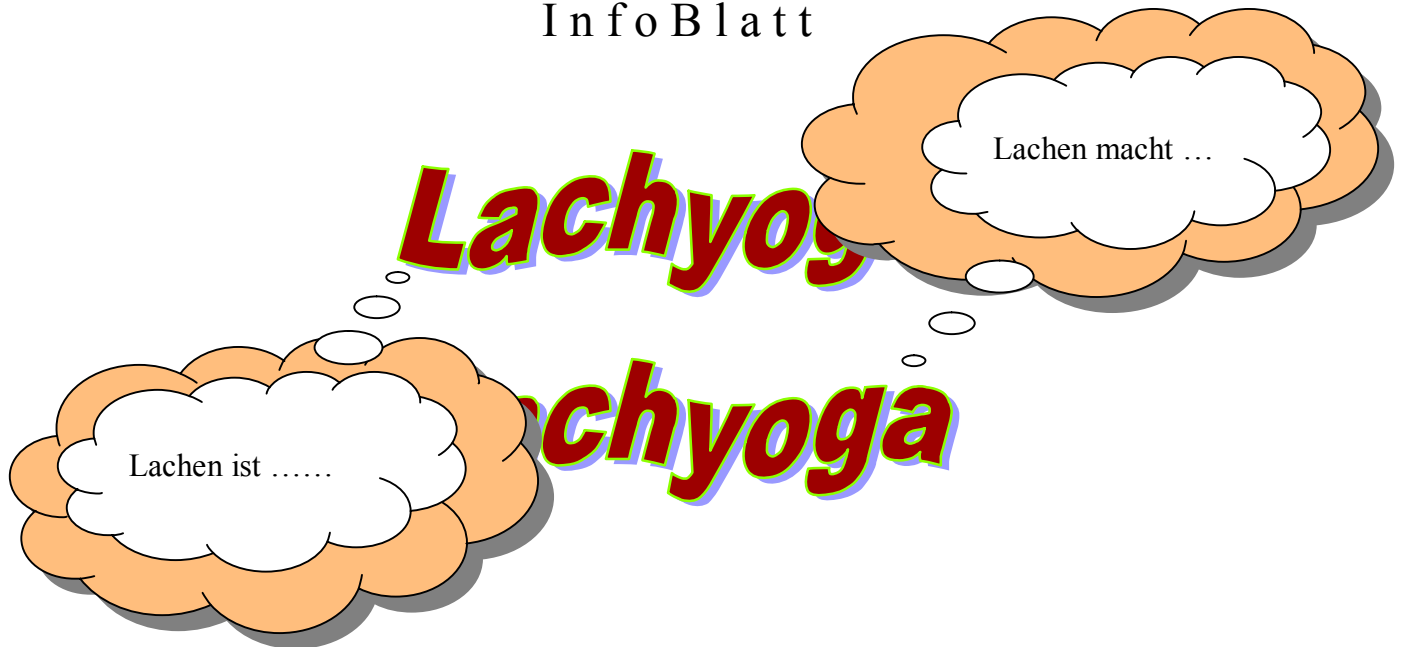




## InfoBlatt



### **Traurige Erkenntnis: Die Menschen haben das Lachen verloren**

Dr. Michael Titze, ein deutscher Psychologe, hat herausgefunden: In den 50er Jahren haben die Menschen 18 Minuten am Tag gelacht, heute sind es nur noch 6 Minuten im Schnitt – trotz gestiegenen Lebensstandards.

Der Sinn für Humor ist „ernster“ geworden: Dinge die vor 50 Jahren den Menschen noch ein herzhaftes Lachen beschert haben, sind heute oft nicht mal ein Lächeln wert.

### **Die gute Nachricht: Wir können etwas ändern!**

Wir können das Lachen in die Welt tragen und nicht nur von „früher“ und „lachen“ reden sondern diese Philosophie vorleben - täglich. Und Sie werden erstaunt sein was alles passiert und welche positive Ausstrahlung Sie dadurch verbreiten.

## Definitionen/Redewendungen:

**Lachen** in - und aus Aller Munde!

Aus vollem Hals **lachen**!

**Lachen** ist gesund!

**Lachen** bewegt!

**Lachen** verbindet!

**Lachen** wird in jedem Land verstanden!

**Lachen** ist ohne Grenzen und braucht keine Grenzen – Grenzenlos lachen!

**Lachen** versteht Jeder und Jede!

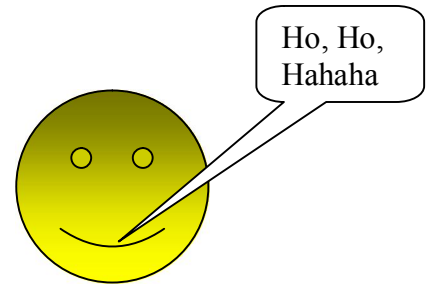
**Lachen** auch ohne Grund!

**Lachen** ist Schwerstarbeit!

**Lachen** als Hochleistungssport!

**Lachen** als Therapie!

**Lachen** ist Medizin für die Seele! Streicheleinheiten für die Seele! Fitness für die Seele!



Weiteres siehe auch: Spiegel Online 05/07  
Focus online 02/07  
ARD online 01/06, Psychologie

## Wissenswertes!

### Erfinder und Co-Erfinder

**Dr. Madean Kataria**, ein Arzt aus Mumbai in Indien, ist der **Erfinder des Lachyoga**. Er wollte 1995 einen Artikel für sein Magazin „My Family Doctor“ zum Thema „Lachen ist die beste Medizin“ schreiben. Bei seinen Recherchen stieß er auf eine solch überwältigende Flut an wissenschaftlichen Belegen über die gesundheitlichen Wirkungen des Lachens, dass er sich entschied, die guten Wirkungen des Lachens in einer Art „Feldstudie“ herauszufinden.

Er gründete den „ersten Lachclub“. Nach weiterer erneuter intensiver Recherche fand Dr. Kataria die Lösung: **Die menschliche Psyche kann nicht zwischen unechtem und echtem Lachen unterscheiden**. Die Stoffe, die den Menschen dazu bringen, sich glücklich zu fühlen, werden so oder so ausgeschüttet. So war die Idee geboren: „**Lachen ohne Grund**“. Gemeinsam mit seiner Frau Madhuri, Yogalehrerin, entwickelte er die neuen Lachyoga-Übungen: Eine Mischung aus Yoga- Atemübungen (Pranayama), Stretching, pantomimischen Lachübungen und kindlicher Verspieltheit.

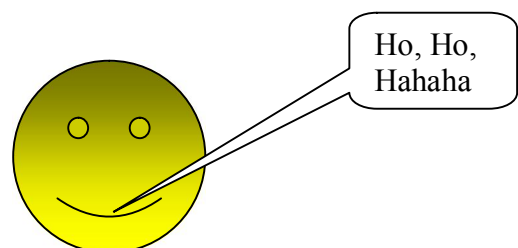
Seitdem ist aus diesem ersten Lachclub in Mumbai eine überwältigende, weltweite Lachbewegung geworden. Es gibt bereits über 5.000 Lachclubs.

**Wissenschaftlich** nennt man die Lachforschung auch **Gelotologie**.

### Therapeutisch/Medizinisch

Hier einige Wissenschaftler welche sich mit den heilsamen und therapeutischen Wirkungen des Lachens beschäftigten:

Der Journalist **Norman Cousins** überraschte die wissenschaftliche Welt mit seinem Buch „Anatomy of an Illness“ (1979), in dem er beschreibt, wie er es mit Humor, Lachen und positivem Denken schaffte, eine tödliche Gelenkkrankheit zu überwinden. 10 Minuten lachen täglich, so sagt er, verschafften ihm 2 Stunden schmerzfreien Schlaf.



Der Psychiater **Dr. William Fry** von der Stanford Universität in Kalifornien wird auch der „Vater der Gelotologie“ genannt. Er hat schon in den späten 60er Jahren angefangen, die Effekte des Lachens zu erforschen und z. B. herausgefunden, dass nur 20 Sekunden intensives Lachen die Herzfrequenz 3-5 Minuten lang verdoppeln kann. Zum Vergleich: eine solche Herzfrequenz wird z.B. durch Sport erst nach 3 Minuten erreicht. Dr. Fry fand auch heraus, dass beim Lachen Endorphine ausgeschüttet werden – und dass das Risiko von Atemwegserkrankungen durch herzhaftes Lachen verringert werden kann.

### **Medikamente**

Laut einer Untersuchung des Neuro-Immunologen **Lee Berk** lachen Kinder rund 400 x am Tag. Als Erwachsener lachen wir nur noch rund 15 x. Berk hat zudem Schlaganfall-Patienten ein Jahr lang beobachtet. Die Hälfte erhielt normale Behandlung, die andere Hälfte sollte jeden Tag 30 Minuten lang humorvolle Videos anschauen. Nach einem Jahr hatte die „Humorgruppe“ weniger Herz-Rhythmus-Störungen, einen niedrigen Blutdruck, weniger Stresshormone im Blut, und sie benötigten eine geringere Dosis an Medikamenten. *Lachen begünstigt die Produktion von Killerzellen und stärkt so das Immunsystem. Tumorzellen, Bakterien und virusinfizierte Zellen haben dann weniger Chancen zu überleben.*

### **In Krankenhäusern**

**Dr. Hunter Adams** (bekannt durch den Film „Patch Adams“ mit Robin Williams) hat das Lachen schließlich zurück in die Krankenhäuser gebracht. Er begründete Das „Gesundheit! Institut“, ein ganzheitliche medizinische Gemeinschaft, die seit 1971 Tausende von Menschen kostenfrei medizinisch versorgt. Nicht nur mit der Erfindung der „Klinik-Clowns“ hat er die Welt der Krankenhäuser revolutioniert.

