



Liebe Leser/innen,

Anfang Mai war „Weltlachtag“. Einen eigenen Tag für das Lachen auszurufen, wird vielleicht manch einer seltsam oder übertrieben finden. Doch Lachen ist nachweislich gesund und im besten Sinne des Wortes ansteckend!

Haben Sie schon einmal einen Menschen beobachtet, der so richtig herzlich lacht? Das Gesicht ist in unzählige Falten gelegt, die Wangen sind gerötet und vielleicht kullern sogar Freudentränen darüber.

Wenn ich einen solchen Menschen sehe, muss ich selbst gleich schmunzeln, ohne dass ich weiß, worüber sich der oder die andere gerade so köstlich amüsiert.

Lachende Menschen sorgen mit der offen zur Schau gestellten Heiterkeit in ihrem Umfeld direkt für gute Laune. Und auch, wenn mir vorher vielleicht nicht danach zumute war oder ich gerade in Gedanken versunken die Stirn gerunzelt habe, ein echtes, herzhaftes Lachen steckt an.

Inzwischen ist sogar wissenschaftlich bewiesen, dass Lachen gesund ist. Der gesamte Körper wird davon erfasst und über 100 Muskeln werden angestrengt. Auch wird deutlich tiefer geatmet als sonst, was die Körperzellen mit mehr Sauerstoff versorgt, die Bronchien durchlüftet, Verbrennungsvorgänge befördert und Herz und Kreislauf angeregt. Lachen unterstützt auch Heilungsprozesse im Körper. Einige medizinische Bereiche setzen es daher gezielt als Therapie ein, etwa bei Demenzkranken und sorgen für heilsame Ablenkung.¹

Lachen ist also wirklich gesund. Tun wir es doch einfach öfter! Denn „der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat“.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen heitere Tage!

¹ Quelle: Die Welt, 16.05.2007