

Lachen ist eine gute Medizin!

«Das Lachen eines Clowns bringt einen heilsameren Einfluss auf die Gesundheit einer Stadt als zwanzig mit Medikamenten beladene Esel.»

Diese alte Weisheit hat heute noch ihre Bedeutung. «Lachen ist gesund» oder «Wer lacht, lebt länger» sind weitere Redewendungen, die den positiven Aspekt des Lachen auf die Gesundheit aufzeigen.

Lachen ist die grundlegendste Kommunikationsform des Menschen. Es verstärkt Kameradschaftsgefühle und fördert soziale Bindungen. Lachen ist auch Ausdruck für Sympathie und gegenseitiges Einverständnis. Es hat eine besänftigende, konfliktbegrenzende Wirkung. Zwanzig Minuten Lachen entspricht der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern. Nach Lachanfällen

sind im Blut Abwehrstoffe nachweisbar, welche das Immunsystem stärken. Zudem werden Stresshormone abgebaut, Stoffwechselwirkungen angeregt und die Schmerzempfindung verringert. Beim Lachen wird durch die schnelle Atmung mehr Sauerstoff transportiert, wodurch der Puls ansteigt mit Förderung der Durchblutung sowie der Fettverbrennung. Lachen ist somit eine wohltuende und gesundheitserhaltende Verhaltensweise.

Werden wir 2012 auch lachen?

Die Zukunftsperspektiven scheinen eher etwas getrübt zu sein (anhaltende Eurokrise, ansteigende Arbeitslosigkeit etc.), doch mit einem Lächeln wird vieles besser gelingen. Ein Lächeln am Arbeitsplatz, ein Lächeln beim Nachhausekommen, ein Lächeln dem mürri-schen Nachbarn – diese nonverbalen Signale brechen jedes Eis. Und wenn


die Zukunft auch noch so frostig sein sollte: Ein Lächeln erwärmt unser Herz und unsere Mitmenschen.

Folgende Sprichwörter sollen Sie deshalb im neuen Jahr begleiten.

- Das Leben meistert man entweder lächelnd oder überhaupt nicht.
- Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.
- Zehnmal musst du lachen am Tag und heiter sein: sonst stört dich der Magen bei Nacht.
- Das Lächeln, das du aussendest, kehrt immer zu dir zurück.
- Lächeln ist billiger als elektrischer Strom und gibt mehr Licht.

Mit einem Lächeln und den besten Wünschen für das bevorstehende neue Jahr

Dr. med. C. Lorenzet

 www.bergdietikon.ch/arzt