

Bad Homburg, den 26. Dezember 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Lachen Sie für Ihre Gesundheit

Lachen ist für unsere Gesamtgesundheit so bedeutend, dass sich daraus ein eigenständiges Forschungsgebiet entwickelt hat, die Gelotologie. Hier werden die unterschiedlichen Arten des Lachens genau unter die Lupe genommen und die Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit untersucht. Beim natürlichen, meist reflexbedingten Lachen, nach humorvollen Themen, oder durch Kitzeln gerät der Mensch in einen positiven Stresszustand und vor allem in Bewegung. Über hundert Muskeln sind beim Lachen beteiligt. Nicht nur die Gesichtsmuskeln, sondern auch die Muskeln rund um den Schulterbereich, die des gesamten Brustkorbes und des Zwerchfells sind aktiv. Die inneren Organe werden besser durchblutet und unser Stoffwechsel läuft auf Hochtouren. Je länger man lacht umso mehr positive körperliche „Schwerstarbeit“ wird spielend absolviert. Dabei schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Zellen werden durch das intensivere Atmen mit mehr Sauerstoff versorgt, die Stimmung steigt insgesamt an.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Lachen außerdem schmerzlindernde und entzündungshemmende Substanzen freisetzt. Diese helfen dem Körper krankmachende Stresshormone abzubauen. Für unser Immunsystem ist Lachen ein wahrer Segen, denn wichtige Abwehreinheiten, wie T-Lymphozyten und Gamma-Interferon, werden aktiviert, das Glückshormon Serotonin vermehrt ausgeschüttet.

Leider verlernen viele Menschen im Laufe ihres Lebens das Lachen. Während kleine Kinder bis zu

vierhundert Mal täglich lachen, bringt es der Erwachsene maximal auf fünfzehn Lacher. Es gibt viele Arten dieses Lachen und damit das positive Grundgefühl ins eigene Leben zurückzuholen. Auch Kichern und Schmunzeln sind erlaubt. Lächeln sie, wenn sie aus einem gefühlsmäßigen Impuls heraus Freude empfinden. Tragen Sie die Freude im Gesicht. Lächeln und Lachen sind nämlich ansteckend.

Wenn Sie das Lachen verlernt haben, trainieren Sie es sich wieder an. Vertreiben Sie die düsteren Gedanken mit humorvollen Filmen oder Büchern. Treffen Sie sich mit Menschen, die gerne lachen oder besuchen Sie ein Lachseminar. Letzteres ist vielleicht noch eine gute Idee für ein schönes und sinnvolles Weihnachtsgeschenk. Hier wird das Lachen wieder gelernt und geübt. Das zunächst künstliche Lachen wird immer mehr in ein echtes übergehen.

Möchten Sie die Ihre Grundstimmung auf der körperlichen und geistigen Ebene aufhellen? Kürzen Sie den Korken einer Weinflasche so, dass er bei maximal geöffnetem Mund aufrecht zwischen Ihre oberen und unteren Schneidezähne passt. Beißen Sie täglich zweimal vorsichtig zwei Minuten lang immer wieder leicht zu und entspannen Sie zwischendurch. Über Ihr Gehirn programmieren Sie dadurch gute Laune und Lächeln oder Lachen fallen immer leichter.

Ich wünsche Ihnen für das neue Jahr 2013 Gesundheit, Glück und Zufriedenheit

Ihre

Dr. Petra Bracht

