

Essentielle Adaptationen des Lachens

Dem interessanten Interviewbeitrag «Lachen verbindet, ist ansteckend, schenkt Glücksmomente ...» im Heft 4 von «Primary and Hospital Care» [1] gilt es vor dem Hintergrund guter wissenschaftlicher Praxis zweifellos beizupflichten. Bereits auch im Alten Testament wies der Weisheitslehrer Jesus Ben Sira (etwa 180 v. Chr.) seine Mitmenschen auf die organismische Notwendigkeit von Humor zur Gesunderhaltung hin: «Das Herz des Menschen verändert sein Gesicht und macht es heiter oder traurig. Zeichen des glücklichen Herzens ist ein frohes Gesicht; Sorgen und Kummer sind quälendes Grübeln» [Sir 13,25–26]. Die von der Autorin angesprochenen gesundheitsförderlichen Effekte des Lachens erlaube ich mir noch näher zu ergänzen:

Lachen ...

- fördert die Ausschüttung von endogenen Glückshormonen (Serotonin, Acetylcholin, Dopamin, Noradrenalin und Beta-Endorphin),
- steigert die Aktivität und Anzahl von natürlichen Killerzellen, B- und T-Lymphozyten sowie T-Helferzellen,
- vermehrt die Antikörper der Klasse Immunglobulin-A und erhöht das Gamma-Interferon,
- vermindert den Blutdruck und die Herzfrequenz,
- stärkt die Lungenfunktion: erhöhter Gasaustausch bei der Atmung führt zu Sauerstoffanreicherung im Blut,
- fördert den Abbau von Cholesterin,
- reduziert die Stresshormone Adrenalin und Kortisol,
- entspannt die Skelettmuskulatur und fördert die körperliche Regeneration (z.B. verbesserte Schlafqualität),
- verringert Anspannung, Stress, Angst (z.B. präoperativ), Ärger, Depressionen, Fatigue und Schmerzempfinden,
- steigert das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensfreude.

Allein diese physiologischen und psychosozialen Adaptationen veranschaulichen die essentielle Bedeutung von Heiterkeit und Humor im gesamten Medizin- und Pflegebereich. Daher gilt es Frau Steiner-König und «Primary and Hospital Care» für ihre gemütsanregenden sowie achtsamkeitsorientierten Ausführungen zum diesjährigen «Tag der Kranken» herzlich zu danken.

Dr. oec. troph. Martin Hofmeister, DE-80336 München

1 Steiner-König U. Lachen verbindet, ist ansteckend, schenkt Glücksmomente – vor allem bei kranken Menschen. Primary Hospital Care. 2016;16(4):70–1.