

„Ein Tag ohne ein Lachen ist ein verlorener Tag“ sagte Charlie Chaplin, der Millionen und Generationen zum Lachen brachte. Dokumentationen über ihn hielten es fest, dass er auch privat häufig lächelte und Witzchen liebte. Dr. Chaplin? Nein, nicht dass er Arzt gewesen wäre. Er trug auf seine Art dazu bei, Heilsames in die Organismen der Menschen zu schleusen. Dazu sehen wir uns die Anatomie des Lachens genauer an:

- Die Atemfrequenz steigt
- Die Kapillaren öffnen sich (daher die „gesunde“ Gesichtsfarbe)
- Das Zwerchfell hüpf
- Die Stimmbänder schwingen
- 17 Gesichtsmuskeln sind aktiv
- 80 Muskeln im gesamten Körper sind an der lustvollen Aktion beteiligt
- Lachen macht Mut
- Lachen steigert die Potenz jeglicher Art
- Lachen und Lächeln macht beliebt

Durchschnittlich dauert ein Lacher 2 Sekunden und 7 „Haha's“. Männer lachen mit mindestens 280 Schwingungen, Frauen mit ca. 500 pro Sekunde.

Warum ist das Lachen solch ein Jungbrunnen?

Forschungsgebiet Gelotologie (griech. gelós=das Lachen). Die Wissenschaft vom Lachen.

Lachen kann eine Vielzahl von Bedeutungen haben. So ist es z.B. ein Ausdruck von Aggression, wenn wir jemanden auslachen, gemeinsames Gekicher im Bett kann Ausdruck sexueller Erregung sein, während das freundliche Grinsen im Vorübergehen die Funktion eines Grußes hat. Wir lachen schließlich nicht nur, wenn wir fröhlich sind, sondern auch, wenn wir nervös sind, Angst haben oder gekitzelt werden. Es werden 18 verschiedene Arten von Lächeln unterschieden. Aber nur eine einzige Variante ist der Ausdruck spontanem, ehrlichen Vergnügens.

Das ehrliche Lächeln beginnt immer symmetrisch (beide Mundwinkel ziehen sich gleichzeitig nach oben) und ist mit Krähenfüßchen um die Augen gekoppelt. **Falten, aber in der richtigen Richtung!** Die anderen, sozial abgeschwächten Varianten des Lächelns beginnen immer leicht asymmetrisch. Anscheinend ist der Mensch nicht in

der Lage, das komplexe, motorische Muster «Lächeln» bewusst, ohne humorig-freudigen Auslöser, anzuschalten.

Lachen lässt Zusammenhänge rascher erkennen, Die Endorphin- Ausschüttung wird beschleunigt, T- Lymphozyten, sog. Fresszellen gelangen vermehrt ins Blut und beugen damit sogar Arten von Krebserkrankungen vor. **Dr. Patch Adams** , der amerikanische Begründer der **Clinic Clowns** setzte sich trotz großer Anfeindungen seitens Mediziner-Kollegen mit seiner Lachen als Therapie- Praxis durch.

Wo kommt es her, wie hat es begonnen? Gelotologen nehmen an, dass es eine frühe Form der Kommunikation war. Das Zähnefletschen mit gesundem Gebiss trieb Gegner in die Flucht, deren Zahnreihe Löcher aufwies, was ein untrügliches Zeichen für mangelhafte Gesundheit ist. Innerhalb der geborgenen Gruppe war das Lachen ein Zeichen von Sympatie und Geselligkeit.

Echtes Lachen ist ein spontaner Reflex. Der Jochbeinmuskel zieht die Mundwinkel nach oben, die Muskel der seitlichen und oberen Gesichtsmuskulatur ziehen hinauf, wodurch die Augen zu Schlitzeln zusammen gezogen werden. Schon das Lachen aus der Ferne hat einen positiven Effekt auf unseren Organismus.

„Lachen verlängert das Leben.“ Tut es das wirklich? Was steckt dahinter?

- Adrenalin und Kortisol nehmen bei Gelächter ab.
- Endorphin sorgt für gute Laune und Entspannung
- Das Zwerchfell wird entspannt
- Dadurch wird der untere Bauchraum besser durchblutet
- Verdauung und Atmung funktionieren besser
- Der Stoffwechsel wird angekurbelt
- Abbau von Cholesterin wird gefördert
- Das Immunsystem wird gestärkt

Lachen kann schon mal zu merkbaren Verspannungsschmerzen der Bauchmuskel führen. Aber die lösen sich rasch. Insgesamt ist Lachen so gesund, dass es kurzfristig der Wirkung von intensivem Sport gleichzusetzen ist und daher dem Kreislauf gut tut.

Quellen: A. Fehringer& T.Köpf, H. Berger, wikipedia.