



Foto: Kaz

# Lachen stärkt Bauchmuskeln und Immunsystem

Das „Lachyoga“ ist ein besondere Gute-Laune-Methode



**W**

Warum lachen Kinder bis zu 400 Mal am Tag und gehen bei Erwachsenen die Mundwinkel nur etwa 15 Mal nach oben? Vielleicht hat das ja mit dem Ernst des Lebens zu tun. Und doch gilt immer noch: Lachen ist gesund und wer nach heiteren Stunden mal Bauchmuskelnkater bekommen hat, weiß um die körperlichen Auswirkungen der Zwerchfelgymnastik.

Lachen kann man lernen. Neuerdings sogar in einer „Lachschule“ im Odenwald. Die Gesundheitsberaterin Monika Roth aus Abtsteinach gründete schon 2010 den dortigen Lachclub, der bis vor kurzen zum Lachen in den Keller ging – und zwar in den Rathauskeller. Seit kurzem sind ihre Praxisräume Treffpunkt für diejenigen, die sich einmal wöchentlich schlapp lachen wollen. Vor

Ort wird neuerdings auch Lachyoga angeboten. Dies ist eine Kombination von Lach- und Atemübungen, die der indische Arzt Dr. Madan Kataria vor fast zwei Jahrzehnten erfand. Inzwischen kam auch die Lachforschung (Gelotologie) zur Erkenntnis, dass Lachen (das die Atmung „stakkatoartig“ unterbricht) ent-

Lachen unterbricht die Atmung „stakkatoartig“

zündungshemmende und schmerzstillende Substanzen freisetzt, Stresshormone abbaut und das Immunsystem stärkt. Auch der Kreislauf soll in Schwung gebracht und der Stoffwechsel angeregt werden. Ein kunterbunter Teppich wird in Abtsteinach zur Spielwiese für die Mitglieder des Lachclubs. Es geht dort auch um das richtige Atmen (einatmen über die Nase, ausatmen über den Mund), um das Hantieren mit Bällen, Sprüche wie „Spieglein, Spieglein in der Hand, wer lacht am schönsten im ganzen Land?“. Oder eben um Lachen ohne Grund, das nach wissenschaftlichen Erkenntnissen

genauso effektiv ist wie das nach irgendwelchen komischen Situationen im Alltag. Um die Bauchmuskeln zu entspannen, gibt es zum Abschluss eine meditative Geschichte. Doch auch dabei ist noch ein Pusten und Quieken zu hören. Zum Abschluss formieren sich die Leute vom Lachclub zum Kreis, fassen sich bei den Händen und verkünden lauthals: „Wir sind die

glücklichsten Menschen der Welt.“ Mitunter wird der ein oder andere mit einer „Lachdusche“ empfangen, steht in der Mitte und die Hände der anderen werden zu Duschköpfen... Da sind die Lacher vorprogrammiert. Einen „Weltlachttag“ gibt es übrigens ebenfalls. Kollektives Lachen rund um den Erdball soll am ersten Sonntag im Mai um 14 Uhr für gute Laune sorgen. Also einfach mal mitmachen, pardon, mitlachen. **Kaz**



## Gesünder salzen – Blutdruck senken

**vhs!**  
Volkshochschule Heidelberg e.V.

**Achtsam mit sich selbst!**

Aufatmen - Kraft tanken | Autogenes Training | Ayurveda Wellness Tag  
Chakra- u. Achtsamkeitsmeditation | Acem-Meditation | Sinnerfüllt leben | Yoga und Qigong für besseren Schlaf | Progressive Muskelentspannung

vhs Heidelberg      0 62 21/911 911      www.vhs-hd.de

© Ingeborg Tschöke  
wird Kleider geschnitten  
Für das „Weikeren Sie  
Ihrer.“ Diese finden Sie

**Starten Sie jetzt durch!**