

Workshop „Lachen am Patientenbett“

Zwei Zitate von der [Homepage](#) des Lachclub Freiburg:

Menschen, die schwerkrank sind und im Krankenhaus liegen, haben das Lachen meist verlernt. Angehörige, die einen todkranken Mitmenschen haben, ist nicht nach Lachen zumute. Ärzten und Pflegekräften, die kaum Hoffnung auf das Überleben ihrer Patienten haben, ist das Lachen häufig vergangen.

Beim Lach-Yoga wird nach dem Vorbild des Hatha-Yoga durch bestimmte Atemübungen- und Techniken auf rein physiologischem Weg Lachen ausgelöst, auch dann, wenn der betreffenden Person überhaupt nicht zum Lachen sondern eher zum Weinen zumute ist. Künstlich provoziertes Lachen wirkt sich aber positiv auf die körperlichen und seelischen Funktionen aus.

Lach-Yoga ist gesund: "Das Immunsystem wird angeregt und gestärkt. Lachen entstresst und entspannt. Lachen regt das Zwerchfell an, die darunter liegenden Organe werden regelrecht massiert, nach dem Essen können zwei Minuten Lach-Yoga die Verdauung fördern.

Durch das Lachen nimmt der Körper vermehrt Sauerstoff auf. Die Schmerzempfindlichkeit sinkt beim Lachen, Lachen kann möglicherweise sogar entzündungshemmend wirken. Lachen ist Jogging für die Seele, Lachen bringt innere Ruhe und Gelassenheit."

Inzwischen haben die Gelotologen bestätigt, dass die körperlichen Auswirkungen von Lachen und Humor die ungesündesten Gefühlszuständen Angst, Ärger und Depression lindern. Denn "Lachen öffnet das Herz", wusste schon der Altmeister des Humors Charly Chaplin.

Herzhaftes Lachen setzt nicht nur körpereigene Glückshormone frei, es kräftigt auch das Herz-Kreislauf-System: 20 Sekunden Lachen entspricht etwa der körperlichen Leistung von drei Minuten schnellem Rudern. Nach dieser Beschleunigung des Herzschlags verringert sich anschließend der Herzrhythmus und Blutdruck. Einer Studie zufolge halbiert häufiges Lachen sogar die Infarktgefahr.

Ausgiebiges Lachen erhöht auch die Konzentration von körpereigenen Abwehrzellen. Unterstützt durch die gleichzeitige Ausschüttung von Hormonen hemmen sie Entzündungen, greifen Krebszellen, Bakterien und Viren an. Lachen stärkt zudem die Funktion der Lungen. Intensive Lachatmung fördert den Sauerstoffgehalt des Blutes und die Ausscheidung von Cholesterin. Wenn Sie jemand zum Lachen bringt, fördert er also auch Ihre Gesundheit. Deshalb lachen Sie, was das Zeug hält!

Der WS wird aus einem theoretischen Teil, in dem auf die Physiologie des Lachens eingegangen wird, und einem praktischen Teil bestehen, der Lachübungen einschließt (bequeme Kleidung ist hier sinnvoll).

An der Uniklinik Freiburg ist dieser Workshop fester Bestandteil der Fachweiterbildung Onkologie. An der Klinik für Tumorbologie findet monatlich „Lachen in der KTB“ statt.

Der Referent kann zudem als selbst betroffener Patient aus eigener Erfahrung berichten, was Lachen am Patientenbett für die Patienten bedeuten kann.

Referent: Peter Schneble, Mitgründer und Lachtrainer des Lachclub Freiburg