

# Lachend dem Schmerz begegnen

Lachyoga neu im Programm der Multimodalen Schmerztherapie in der HELIOS-Klinik Bad Gandersheim

Bad Gandersheim. Lachen ist gesund, das weiß jeder. Und Lachen hat einen positiven Effekt bei chronischen Schmerzen. Aus diesem Grund wurde das Programm der Multimodalen Schmerztherapie in der HELIOS-Klinik Bad Gandersheim um einen Lachyoga-Kurs erweitert – mit großem Erfolg!

„Lachen reduziert das subjektive Schmerzempfinden, entspannt die Muskeln, verbessert die Stimmung und trainiert den Kreislauf. Aus diesem Grund ist Lachyoga für chronische Schmerzpatienten eine super Therapieergänzung“, sagt Egbert Griebeling, Lachyoga-Master-Trainer im Lachyoga-Institut Sonne in Göttingen. Er leitete erstmals einen Lachyoga-Kurs im Rahmen der zehntägigen stationären Multimodalen Schmerztherapie in der HELIOS-Klinik Bad Gandersheim.

Dr. med. Julian Sobh, Leiter der Schmerzlinik, ist begeistert von der Resonanz: „Ich konnte mit großer Freude feststellen, dass die Patienten sich sehr gut auf den neuen Lachyoga-Kurs einlassen konnten. Dass Lachen die beste Medizin ist, ist eine sehr alte Volksweisheit. Warum sollten wir dieses einfache Konzept nicht nutzen, um eine Schmerzlinderung zu erzielen?“ Wissenschaftlich nachgewiesen ist, dass das Immunsystems durch Lachen stimuliert wird und die Muskeln sowie der Stoffwechsel aktiviert



Sechs Schmerzpatienten mit Lachyoga-Trainer Egbert Griebeling (rechts) beim Lachyogakurs in der Physiotherapie der HELIOS-Klinik Bad Gandersheim.

werden. Zudem werden Entspannung und Kreativität gefördert sowie Schmerzen gelindert. 1995 hat ein indischer Arzt das Konzept Lachyoga entwickelt.

Die Methode basiert auf der Tatsache, dass der Körper zwischen einem absichtlichen und

einem spontanen Lachen nicht unterscheiden kann. Dadurch ist der physiologische und der psychologische Nutzen der gleiche.

Der Kurs beginnt mit einem absichtlichen Lachen in der Gruppe. Meist entwickelt sich aus der Situation ein spontanes

Lachen, das ansteckend ist. Dieses Lachen wird mit einer tiefen Yoga-Atmung kombiniert, dadurch nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf. „Lachyoga hat viele positive Effekte auf die Gesundheit. Lachen fördert eine optimistische Sicht auf das Leben und stärkt das

soziale Miteinander“, fasst Egbert Griebeling zusammen.

**Kontakt: HELIOS-Klinik Bad Gandersheim, Schmerzlinik, Albert-Rohloff-Straße 2, 37581 Bad Gandersheim, Sekretariat: Telefon 05382/702-1210.**