

Lachen ist und bleibt die beste Medizin

Egbert Griebeling leitet Lachyoga-Kurse – Hilfe bei chronischen Schmerzen und Durchblutungsstörungen

BAD GANDERSHEIM. Wer kennt sie nicht, die kleinen oder größeren Leiden im Alltag. Der eine klagt über Rückenschmerzen, der andere ist schwer erkältet. Entsprechend schlecht ist dann die Stimmung. Für all diese Probleme gibt es ein Gegenmittel, das auf den ersten Blick recht simpel wirkt: Lachen.

WIRKUNG

Egbert Griebeling ist einer von weltweit 40 Lachyoga-Master-Trainern und erklärt, wie und wogegen das Lachen hilft: „Bei chronischen Schmerzen wird das Schmerzempfinden gesenkt, man hat das Gefühl, dass die Schmerzen eher beiläufig sind.“ Das Lachen fördere auch die Durchblutung und steigere so die Immunabwehr. Bei Menschen mit Depressionen könne Lachyoga helfen, die Stimmung ein bisschen aufzuheben. „Selbst bei Patienten, die unter Diabetes Typ zwei leiden, können sich die Zuckerwerte verbessern“, erklärt der 48-Jährige.

ANTI-SCHMERZ-MITTEL

Die körpereigenen Endorphine, die durch das Lachen ausgeschüttet würden, seien



Hier wird viel gelacht: Egbert Griebeling (Mitte) leitet in der Paracelsus-Klinik in Bad Gandersheim einen Lachyoga-Kurs.

Foto: Zander

eine Art „Anti-Schmerz-Mittel“ des Körpers. Dabei mache es keinen Unterschied, ob das Lachen spontan oder absichtlich ausgeübt werde, sagt Griebeling. Beim Lachyoga werde genau das getan – absichtlich gelacht. Auch wenn man zu Beginn schlechte Laune habe und einem gar nicht zum Lachen

zu Mute sei, entwickle sich oft während des Kurses ein spontanes Lachen, so Griebeling.

LACHYOGA-KURS

Ein Lachyoga-Kurs, der in der Regel eine Stunde dauert, besteht gewöhnlich aus vier Teilen: Klatschübungen, Atemübungen, spielerischen

Übungen und den Lachübungen. Diese werden oft miteinander kombiniert. Teilnehmen kann jeder, es bedarf keines bestimmten Alters oder besonderen Voraussetzungen. Nur bei größeren Operationen, die erst kürzlich zurückliegen, sollte mit dem jeweiligen Kursleiter Rücksprache

gehalten werden. Grundsätzlich sollte aber die Bereitschaft vorhanden sein, Lachen zu wollen.

LACHZENTREN IM GEHIRN

„Teilweise kommen Menschen in die Kurse, die jahrelang nicht mehr gelacht haben“, sagt Griebeling. Im Gehirn gebe es Lachzentren, die schrumpfen, wenn sie nicht benutzt werden. „Man könne das Lachen verlernen“, erklärt Griebeling, „Aber so, wie man es verlernen kann, kann man es auch wieder neu erlernen“. Bei regelmäßigen Lachyoga-Stunden würden sich die positiven Effekte zeigen, auch im Alltag spüre man eine bessere Stimmung und lache wieder mehr.

LACHKLUBS

In Deutschland gibt es 230 Lachklubs, in denen sich die Teilnehmer einmal pro Woche treffen. Der Lachyoga-Master hat in Göttingen ebenfalls einen Lachklub gegründet. Der Klub „Lachyoga Sonne“ trifft sich jeden Mittwoch um 18.30 Uhr im Kulturzentrum Göttingen, Hagenweg 2a. Weitere Informationen sind unter www.lachyoga-sonne.de zu finden. (daz)