# Was meinen Sie? : lachen Sie gerne?

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **69 (1991)**

Heft 1: **-**

PDF erstellt am: **16.05.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

passiert. Es ging uns beiden wie Euch gestern im Zug: Wir konnten uns auf dem ganzen Heimweg nicht mehr erholen!»

***«Ein fröhlich Herz macht das Leben lustig; aber ein betrübter Mut vertrocknet das Gebein.»***

*Buch der Sprüche, XVII, 22*

Obwohl Lachen anerkanntermassen gesund ist und schon von den Ärzten der Antike als Mittel zur Kräftigung der Lungen und zur Stärkung des ganzen Organismus empfohlen wurde, galt es in unseren Breitengraden lange Zeit als etwas Unanständiges. Denn nach mittelalterlicher Ansicht wurde die Liebe als gehobenes Gefühl im Herzen lokalisiert, das Lachen aber als niedriges Triebverhalten in der Tiefe der Bauchhöhle, nämlich in der Milz. Paradoxerweise wurde die positive Auswirkung des Lachens ebenfalls schon damals erkannt, denn die Possenreisser, welche zur mittelalterlichen Tafel gehörten, sollten mit ihren Spässen die Gäste zum Lachen bringen und damit deren Verdauung anregen. Trotzdem wurde das Lachen im Abendland im besten Fall lange Zeit als unhöflich, im schlechtesten sogar als teuflisch betrachtet. Dementsprechend ist öffentliches Lachen erst seit weniger als 200 Jahren gesellschaftsfähig.
Heute ist man glücklicherweise auch bei uns nicht mehr gerade des Teufels, wenn man lacht, obwohl einen je nachdem noch immer scheele, wenn nicht gar vorwurfsvolle Blicke treffen können. Beispielsweise, wenn man im morgendlichen Tram, in dem sich die Gesichter geschäftig hinter aufgeschlagenen Zeitungen verbergen, das Lachen beim besten Willen nicht mehr unterdrücken kann!

***«Die Gesundheit eines Individuums ist proportional zur Häufigkeit seines Lachens.»***

*James J. Walsh, Arzt*

In jüngerer Zeit wurde das Lachen sogar Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen. Psychologen und Ärzte haben sich mit diesem Phänomen auseinandergesetzt. Dabei haben sich nicht nur die im Volksmund längstens bekannten Wahrheiten bestätigt, dass Lachen Kontakte schafft, befreiend sein kann, entwaffnend wirkt und aus der Einsamkeit führt. Auch eindeutige Hinweise, dass das Lachen gesundheitserhaltend und sogar gesundheitsfördernd sein kann, konnten gefunden werden. Zusammenhänge zwischen Lachen und Atmung, Lachen und Kreislaufsystem, Lachen und Verdauung, Lachen und Stress, Lachen und Schlaf, Lachen und Sexualität sowie Lachen und Langlebigkeit scheinen seither keine Ammenmärchen mehr, sondern medizinisch belegbar zu sein. Natürlich schafft das Lachen Krankheiten nicht einfach aus der Welt, aber es kann manches erträglicher machen und vermag mitunter gewisse Unannehmlichkeiten oder Beschwerden vergessen zu lassen. Zudem ist es ein sehr bekömmliches und erst noch äusserst preiswertes Medikament. Nur verschreiben lässt es sich nicht, denn es bedarf der Bereitschaft des einzelnen, positiv zu denken und das Gemüt zu öffnen! Ob das der Grund ist, dass es manchmal trotz allem einfacher ist, mit einem ärztlichen Rezept in der Apotheke eine Schachtel teurer Pillen zu holen?

*Yvonne Türler*

## Was meinen Sie?

### Lachen Sie gerne?

Haben Sie früher mehr gelacht? Vergeht einem das Lachen im Alter? Erinnern Sie sich an eine oder mehrere Situationen, in welchen Sie von einem Lachanfall ergriffen wurden? Haben Sie die Heilkraft Lachen schon am eigenen Leib erfahren? War es Ihnen auch schon peinlich, dass Sie an einem unpassenden Ort lachen mussten? Wann haben Sie zum letztenmal so richtig herzhaft gelacht?
Schreiben Sie uns, eventuell mit Altersangabe, Ihre Erlebnisse, Gedanken und Empfindungen!

**Einsendeschluss:** 27. Februar 1991
**Umfang:** höchstens 30 Zeilen

Die abgedruckten Beiträge werden mit einem Zwanzigernötli honoriert.