Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift
Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich
Band: 11 (1907-1908)
Heft: 6

Artikel: Gesundheitslehre : Lachen ist gesund
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-663921

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gesundheitslehre.

Nachdruck verboten.

Lachen ist gesund.

„Herzliches Lachen" (wie man's so hübsch nennt) ist ein Zeichen von gesundem Glück. Daher ist es eine Lieblingssache des Kindes und bleibt auch eine wohlklingende Gemütsäußerung derjenigen Erwachsenen, welche sich durch den Ernst des Lebens niemals um jene kindliche Naivität bringen lassen, die allein befähigt, „auf der Menschheit Höhen zu wandeln." —

Lachen ist aber auch körperlich sehr gesund, zunächst weil es ein tiefes Einatmen voraussetzt, welchem dann — beim ha, ha, ha, — eine Reihe kräftiger Ausatmungsstöße folgt. Bei unserem gewöhnlichen oberflächlichen Atmen findet immer nur eine oberflächliche Ventilation der Lunge statt, besonders in den Lungenspitzen, den berüchtigsten Brutstätten gefährlicher Krankheitskeime; nur ungefähr ein Siebtel der in den Lungen verhandenen Luft wird dabei erneuert. Beim tiefen Lachatmen aber tritt plötzlich ein voller Luftzug bis in die äußersten Lungenwinkel ein, als wenn man in einem Zimmer, in welchem bisher nur ein oberer Fensterflügel etwas geöffnet war, mit einem Male alle Fenster und Türen aufmacht. In Menge wird da das „Lebenselixir", die sauerstoffreiche Luft, der Lunge zugeführt; für diese und für die sauerstoffhungrigen Blutkörperchen bildet der Lachakt eine Hauptluftmahlzeit. Solche Atemgymnastik stärkt die Lunge, kräftigt die Brust, trägt überhaupt zur Gesundung des ganzen Körpers wesentlich bei. Freilich bewirkt dies nur das herzhafte Lachen, welches wie ein Gebirgsquell aus der Kehle hervorsprudelt, während gezwungenes Lachen zu oberflächlich ist und kein tiefes Atemholen erfordert. Man probier's einmal. Aber das „Sichausschütten" vor Lachen schüttet auch aus den verborgensten Lungenwinkeln alle Atemexkremente aus und erweckt im Innern der Brust ein Gefühl von Erleichterung und Wohlbefinden.

Die kräftigen Ausatmungsstöße beim Lachen können das Zwerchfell so erschüttern, daß man „sich den Bauch halten" muß, um mittelbar dem Zwerchfell stützend beizuspringen. Dies Drücken und Pressen des Zwerchfells auf die unter ihm befindlichen Organe, den Magen und die Gedärme, trägt sehr wirksam zur Fortbewegung der Speisen, zur Verdauung bei. Lachen bildet also gewissermaßen eine natürliche Massage der Verdauungsorgane. Gesund ist dies für Jedermann, namentlich aber für die „Dicken", denen die gütige Mutter Natur als eine Art von Gegengift für ihre Eß- und Trinklust die besonders bei ihnen gesteigerte Lachlust verliehen zu haben scheint.

Diese günstige Eigenschaft des Lachens erkannte auch der große Philosoph Kant in ganz richtiger Weise: „Die angenehme Wirkung des Lachens beruht auf der für die Gesundheit heilsamen Motion und verdauungsfördernden Zwerchfellbewegung, da das Lachen immer Schwingung der Muskeln ist, die zur Verdauung gehören, welche diese weit besser fördert als es die Weisheit des Arztes tun würde." Dr. Hufeland nennt das Lachen „eines der besten Verdauungsmittel", und meint: „die Gewohnheit unserer Vorfahren, durch Lustigmacher und Hofnarren Lachen zu erregen, beruhte auf ganz richtigen medizinischen Grundsätzen." Bereits im 18ten Jahrhundert schrieb der geistvolle Engländer Dr. Arbuthnot eine Abhandlung über den gesundheitlichen Wert des Lachens, in welcher er folgenden allerdings übertriebenen Satz aufstellte: „Ein Bühnenkomiker, der in einer kleinen Stadt seiner Zu-

hörerschaft acht Tage lang einen tüchtigen Lachkursus bereitet, macht sich in dieser kurzen Zeit um ihre Gesundheit mehr verdient, als alle ansäßigen Ärzte im ganzen Jahre." Aber als Wohltäter der Menschheit, als richtigen Lachdoktor kann man doch jeden guten Komiker und Humoristen bezeichnen. Der kühnste aller Humoristen, der Arzt Rabelais, schrieb an den Kardinal Chatillon: „Der Hauptzweck meiner Schriften besteht darin, die armen Kranken durch lustige Einfälle und Geschichten zu erheitern." Selbst Nietzsche, der düstere Philosoph, mußte die wohltätige Macht des Lachens anerkennen und sagte: „Das Lachen sprech' ich heilig, — vergeßt mir das Lachen nicht, — lernt mir lachen."

Sogar als Heilmittel hat Lachen schon eine Rolle gespielt. Es wird berichtet, daß Lichtenberg lebensgefährlich an einem Geschwür tief hinten im Halse erkrankt war; alle Kunst der Ärzte vermochte keine Hülfe zu bringen. In diesem traurigen Zustande besuchte ihn eines Tages ein Freund, welcher Lichtenberg eine äußerst spaßhafte Geschichte erzählte, wobei der Kranke übermäßig laut auflachen mußte; infolge der Erschütterung brach das Geschwür auf, der Inhalt entleerte sich und der Kranke war gerettet. Ähnliches wird auch von einem Herzog von Bayreuth und von dem Spottvogel Erasmus erzählt. Über letzteren sagt Heine:

Der Erasmus mußte lachen
So gewaltig ob dem Spaß,
Daß ihm platzte in dem Rachen
Ein Geschwür, und er genas.

Obgleich man noch keinen Lachbazillus hat nachweisen können, wirkt doch Lachen ganz entschieden ansteckend. Das hat Jeder oft genug erfahren. Auch in dieser Eigenschaft hat es schon viel Gutes gestiftet, hat sogar als Rettungsmittel bei Katastrophen gedient. Während einer Vorstellung von Daudets „Sappho" im New-Yorker Thaliatheater fielen enige Funken von einer Lampe und verursachten eine Panik, die leicht zu einer furchtbaren Katastrophe geführt hätte. Schon stürzten die Zuschauer nach den Ausgängen, als die Liebhaberin Frau Bertha Kalisch an die Rampe trat und in ein schallendes Gelächter ausbrach. Frau Kalisch ist durch ihr herzliches Lachen berühmt. Die durch diesen Heiterkeitsausbruch gebannten Zuschauer machten unwillkürlich in ihrem tollen Davonstürzen Halt, und zwischen Lachsalven erklärte ihnen die Schauspielerin die Ursache dieser kindischen Panik und lachte wieder von neuem. Ihre natürliche Heiterkeit wirkte ansteckend. Ein allgemeines Gelächter brach aus und dann konnte die Vorstellung ihren Fortgang nehmen.

Wie verhält es sich nun aber mit den Ausdrücken sich „krank", „halbtot", „tot" lachen? Sind das nur Redensarten oder kann Lachen wirklich der Gesundheit schaden? In der Tat kann ganz unbändiges Lachen Bauchschmerzen und sogenanntes „Seitenstechen" bewirken durch die vorhin geschilderte heftige Erschütterung des Zwerchfells. Aber diese Erscheinungen sind nur vorübergehend und ganz unschädlich. Unannehmlichkeiten können sich höchstens einstellen durch das Hervortreten eines schon vorhandenen Bruches. Damit behaftete Personen mögen sich also eines streng salonfähigen Lachens befleißen. Die Geschichte — oder Sage? — verzeichnet aber auch ein Beispiel, wo sich Jemand richtig „totlachte". Peter von Aretino, jener Erzspötter und Humorist des Mittelalters (geb. 1492) soll mit 64 Jahren in einem Anfalle von unbändigem Lachen, bei dem er sich aber auch lebensgefährlich über-

schlug, gestorben sein. Ob wirklich das Lachen seinen Tod herbeigeführt hat? Wer glaubts? Ha, ha, ha!

Jedenfalls beweist sowohl die Erfahrung des täglichen Lebens wie die ärztliche Wissenschaft, daß Lachen und Lustigsein für den Körper sehr zuträglich sind. Das drückt auch das Wort „Humor" aus, welches vom lateinischen humor, d. h. Feuchtigkeit, Säfte, stammt. Denn dies Wort führt uns direkt in das Gebiet der Medizin und bedeutet: „gute Mischung der Körpersäfte". Lachen und guter Humor bewirken also „gesunde Säfte". Mit Recht sagt der weise Salomo: „Ein fröhlich Herz macht das Leben lustig, und ein betrübtes Gemüt vertrocknet das Gebein". Die Griechen ließen ihre Götter in ein „unsterbliches Gelächter" ausbrechen, wie Homer berichtet, was uns noch heute als „homerisches Gelächter" zum Vorbilde dienen kann.

Denn wie die Zukunft sich auch mag gestalten,
Man soll doch stets auf die Gesundheit halten.
Und man kann wirklich nichts gesünderes machen,
Als ab und zu sich einmal krank zu lachen.

Einst wird kommen die Zeit, von welcher der religiöse Dichter Bartholomäus Ringwald singt:

Da wird das Lachen werden teuer,
Wenn alles wird vergehn in Feuer!

Drum: Lach', so lang du lachen kannst!
Ha, ha, ha!

Bücherschau.

Moderne Kultur. Ein Handbuch der Lebensbildung und des guten Geschmacks. In Verbindung mit Frau Marie Diers, W. Fred, Hermann Hesse, Dr. Georg Lehnert, Karl Scheffler, Dr. Karl Storck, herausgegeben von Professor Dr. Ed. Heyck. Zweiter Band: Die Persönlichkeit und ihr Kreis. — In vornehmem Leinenband Mark 15.—. Stuttgart, Deutsche Verlags-Anstalt.)

Der zweite (Schluß-) Band erfüllt in jeder Beziehung die hohen Erwartungen, die man von dem Ganzen hegen durfte: die beiden überaus stattlich und vornehm sich präsentierenden Bände bilden zusammen eine Enzyklopädie moderner künstlerischer Kultur, ästhetisch verfeinerter Lebensführung, aber diese Enzyklopädie ist zugleich ein Lesebuch in der schönsten Bedeutung des Wortes, ein Buch, dessen Lektüre nicht nur Belehrung, sondern Genuß bietet, in dem man sich, gefesselt durch die Bedeutung der behandelten Gegenstände, wie durch die zugleich elegante und tiefgründende Darstellung, wirklich „festliest". Das Thema des zweiten Bandes ist „Die Persönlichkeit und ihr Kreis". Der erste, die gleiche Überschrift tragende Abschnitt hat Marie Diers zur Verfasserin. Marie Diers, die bekannte Romanschriftstellerin, scheint wohl berufen und befähigt, auch einmal in allgemeiner Betrachtung, nicht nur in künstlerischen Einzelschöpfungen, über „Liebe und Ehe", „Die Frau und die Frauenfrage", „Das Verhältnis zum Kinde" u. s. w. originelle und fruchtbringende Gedanken auszusprechen. Die übrigen Mitarbeiter des zweiten Bandes sind W. Fred, der die umfang- und inhaltreichen Kapitel über „Die Gesellschaft", „Die Kultur der äußeren Erscheinung" und „Die Kunst des Essens" beigesteuert hat, Hermann Hesse, der über den „Umgang mit Büchern" so frisch, individuell und anregend plaudert, wie man es von diesem ausgezeichneten Dichter und feinen Bibliophilen nur erwarten durfte, Karl Scheffler, der diesmal „Das Theater" zum Gegenstand seiner, immer die großen Kulturzusammenhänge und -forderungen betonenden Untersuchungen