

# Lachen als Therapie

Autor(en): **Sigg, Fredy**

Objektyp: **Illustration**

Zeitschrift: **Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin**

Band (Jahr): **112 (1986)**

Heft 16

PDF erstellt am: **26.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

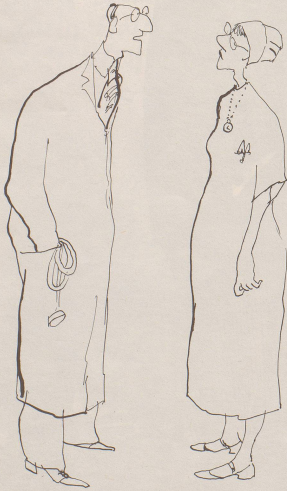
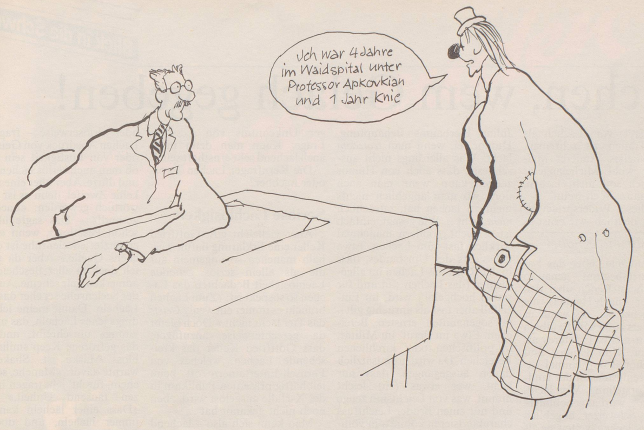
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung 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.

# Lachen als Therapie

Nebelpaltes-Mitarbeiter Fredy Sigg hat selbst erlebt, wie Lachen in der Medizin als Therapie eingesetzt werden kann. Die Frage ist, worauf denn die heilsame Wirkung des Lachens beruht. Nach Meinung des amerikanischen Professors William F. Fry ist Lachen gesünder als Jogging. Beim Lachen ziehen sich nämlich die Muskeln im Magen kräftig zusammen, und die Lunge bekommt viel mehr Sauerstoff. Bei einem guten Witz, über den man wirklich lachen kann, schlägt das Herz doppelt so schnell wie normal, das heisst: mehr Blut fliesst durch den Körper. Zudem würden Katecholamine ausgeschüttet, also Hormone wie Adrenalin und ähnlich wirkende Substanzen, die wiederum vor Arthritis und Allergien schützen sollen. Wer will da noch behaupten, Lachen sei nicht gesund?



«Ab morgen täglich ein Chaplin-Film in nüchternen Magen.»

Fredy Sigg