Zeitschrift: Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin
Band: 112 (1986)
Heft: 16

Illustration: Lachen als Therapie
Autor: Sigg, Fredy

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

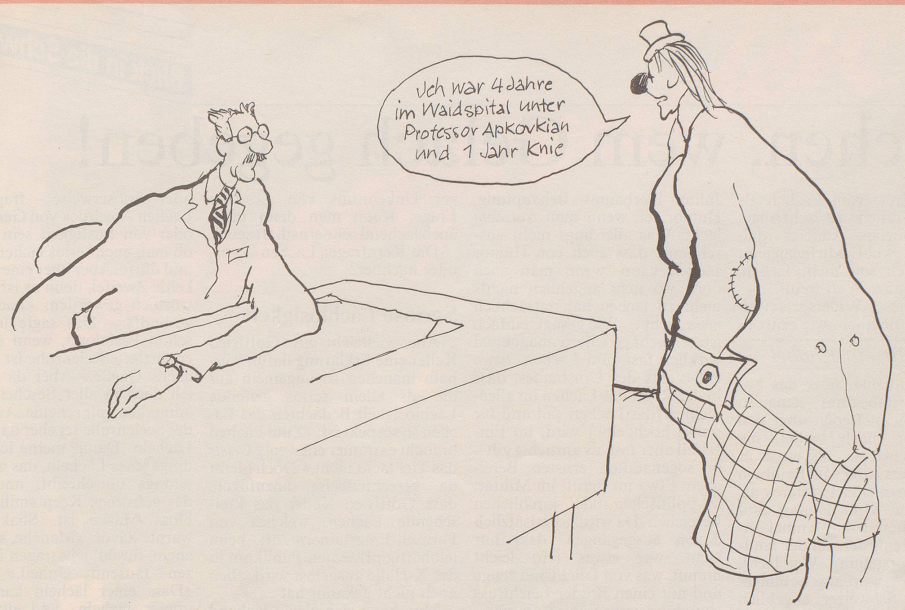
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on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

Download PDF: 04.12.2025

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

Lachen als Therapie

***Nebelspalter*-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.»