Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 69 (1991)
Heft: 1: -

Artikel: Zur Diskussion gestellt : Lachen ist gesund
Autor: Türler, Yvonne / Parkinson, Cyril N. / Walsh, James J.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721762

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: 22.01.2026

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

Lachen ist gesund

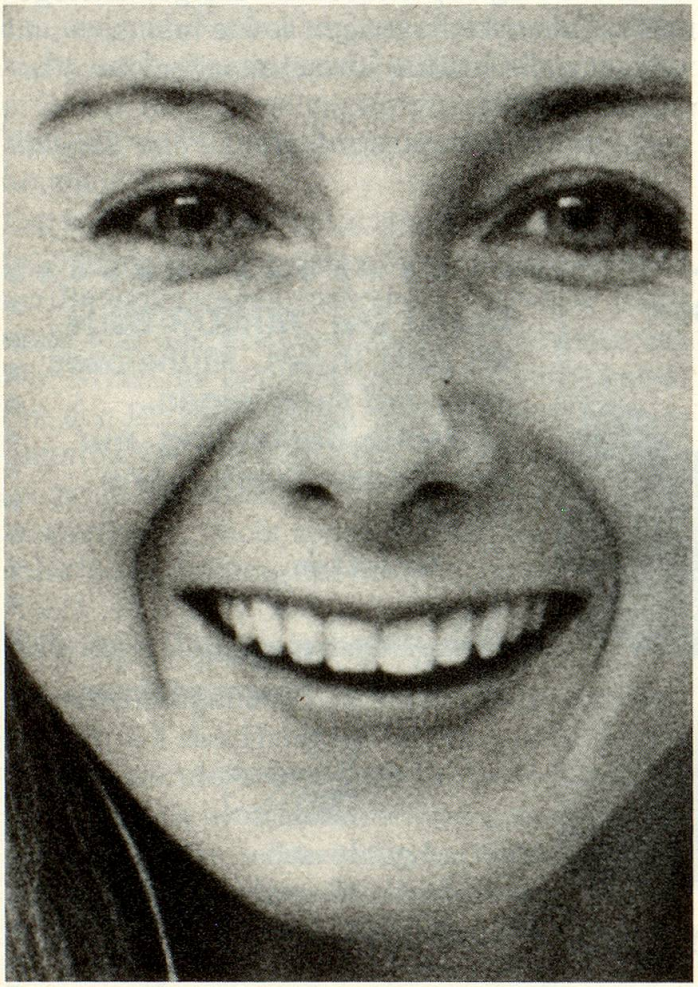

Foto: G. Hudovernik

Wer sich näher über den Zusammenhang zwischen Lachen und Medizin informieren möchte, dem sei folgendes Buch empfohlen: Dr. Henri Rubinstein: «Die Heilkraft Lachen», Hallwag Verlag, Bern 1985.

«Liebe Grossmutter

Ich möchte Dir nochmals herzlich danken, dass ich gestern mit meiner Freundin zu Dir kommen durfte. Es ist immer schön, wenn Du von früher erzählst und wir Deine gute Schokolade trinken können. Übrigens, als wir gestern mit dem Zug nach Hause fuhren, haben wir etwas ganz Lustiges erlebt: Ohne richtig zu wissen warum, hat es uns plötzlich geschüttelt vor Lachen; wir konnten einfach nicht mehr aufhören. Hast Du auch schon einmal einen solchen Lachanfall erlebt?»

Ja, natürlich hatte Grossmutter auch schon einen Lachanfall gehabt, viele sogar, denn sie hat zeitlebens gern gelacht, aber als Reaktion auf den Brief der Enkelin fällt ihr spontan jene drollige Geschichte ein, die sich vor mehr als einem halben Jahrhundert zugetragen hat. Mit Freude erzählt sie diese der Enkelin beim nächsten Besuch: «Wie jeden Sonntag ging ich mit Vater in die Kirche. Und für einmal durfte ich mit ihm sogar oben auf der Empore sitzen, wo unter andern bereits der Nachbarsjunge mit seiner grossen Schwester sass. Es kam mir ganz recht, dass ich neben ihm Platz nehmen durfte, denn wir verstanden uns gut und hatten zusammen schon manchen Strick zerrissen. Kein Wunder, dass es nicht lange ging, bis wir mit meinem schönen hellblauen Rosenkranz, den ich eben erst von meiner Gotte geschenkt bekommen hatte, in angeregtes Spiel verfielen. Die drohenden Blicke meines Vaters übersahen wir geflissentlich, bis, ja bis mir der Rosenkranz aus den Fingern glitt und über die Empore flog. Das hätte natürlich längst gereicht, dass wir Kinder vor Lachen unsere Bäuche halten mussten. Aber dass sich der Rosenkranz ausgerechnet in den langen abstehenden Pfauenfedern auf Jungfer Strübis Hut verfing, gab dem Ganzen den Bogen! Wir konnten uns nicht mehr zusammennehmen, und je strenger Vater schaute, desto mehr mussten wir lachen. Als dann die dorfbekannte Jungfer Strübi mit dem Rosenkranz auf dem Hut gar noch aus der Kirche stolzierte, als wenn nichts geschehen wäre, war es

«Um ein böses Gesicht zu machen, musst du 65 Muskeln anstrengen; um zu lächeln, brauchst du nur 10. Überanstrenge dich nicht!»

Cyril N. Parkinson, Arzt

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.