

## Lach-Yoga: Pause für den Verstand, Kraft für Körper und Geist

Lachen ist gesund. Das weiß eigentlich jeder. Aber während Millionen von Menschen regelmäßig Sport treiben, sich ausgewogen ernähren, Vorsorgeuntersuchungen einhalten und auch sonst alles Erdenkliche für ihr Wohlbefinden tun, denkt kaum jemand daran, sich aus denselben Gründen bewusst und willentlich zum Lachen zu bringen. Doch es werden mehr: Rund 200 Lachclubs gibt es in Deutschland, weltweit sind es etwa 6.000. Sie alle handeln nach der Devise:

### Lachen ist die beste Medizin!

Lachen ist Ganzkörpertraining. Mehr als 100 Muskeln sind beteiligt, wenn wir giggeln, prusten oder schallend lachen. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir unbewusst lachen, weil wir einen lustigen Film sehen oder jemand einen Witz erzählt, oder ob wir das Lachen bewusst herbeiführen – wie beim Lach-Yoga, das in Lachclubs praktiziert und in Lachschulen gelehrt wird. Der Körper bekommt mehr Sauerstoff als sonst, die Atmung bessert sich und Stoffwechsel und Immunsystem werden ange-regt. Angenehmer „Nebeneffekt“: Stressgefühl und Schmerz haben gegen das Lachen kaum eine Chance.

Lach-Yoga geht zurück auf den indischen Allgemeinarzt Madan Kataria. Er verband Dehn- und Atemübungen aus dem Yoga mit Lachen. Der Effekt der Übungen ist ähnlich dem von Entspannungsübungen und Meditation: Körper und Seele werden gleichermaßen gestärkt.

Die Ursachen für die positive Gesamtwirkung des Lachens sind noch nicht in Gänze erforscht. Sicher aber ist: Beim Lachen werden entzündungshemmende und schmerzstillende Stoffe ausgeschüttet, gleichzeitig werden weniger Stresshormone freigesetzt. Dies hat die Gelotologie (Lachforschung) bereits wissenschaftlich bewiesen. Hinzu kommt: Man kann nicht gleichzeitig lachen und denken



– der Verstand hat Pause und kann entspannen. So hilft Lachen auch gegen Depressionen, Schlafstörungen, Ängste und innere Blockaden.

Angeboten wird Lach-Yoga in Reha-Einrichtungen, Weiterbildungsstätten und in den vielen Lachclubs bundesweit. Wer in seiner Region ein Angebot sucht und dabei auf Qualität, Seriosität und Professionalität Wert legt, sollte sich an einen der regionalen Ansprechpartner des Verbands der deutschen Lach-Yoga-Therapeuten e. V. wenden:

**Ost - PLZ 0, 1 und 2** - Angela Mecking  
Swinemunder Str. 3, 10435 Berlin  
Telefon 030 443 12787, E-Mail: amecking@amecking.de

**Nord - PLZ 2** - Gabriela Leppelt-Rommel  
Haffkruger Weg 18, 22143 Hamburg  
Telefon 040 648 92391, E-Mail: ra-remmel@t-online.de

**West - PLZ 3, 4, 5 und 6** - Gisela Dombrowsky  
Benzstr. 10, 41462 Neuss, Telefon 02131 542 287  
E-Mail: g.dombrowsky@arcor.de

**Süd - PLZ 6, 7, 8, 9 und Ausland** -  
Dr. Michaela Schäffner  
Preysingstr. 10, 81667 München  
Telefon 089 480 1905  
E-Mail: michaela.schaeffner@t-online.de