Zeitschrift: Am häuslichen Herd : schweizerische illustrierte Monatsschrift

Herausgeber: Pestalozzigesellschaft Zürich

**Band:** 27 (1923-1924)

Heft: 4

Artikel: Lachen ist gesund

Autor: [s.n.]

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-665243

### 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:** 30.07.2025

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

# Lachen ift gefund.

Lachen setzt zunächst ein tiefes Einatmen voraus, welchem dann eine Reihe kräftiger Aus= atmungsstöße folgt. Bei unserem gewöhnlichen oberflächlichen Atmen findet nur eine unbedeutende Bentilation der Lunge statt, besonders werden die Lungenspitzen wenig berührt, die be= rüchtigtsten Brutstätten gefährlicher Krankheits= keime, denn nur ungefähr ein Siebentel der in den Lungen vorhandenen Luft wird dabei er= neuert. Beim "herzlichen" Lachen aber tritt plötzlich ein voller Luftzug bis in die äußersten Lungenwinkel ein, als wenn man in einem Zimmer, in welchem bisher nur ein oberer Fen= sterflügel etwas geöffnet war, mit einem Male alle Fenster und Türen weit aufmacht. Menge wird da die sauerstoffreiche Luft der Lunge zugeführt; für diese und für die sauer= stoffhungerigen Blutkörperchen bildet der Lach= akt eine Hauptluftmahlzeit. Solche Atemgym= nastik stärkt die Lunge, kräftigt die Brust, trägt überhaupt zur Gesundung des ganzen Körpers wesentlich bei. Freilich bewirkt dies nur das richtige, herzhafte, laute Lachen, welches wie ein Gebirgsquell aus der Kehle hervorsprudelt, während leichteres Lachen zu oberflächlich ist und kein tiefes Atemholen erfordert. probier's einmal! Das "Sichausschütten" vor Lachen schüttet auch aus den verborgensten Lungenwinkeln alles Ungehörige aus und er= weckt im Innern der Bruft ein Gefühl von Er= leichterung und Wohlbefinden.

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

Dr. Hufeland nennt das Lachen "eines der besten Verdauungsmittel" und meint: "Die Ge-wohnheit unserer Vorsahren, durch Lustigmacher und Hofnarren Lachen zu erregen, beruhte auf ganz richtigen gesundheitlichen Grundsätzen.

Selbst Nietssche, der düstere Philosoph, muß die wohltätige Macht des Lachens anerkennen und sagt: "Das Lachen sprech' ich heilig — ver= geßt mir das Lachen nicht — lernt mir lachen!"

Obgleich man noch keinen Lachbazillus hat nachweisen können, wirkt Lachen doch ganz ent= schieden ansteckend. Das hat jeder oft genug erfahren. Auch in dieser Eigenschaft hat es schon viel Gutes gestiftet, hat sogar als Ret= tungsmittel bei Katastrophen gedient.

Während einer Vorstellung von Daudets "Sappho" im New-Yorker Thaliatheater fielen von einer Lampe einige Funken herab und ver= ursachten eine Panik, die leicht zu einer furcht= baren Katastrophe geführt hätte. Schon stürz= ten die Zuschauer nach den Ausgängen, als die Liebhaberin, Frau Berta Kalisch, an die Rampe trat und in ein schallendes Gelächter ausbrach. Frau Kalisch war durch ihr herzliches Lachen be= rühmt. Die durch diesen Heiterkeitsausbruch gebannten Zuschauer machten unwillfürlich in ihrem tollen Davonstürzen Halt; zwischen Lach= salven erklärte ihnen die Schauspielerin die Ur= sache 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.

Lachen ist gesund! Das beweist sowohl die Erfahrung des täglichen Lebens wie die ärztliche Wissenschaft. Sogar die Götter der alten Griechen pflegten oft in ein "unsterbliches Gelächter" auszubrechen, wie Homer berichtet, was uns heute noch als "homerisches Gelächter" zum Vorbilde dienen kann.

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

# Buntes Allerlei.

## Viftor Scheffels Antwort.

Der Dichter Viktor Scheffel weilte einst im Süden, als er von einem Freunde einen unfranfierten Brief erhielt, für den er ein hohes Straf= porto auslegen mußte. Im Briefe selbst stan= den einfach die Worte: "Mir geht es gut. Mit