

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 55 (1977)
Heft: 4

Artikel: Lachen hat heilende Kraft
Autor: Schweisheimer, W.
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723149>

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: 15.07.2025

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

Lachen hat heilende Kraft



Foto Comet

Der Wert der Freude zur Erhaltung der Gesundheit

In dem grossen städtischen Bellevue-Krankenhaus in New York ist es ein alter Brauch, einmal im Jahr einen Zirkus mit all seinen Clowns und Tieren zu Besuch kommen zu lassen. Kranke Kinder und Erwachsene besuchen die Zirkusvorstellung und vergessen vor Lachen und Staunen Schmerz und Leiden. Manche Aerzte meinen, der Heilungsprozess bei ihren Patienten gehe in jenem Spital in dieser Woche rascher vor sich.

Hat der Volksmund recht?

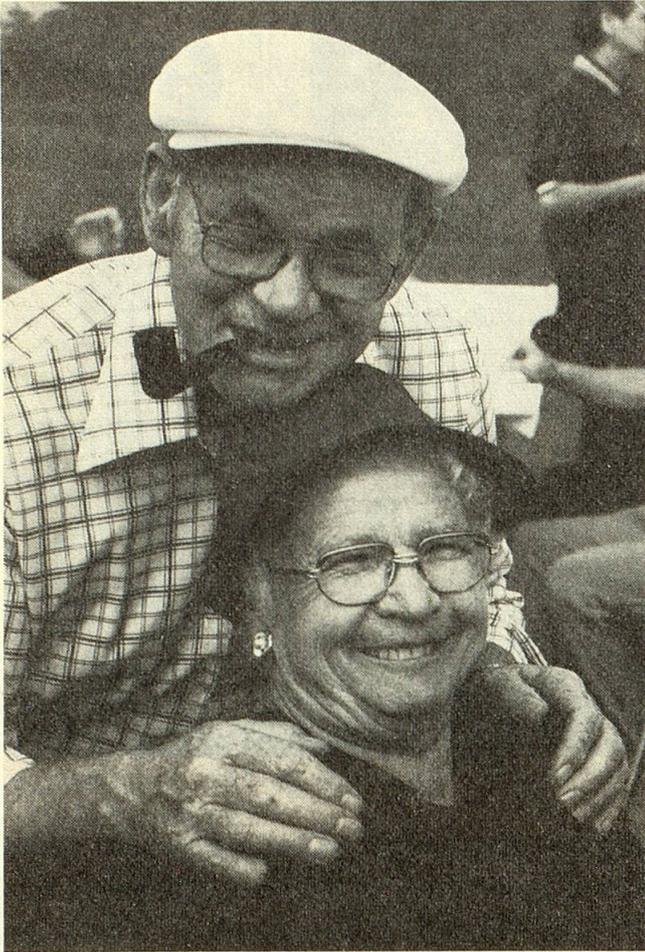
Der alte Spruch überlieferter Volksweisheit «Wer gern lacht, wird dick», wurde neuerdings auf seine physiologische Berechtigung nachgeprüft. Eine Reihe von Aerzten untersuchte den Einfluss des Lachens auf die verschiedenen Körperorgane. Dabei zeigte sich, dass alle Organe rein mechanisch durch das Lachen stark erschüttert werden, — zum Vorteil für die Gesundheit.

Beim Lachen wird das Zwerchfell stark betätigt — jener quergespannte Muskel in der Leibeshöhle, der Brust- und Bauchhöhle

voneinander trennt. Das Zwerchfell zieht sich beim Lachen zusammen und dehnt sich dann wieder aus, wobei es eine Art Massage-tätigkeit auf alle benachbarten Organe ausübt. Das sind Herz und Lungen in der Brusthöhle, die beide dem Zwerchfell aufsitzen und innerhalb der Bauchhöhle die Leber und die Bauchspeicheldrüse, der Magen und ein Teil des Darmes. Alle Drüsen werden durch diese Zwerchfellmassage angeregt. Sie sondern zweierlei Säfte ab: Solche, die sich in den Verdauungskanal ergiessen und andere, die sie nach innen ins Blut abgeben.

So wirkt das Lachen während und nach einer Mahlzeit mechanisch anregend auf die Verdauungsdrüsen. Das Essen bekommt daher besser, die Speisen werden intensiver verdaut, und das führt zu besserem Aufbau und Gewichtszunahme. Wer sich viel ärgert, der kann leichter eine Abmagerungskur durchführen als ein froher, herzlich lachender Mensch. Diesem bekommt das Essen besser. Der Spruch ist also bewiesen: «Wer gern lacht, wird dick.»

Lachen liefert auch den Lungen mehr Sauerstoff. Solche ausgiebige Lüftung der Lungen



ist gesund. Beim Lachen wird mehr als das Doppelte der normalen Einatemluft eingeatmet; bei herzhaftem Lachen sogar wesentlich mehr. Die Herztätigkeit wird durch Lachen angeregt: Wir können uns in der Tat «atemlos» lachen. Uebermässiges Lachen überanstrengt kurzfristig die Herzkraft; kurze Ruhe wird den Normalzustand wiederherstellen.

Wirkung der Freude

Aber das rein Mechanische ist nicht allein ausschlaggebend für die gesunde Wirkung des Lachens: Seelische Zusammenhänge spielen eine grosse Rolle. Man erkennt ja schon äusserlich, wie Lachen und Freude auf den menschlichen Körper einwirken: Das Auge leuchtet, das Herz schlägt rascher («freudiger»), freier kreisen die Gedanken, die bewölkte Stirn klärt sich. Dem Missmutigen stockt der Herzschlag, mühsam hebt sich die beklemmte Brust, die Gedanken schleichen ohne Schwung. Geistige Leistun-

gen heben sich bei freudiger Stimmung. Heitere Kinder sind meist bessere Schüler als Kinder, die missmutig auf der Schulbank sitzen und mit traurigem Gesicht den Spielplatz meiden.

Der Schlaf des Frohen ist erfrischender als der des Vergrämten. Massgebende Psychologen und Nervenärzte betonen, dass die Stimmung, die in der Seele vorherrscht, in den Schlaf verpflanzt wird. Eine kleine Freude sollte man beim Einschlafen stets in Aussicht haben, das wirkt in den Schlaf hinein.

Freudige Verrichtung der Arbeit steigert Arbeitsleistung und Leistungsfähigkeit. Es hat sich in Fabriken bewährt, arbeitende Menschen durch Radiomusik in heitere Stimmung zu bringen, die Produktion nimmt zu.

Lachen und Lächeln

Ein alter Ofen in einem Bauernhaus in Schottland trägt einen Sinnspruch, der übersetzt folgendermassen lautet:



«Von all den Sorgen, die ich mir machte, sind die meisten gar nicht eingetroffen. Aber jedes Lachen, das meine Freunde mir brachten, hat mein Leben um eine Woche jünger und gesünder gemacht.»



Es ist ein guter Rat, Sorgen wegzulachen. Wir machen uns im allgemeinen zu viele Sorgen und schaden dadurch unserer Gesundheit, gleichgültig, ob wir das mit den Worten umschreiben: Die Kranzgefässe des Herzens werden durch Sorge geschädigt — oder die Harmonie der innersekretorischen Drüsen wird dadurch gestört.

Der Mensch, der sich selbst dazu zwingt, entgegen seiner augenblicklichen Neigung und Stimmung die äusseren Zeichen der guten Laune anzuwenden: Lachen, Lächeln, freundliche Worte, heiterer Tonfall der

Stimme — er wird oft überrascht feststellen, dass er wirklich in gute Laune hineingeglitten ist.

Keinem Menschen ist es möglich, seine Gemütsveranlagung zu ändern. Es ist das eine Mitgift der Natur, die man hinnehmen muss, wie sie nun einmal gegeben ist. Aber wer zu der Erkenntnis gekommen ist, dass er im allgemeinen die täglichen Dinge wie auch neue Probleme allzu schwer nimmt, der kann sich doch schliesslich dazu bringen, sich selbst eine gehörige Portion Lachen oder zum mindesten einen Becher Lächeln zu verordnen. Man nimmt ja auch bei anderen Gelegenheiten Medizin, von denen man ursprünglich nichts hielt und nichts hatte wissen wollen. Und siehe da — auf einmal helfen sie!

Innere stille Freude

ist für den gesunden Ablauf der Lebensvorgänge noch wichtiger und entscheidender als

lautes Lachen: Ein spezieller Grund zur Freude, ein positiver Anlass zum Lächeln ist immer vorhanden.

Erfahrung lehrt, dass schliesslich nicht der laute, geräuschvolle Lacher es ist, der als seelisch gesündester und innerlich befreiteter Typ gelten kann. Nummer Eins ist hier vielmehr der Mensch, dessen Freude innerlich glüht und leuchtet und einen steten milden Glanz auf einen sonst vielleicht dunklen Lebensweg wirft.

Wir sprechen von einer «Verstimmung», wenn Lachen und Freude in Vergessenheit geraten sind. Dieser Ausdruck besagt, dass eine kleine Aenderung im Nervenbetrieb eingetreten ist. Seelische Verstimmungen und Gemütsdepressionen sind oft schon durch eine kleine Drehung der Willenschraube rasch in die richtige Lage zu bringen — und ein herzhaftes Lachen oder ein leises Lächeln sind die wirksamsten Hebel dazu.

Dr. W. Schweisheimer

Foto G. Howald

