



Lachen und Gesundheit

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

„Das Glück kommt zu denen, die lachen!“



Und das ist auch tatsächlich der Fall, wie verschiedene Studienergebnisse zeigen. So konnte beispielsweise in einem Experiment in den 80er Jahren gezeigt werden, dass Probanden, die einen Bleistift quer zwischen die Zähne nahmen (was ein Lächeln provoziert) und dabei lustige Videos anschauten, diese als wesentlich lustiger beurteilten als andere Probanden, die währenddessen einen Bleistift längs zwischen den Lippen hielten (was ein Lächeln verhindert).

Unser Tipp

Gerne das Experiment Zuhause ausprobieren! Alleine der Anblick des Gegenübers sorgt mit Sicherheit für gute Laune.

Die Ergebnisse der Studie können dadurch erklärt werden, dass sich unsere Mimik scheinbar auf die Emotionserzeugung im Hirn auswirken kann. Ein bewusster fröhlicher Gesichtsausdruck und auch eine selbstbewusste, aufrechte Körperhaltung können demnach unsere Stimmung positiv beeinflussen. Auf dieser Grundlage ist auch das lustig anzuschauende „Lachyoga“ entstanden. Das gestellte Lachen soll dabei zu sowohl körperlichem als auch geistigem Wohlbefinden führen. Auch in der Schmerztherapie kann Humor verwendet werden, um eine kurzfristige Schmerzreduktion, aber auch eine langfristige Stimmungsaufhellung zu bewirken.

Lachen in Zeiten von Corona

Speziell angesichts der aktuellen Covid-19-Pandemie herrscht momentan eine eher bedrückte Stimmung im ganzen Land. Studienergebnisse konnten hier Gefühle von Verwirrung, Zorn, Angst, Frustration bei Erwachsenen in Folge der länger andauernden Quarantänedauer nachweisen. Auch auf Kinder scheint die aktuelle Situation belastend zu wirken. So können bei der jüngeren Bevölkerung vermehrte Unruhe, Reizbarkeit, Angst, stärkere Anhänglichkeit und höhere Unaufmerksamkeit in Verbindung mit mehr Zeit vor den Bildschirmen festgestellt werden (vgl. Brooks et al., 2020).

Vor dem Hintergrund erscheint es in der jetzigen Lage ganz besonders wichtig, hier und da einfach mal loszulächeln. Schon unsere Großeltern hielten hierfür das nächste Sprichwort parat: „Lachen ist die beste Medizin“.





Zur Aufhellung der Stimmungslage ist also vor allem Eigeninitiative gefragt. Ein Lächeln kann nicht nur uns selbst in gute Laune versetzen, sondern kann auch auf unsere Mitmenschen abfärben. Dieser Effekt kann wissenschaftlich erklärt werden und geht auf sogenannte Spiegelneuronen zurück. Betrachten andere uns demnach beim Lächeln, so wird in deren Hirn dasselbe Aktivitätsmuster aktiviert. So kann beispielsweise die Entstehung von Empathie erklärt werden. Genauso fällt es uns schwer, einer lächelnden Person nicht ebenfalls mit einem Lächeln zu begegnen.

Anlässlich der beginnenden Fastnachtszeit - in welcher es eigentlich darum geht, Freude und Spaß zu verbreiten - kann dieser Effekt genutzt werden, um trotz dem Ausfall vieler Fasend-Veranstaltungen gute Laune und Freude zu verbreiten. Ein Lächeln hilft dabei nicht nur uns selbst, sondern heitert auch unsere Mitmenschen auf. So kann dazu aufgerufen werden, die anstehende Fastnachtszeit ebenfalls unter das Motto zu stellen: „Das Glück kommt zu denen, die lachen!“



Fotos: pixabay.com

Dirk Mathis, Geschäftsführer von PuGiS e.V., ergänzt: „Gerade in Zeiten dieser Pandemie müssen wir auf bewährte ‚Hausmittel‘ zurückgreifen, die den derzeitigen Belastungen des Alltags entgegenwirken. Am Besten sind sie schnell und zu jeder Zeit einsetzbar und entfalten ihre Wirkung unmittelbar. Da gehört das Lachen auf jeden Fall dazu!“

Literaturverzeichnis:

Brooks, S. K.; Webster, R. K.; Smith, L. E.; Woodland, L.; Wessely, S.; Greenberg, N.; Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. The Lancet. 395 (10227), S. 912 - 920.

Hartmann, U.; Schneider, U.; Emrich, H. (2002). Auf der Jagd nach dem Glück. Gehirn & Geist 4, S. 10 - 15.

Lauer, G. (2007). Spiegelneuronen: Über den Grund des Wohlgefallens an der Nachahmung. In: Eibl, K.; Mellmann, K.; Zymner, R. (Hrsg.), Im Rücken der Kulturen. Paderborn: Mentis, S. 137 - 163.

Strack, F.; Martin, L. L.; Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology. 54 (5), S. 768 - 777.

Weitere Infos: www.pugis.de, www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Gesundheitsprechstunde im Bürgerdienstleistungszentrum

Die Gemeinde Losheim am See bietet im Rahmen des Pilotprojektes „Losheim lebt gesund“ **jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr eine telefonische Gesundheitsprechstunde** an. Unsere Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), nimmt Ihre Anrufe in diesem Zeitraum gerne unter Tel. 06872/609-101 entgegen.

