**Lachen ist die beste Medizin**

Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt **Dr. Madan Kataria** ins Leben gerufen. Inzwischen gibt es mehr als 6‘000 Lachclubs in über 60 Ländern.

Die Wissenschaft „Gelotologie“ erforscht seit den späten 60ern die physiologischen Wirkungen des Lachens. Mit Lachyoga kann länger am Stück gelacht werden. Ideal sind mindestens 20 Minuten am Tag. Zehn Minuten Lachen wirkt wie eine halbe Stunde Joggen. Dabei wird laut aus dem Bauch heraus gelacht.

Lachen und Freude sind der Nährboden für ein starkes Immunsystem und eine gesunde Psyche. Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen echtem und gespieltem Lachen. Bewegungen und Atemübungen aus dem Yoga, Klatsch- und Lachübungen, verspielte Gesten, üben eine positive Wechselwirkung auf die Stimmung aus. Lachen und positive Emotionen sind gerade in herausfordernden Zeiten wichtiger denn je zuvor.

**Kraftvolle Wirkung auf Körper und Geist**

**Anti-Stress:** Die Auswirkungen von Stress lösen sich auf, denn Lachen reduziert den Anteil an Stress-Hormonen und Stress-Peptiden innerhalb kürzester Zeit – mit Langzeitwirkung.

**Glückshormone:** Lachen setzt Endorphine frei, natürliche Schmerzstillen (Opiate), die nachweislich mit emotionaler Bindung (wissenschaftlich für „Liebe“) assoziiert werden und fürsorgliches, vergebendes Verhalten fördern. Endorphine sind Wohlfühl-Hormone und steigern Optimismus, Selbstvertrauen und Selbstwert.

**Immunsystem:** Lachyoga stärkt schon nach kurzer Zeit unser Immunsystem, denn es bewirkt einen raschen Anstieg an Killerzellen im Blut, die für die Abwehr von Infekten verantwortlich sind. Es stärkt Lunge und das Herz-Kreislauf-System und senkt Bluthochdruck.

**Verbesserte Durchblutung:** Lachen ist „inneres Jogging“, das die Verdauungsorgane massiert und das Lymphsystem anregt. Lachen regt die Durchblutung an – Abfallstoffe werden leichter aus den Organen ausgeschieden, damit wird der Körper auf optimale Leistungsfähigkeit vorbereitet. Die verbesserte Durchblutung sieht man auch im Gesicht – die Haut wird rosig und strahlt.

**Emotionale Intelligent:** Im Kindesalter ist das soziale Spiel enorm wichtig für die Entwicklung der sozialen und emotionalen Intelligenz. Ein Fehlen dieses Spiels kann zu mangelnden sozialen Fertigkeiten führen und ein Leben lang emotionale, körperliche und soziale Probleme nach sich ziehen. Lachen fördert kindlich spielerisches Verhalten. Aktuelle Studien haben ergeben, dass Erwachsene, die sich spielerisch verhalten, ihre emotionale Intelligenz und ihre soziale Fähigkeiten verbessern.

**Bessere soziale Kontakte:** die Anzahl an sozialen Interaktionen, die ein Mensch pro Tag hat, steht in direktem Zusammenhang mit seiner Gesundheit, seinem Wohlbefinden und der Länge seines Lebens. Lachyoga und speziell Lachclubs bieten ein Netz an herzlichen sozialen Kontakten. Nach Essen und Wohnen sind wertvolle Beziehungen für alle Menschen die wichtigste Grundvoraussetzung für das Glücklichsein.

**Jungbrunnen Lachen:** Lachen ist ein Training für die Gesichtsmuskulatur. Viele ältere Menschen beobachten, dass durch Lachen ihre Falten zurückgehen und die Gesichtsmuskulatur gestrafft wird, wodurch sie jünger aussehen. Körpertraining trägt im Allgemeinen dazu bei, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Lachyoga ist ein lustiges und einfaches Übungsprogramm für alte Altersgruppen und hat sehr gute Chancen, als Training dauerhaft beibehalten zu werden.