



© www.lukasbeck.com

Mein Rat an Kranke wie Gesunde lautet: Lachen, das gezielt, und bitte so oft wie möglich.

Priv. Doz. Dr. Katharina Schmid



Schon ein Lächeln nimmt die Angst vorm Arzt und lindert Stress und Schmerzen.

## LACHEN BEIM ARZT

„Die Frau, die an schubweise auftretendem, schmerzhaften Gelenkrheuma litt und deprimiert war“, nennt die Allgemeinmedizinerin, Pathologin sowie Betreiberin eines Instituts für Lebensfreude und Gesundheit Priv. Doz. Dr. Katharina Schmid bei der Frage nach Patienten, denen sie humormedizinisch – mit einem Lachen – half.

„Der Patientin war nicht bewusst, dass ihre rheumatischen Schübe tendenziell nach Besuchen bei ihrem Vater auftraten, zu dem sie ein schlechtes Verhältnis hatte. Und als wir im gemeinsamen Gespräch auf den Zusammenhang gekommen sind, hat sie geweint“, so Schmid. Nachdem die Ärztin die Frau einige Zeit lang

einfach nur angelächelt hatte und ihr sagte, sie soll doch froh über die Erkenntnis sein, reagierte die Frau erst mürrisch, verzog das Gesicht, lächelte dann aber auch, und Schmid trug ihr auf, bei den nächsten Begegnungen mit ihrem Vater mit genauso einem Lächeln und einer möglichst positiven Stimmung auf ihn zuzugehen. Die Patientin befolgte den Rat, und nach und nach besserte sich mit dem Vater-Tochter-Verhältnis auch das Rheuma.

## VORBEUGUNG VIELER KÖRPERLICHER KRANKHEITEN

Warum behandelt Katharina Schmid ihre Patienten mit Humor? Sie hat sich mit Forschungen über die Heilkraft der Gedanken beschäftigt

## Kann Lachen gefährlich werden?

Beim Lachen, vor allem, wenn es in einen Lachkrampf übergeht, wird der Körper zwar erschüttert, aber nicht viel mehr als etwa bei einem Niesanfall. So kann es durch Lachen weder zu Verletzungen kommen, noch etwa zum Aufreißen von frischen Narben,

da Operierte automatisch eine Schutzhaltung einnehmen. Auch die Geschichte von den am Salzburger Petersfriedhof begrabenen Frauen, die von ihrem Mann zu Tode gekitzelt wurden, ist dem Reich der Legenden zuzuordnen: Immer dann, wenn davon die Rede ist,

dass sich jemand totgelacht hat, trat der Tod höchstwahrscheinlich nicht wegen des Lachens, sondern wegen einer anderen Erkrankung ein, wie eines Herzinfarkts. Allerdings kann ungewolltes und unkontrollierbares Lachen auf eine Krankheit hindeuten – etwa

die Folge einer Hirnverletzung, einer Erkrankung an Multipler Sklerose (MS) oder an Amyotropher Lateralsklerose (ALS) sein. Auch als Vorbote eines Schlaganfalles oder Begleiterkrankung psychischer Erkrankungen ist krankhaftes Lachen bekannt. □



*Durch Lachen wird beispielsweise ein Gipsfuß weniger wichtig.*

Rüdiger Reiner

und die Erkenntnisse bei ihrer Arbeit angewendet. Dabei machte sie die Erfahrung, dass eine positive Grundstimmung und positive Gedanken, die mit Humor, einem Lächeln oder Lachen entwickelt und verfestigt werden, gegen Krankheiten körperlicher wie seelischer Natur helfen und auch der Vorbeugung vor vielen Krankheiten dienen. Ihr Rat an Kranke wie Gesunde lautet deswegen: „Lachen, und das gezielt, und bitte so oft wie möglich.“

Nur was, wenn einem so gar nicht zum Lachen zumute ist? Egal, sagt Schmid, denn das Ge-

hirn kann nicht zwischen echtem und vorge-täuschem Lachen unterscheiden. Es löst auch dann die Lacheffekte – von der Schmerzlinde-rung über die Befreiung von Stress bis hin zur besseren Stimmung – aus, wenn ohne eigent-liche Erheiterung gelacht wird.

Wem das schwerfällt, der könnte zum Lach-yoga gehen, um dort das grundlose Lachen zu erlernen und zu praktizieren. Oder einfach ei-nen Bleistift zwischen die Zähne klemmen – so, dass er die Gesichtsmuskulatur „in Lach-stellung“ bringt. ■



**BUCHTIPP**



Schmid

**Kopfsache gesund**

Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken

ISBN

978-3-99001-283-3

210 Seiten, € 22,-

Verlag Edition a

sozialministerium.at

Finden Sie  
das passende  
Krankenhaus.

kliniksuche.at

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz

Wenn einmal ein Spitalsaufenthalt nötig wird – [kliniksuche.at](http://kliniksuche.at) unterstützt Sie dabei, ein passendes Krankenhaus für Ihr Krankheitsbild zu finden. Mit allen Infos zu Spitälern, Abteilungen und Ambulanzen. Unsere Tipps helfen Ihnen, den Krankenhausaufenthalt und die Zeit nach der Entlassung möglichst gut zu planen.