



Teilnehmerinnen einer Lachschule: Während des Lachvorgangs werden verschiedene Brustmuskeln benötigt, was zu einer Massage des Zwerchfells führt

FOTO: ULLSTEIN

Gesundes Lachen für kranke Lungen

Patienten mit chronisch-obstruktiver Lungenkrankheit (COPD) profitieren von einer Humorthherapie

3. Dezember 2006 **Sonntagszeitung**

Lachen ist gesund. Von dieser Volksweisheit können auch lungenkranke Menschen profitieren. Dies jedenfalls belegt die «HaHa-Studie» am Universitätsspital Basel. Ziel war es, die mittelfristigen Auswirkungen des Lachens auf die Lungenfunktion bei Patienten mit chronisch-obstruktiver Lungenerkrankung (COPD) zu untersuchen. Diese Patienten leiden an einer Zerstörung der Lungenbläschen, was zu einer Überblähung der Lungen und somit zu Atemnot führt.

Die Resultate sind viel versprechend: Sogar bei jenen COPD-Patienten, bei denen die Medikamente nicht mehr wirkten, registrierten die Ärzte um Studienleiter Martin Brutsche nach der

Lachtherapie teilweise eine deutliche Verbesserung der Atmung.

«Lachen hat einen bedeutenden mechanischen Einfluss auf die Lunge», sagt Brutsche, stellvertretender Chefarzt der Pneumologischen Abteilung am Uni-Spital Basel. Denn während des Lachvorgangs würden verschiedene Muskeln des Brustkorbs benötigt, was laut Brutsche zu einer Massage des Zwerchfells führt.

Bei gesunden Menschen wurde nachgewiesen, dass Lachen die Lungen von alter, unnötiger Luft befreit. Dies könnte darin begründet sein, so Brutsche, «dass beim Ausatmen die Muskulatur stärker aktiviert wird als beim Einatmen.»

Um zu prüfen, ob dieser Effekt auch bei Menschen mit einer Lun-

generkrankung erzielt wird, lud Brutsche 19 Patienten und 10 gesunde Probanden im Alter zwischen 20 und 80 Jahren zu einer «Lachsitzung» ein. Anwesend war auch der Clown Pello, der den Teilnehmern ein möglichst herzhaftes Lachen entlocken sollte.

Auch die Psyche beeinflusst die Lungenfunktion

Kurz vor der Lachsitzung sowie 10 Minuten, 2, 4 und 24 Stunden danach massen die Ärzte die Lungenfunktion mittels einer so genannten Plethysmografie. «Bei einigen Patienten hat die für COPD typische Lungenüberblähung deutlich abgenommen», sagt Brutsche. «Das Atmen fiel ihnen bedeutend leichter.»

Bei 22 Prozent der «austherapierten» Patienten reduzierte sich die Lungenüberblähung um mehr als 10 Prozent, was Brutsche als relevant betrachtet. Bei Patienten, die auf die Therapie angesprochen hatten, reduzierte sich die Überblähung um 0,36 bis 1,55 Liter.

Mittels Videoanalyse wurde auch das Lachen während der Humorsitzung untersucht. Es zeigte sich, dass vor allem Lächeln einen positiven Einfluss auf die Atmung hatte. Zu starkes Lachen stellt bei Patienten mit einer schwer eingeschränkten Lungenfunktion laut Brutsche eher eine Belastung dar.

Die Lachsession beeinflusste auch die Psyche positiv: Alle Teilnehmer wurden fröhlicher. «Dies

ist wichtig, da bis zu 60 Prozent der COPD-Patienten an einer Depression leiden», sagt Brutsche. Ein weiterer überraschender Effekt: Je markanter die Verbesserung der Stimmung, desto eher konnten die Teilnehmer ihre Lungenfunktion steigern.

Es scheint also, dass die verbesserte Lungenfunktion nicht allein auf den mechanischen Einfluss des Lachens, sondern auch auf die Psyche des Patienten zurückzuführen ist. Auf diese Weise, so Brutsche, würden durch eine einfache therapeutische Intervention zwei Krankheitsbilder positiv und erst noch gratis beeinflusst. «Lachen ist nicht nur gesund», sagt Brutsche, «es kostet auch nichts.»

SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER