

# Lachyoga

## in der ambulanten neurologischen Rehabilitation

Lachen ist gesund, das ist eine Volksweisheit. Beim Lachen kommt der Kreislauf in Schwung, die Atmung wird vertieft, regelmäßig betrieben senkt es den Blutdruck, viele Muskeln werden aktiviert, das Belohnungssystem wird aktiviert, Glückshormone und Endorphine ausgeschüttet.

Lachyoga wurde 1995 vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt. Es besteht aus den eigentlichen Lachübungen kombiniert mit Atemübungen, die aus dem Yoga entlehnt sind sowie einer Entspannungsübung und einer Lachmeditation.

Ein Grund zum Lachen ist nicht erforderlich – das Lachen wird als Übung durchgeführt. Wenn man keinen Grund findet tut man eben so als ob. Die positiven Wirkungen auf den Körper sind die gleichen wie beim echten Lachen. Die Erfahrung zeigt aber, dass schon nach wenigen Minuten sich ein echtes herzliches fröhliches Lachen einstellt.

Lachyoga hat sich mittlerweile in über 70 Länder der Erde ausgebreitet und wird in tausenden Lachclubs durchgeführt. Es ist extrem kostengünstig, die Ausbildungskosten belaufen sich auf ca. 250 Euro für eine Wochenendkurs. Mit dieser Ausbildung ist jemand mit einer medizinischen Vorbildung, wie Arzt, Krankenschwester, Physiotherapeut usw. in der Lage, entsprechende Übungen mit Patienten durchzuführen und eine Lachyogagruppe zu leiten.

Es gibt nur wenige Kontraindikationen.

### **Warum Lachyoga in der neurologischen Rehabilitation ?**

Mit Lachyoga können die Patienten von den vielen positiven Effekten des Lachens profitieren gerade auch in einer schweren Lebenssituation in der vielen nicht zum Lachen ist.

**Lachen aktiviert die mimische Muskulatur.** Nach einem Schlaganfall kann eine Fazialisparese bestehen, beim M. Parkinson besteht oft eine Hypomimie. Ganz nebenbei wird also an Krankheitssymptomen geübt.

### **Lachen vertieft die Atmung.**

Lachyoga ist eine gute Prophylaxe gegen Pneumonien bei immobilen Patienten, die zum Beispiel im Rollstuhl sitzen.

Es wird 3-4x soviel Sauerstoff über die Lunge aufgenommen.

Das macht munter. **Tagesmüdigkeit** spielt eine große Rolle bei vielen neurologischen Erkrankungen.

### **Lachen stärkt das Immunsystem.**

**Lachen baut Stress ab**, eine neurologische meist chronische Erkrankung ist an sich schon mit Stress verbunden.

**Lachen kann die Grundstimmung verbessern.** Viele Erkrankungen gehen mit Depressionen einher, z.B. M. Parkinson, Hirninfarkte, Multiple Sklerose.

**Lachen kann zu einer anderen Sicht auf die Situation führen.** Es führt zu einem „Grübelstopp“ und zu einem Perspektivenwechsel. Ressourcen können mobilisiert werden. All dies sind hilfreiche Dinge in schwierigen Situationen.

**Lachyoga kann auch im Sitzen durchgeführt werden.** Auch Patienten, deren Mobilität deutlich eingeschränkt ist, die unter Gleichgewichtsstörungen leiden, können vom Lachyoga profitieren.

**Demenz ist kein Hinderungsgrund.** Auch Patienten mit kognitiven Einschränkungen bis hin zur Demenz – so unsere Erfahrung – nehmen vom Lachyoga positive Emotionen mit.

Bereits in der Parkinson-Fachklinik auf Helgoland habe ich zusammen mit meinem damaligen Oberarzt, Herrn Günter Stiewe, das Lachyoga in die Therapie eingeführt. Auch das Pflegepersonal erhielt eine entsprechende Schulung. Über die damaligen durchweg positiven Erfahrungen konnte ich auf dem 1. Deutschen Lachyoga-Kongress 2010 in Bad Meinberg berichten.

In der ambulanten neurologischen Rehabilitation am Reha-Zentrum Hunsrück in Kastellaun haben wir jetzt seit ca. einem Jahr ebenfalls sehr gute Erfahrungen mit Lachyoga gemacht.

Bei Interesse können Sie mich kontaktieren unter [bilsing@gesundheitszentrum-hunsrueck.de](mailto:bilsing@gesundheitszentrum-hunsrueck.de) . Weitere Infos unter [www.lachen-macht-laune.de](http://www.lachen-macht-laune.de)

Dr. Anja Bilsing  
Fachärztin für Neurologie/Rehabilitationswesen  
Ltd. Ärztin der Ambulanten Neurologischen Rehabilitation  
Reha-Zentrum Hunsrück  
Laubacher Str. 44  
56288 Kastellaun