

Lachen ist gesund

Jenaer Metastudie bestätigt positiven Effekt von Lachtherapien

Mit einer aktuellen Metastudie konnten Forscherinnen am Universitätsklinikum Jena diese Binsenweisheit wissenschaftlich bestätigen. Die jetzt veröffentlichte Auswertung von 45 randomisiert-kontrollierten Studien, die die Wirkung von Lachtherapien in verschiedenen Patientengruppen testeten, ergab positive Effekte sowohl für physiologische Parameter als auch für die körperliche und seelische Gesundheit. Vor einer allgemeinen Empfehlung von Lachtherapien sehen die Autorinnen jedoch weiteren Forschungsbedarf zu den Anwendungsgebieten und Wirkmechanismen sowie zu Nebenwirkungen, die bislang kaum dokumentiert wurden.

Jena (vdG/UKJ). Ein Zeitungsartikel zum Weltlachtag vor vier Jahren weckte die Aufmerksamkeit der Psychologin PD Dr. Jenny Rosendahl vom Universitätsklinikum Jena und der Jenaer Medizinstudentin Katharina Stiwi. „Ist Lachen wirklich gesund?“, fragte der Text auf der Ratgeberseite der Regionalzeitung und konstatierte eine nicht eindeutige Wirkung auf Körper und Geist, aber eine vielversprechende Studienlage. Vor dem Hintergrund der zahlreich vorhandenen Studien machte die Studentin die Klärung dieser Frage zum Gegenstand ihrer Dissertation. Mit der methodischen Unterstützung ihrer Betreuerin Jenny Rosendahl fasste sie die aktuellen Befunde systematisch in einer Metastudie zusammen, die im Fachjournal *Complementary Therapies in Clinical Practice* veröffentlicht wurde.

In ihrer umfassenden internationalen Literaturrecherche stießen die Wissenschaftlerinnen auf eine Vielzahl von Untersuchungen, die sich mit der Wirkung des Lachens als Therapie beschäftigten. Nach deren akribischer Analyse erfüllten letztlich 45 Studien aus den vergangenen 30 Jahren und 14 Ländern mit insgesamt mehr als 2500 Personen die Anforderungen für die Metaanalyse. In die Auswertung gingen nur Studien ein, in denen die Teilnehmenden ein körperliches oder psychisches Gesundheitsproblem hatten und zufällig in eine Lachinterventions- und eine Vergleichsgruppe verteilt wurden.

Vielfältige Lachtherapieansätze

Diese Studien zeigen die vielfältigen Ansätze für den Einsatz des Lachens als Therapie in der Medizin. Sie betrachteten spontanes Lachen, z.B. als Reaktion auf humorvolle Spiele oder Filme, und simuliertes bzw. angeleitetes Lachen wie beim Lachyoga. Das Spektrum der Studiengruppen reichte von Diabetes- und Herz-Kreis-Lauf-Patienten über Pflegeheimbewohner mit Depressionen und Krebspatienten während der Chemotherapie bis hin zu Smartphone-süchtigen Schülern. Die Lachtherapie dauerte von einmalig wenigen Minuten bis über Wochen in regelmäßigen Terminen. Sie wurde einzeln oder in Gruppen durchgeführt, und es wurde gemessen, wie sich das Lachen auf physiologische Parameter wie den Blutzuckerspiegel, Blutdruck oder Entzündungsmarker, auf die körperliche Gesundheit, wie z.B. Schmerz oder Beweglichkeit, oder auf die psychische Gesundheit, etwa auf Depressivität, Ängstlichkeit oder Stress, auswirkt.

„Insgesamt konnten wir eine positive Wirkung der Lachinterventionen feststellen“, fasst Katharina Stiwi das Ergebnis zusammen, „und zwar sowohl auf physiologische und körperliche Zielgrößen als auch bei mentalen Parametern.“ Außerdem zeigte sich, dass das therapeutische Lachen in Gruppen wirksamer ist als wenn die Teilnehmer allein lachten. In Bezug auf psychische Merkmale erzielte

spontanes Lachen weniger Effekt als das absichtliche, simulierte Lachen, das in der Regel von Atem- und Entspannungsübungen begleitet wird. Zudem fanden die Autorinnen einen Zusammenhang von Wirkung und Alter der Studienteilnehmer: Je jünger diese waren, desto hilfreicher erwies sich die Lachtherapie.

Weiterer Forschungsbedarf

Jenny Rosendahl resümiert: „In der großen Heterogenität der zugrundeliegenden Studien liegen sowohl Stärke als auch Schwäche unserer Metaanalyse - sie sorgt zum einen für eine robuste Gesamtbewertung des Lachens als Intervention, macht es aber schwierig, eine Empfehlung für eine konkrete Patientengruppe abzugeben.“ Die Studienautorinnen sehen den Bedarf an weiteren qualitativ hochwertigen randomisiert-kontrollierten Studien, die Effekte des therapeutischen Lachens differenziert für bestimmte Anwendungsgebiete testen und die die Wirkungsweise der verschiedenen Interventionsformen untersuchen. Auch zu Nebenwirkungen ist bislang wenig bekannt, keine der betrachteten Studien erfasste systematisch unerwünschte Effekte.

Katharina Stiwski konnte ihre Dissertation erfolgreich verteidigen und absolviert derzeit ihr Wahltertial des praktischen Jahres in einer Kinderklinik. Sie liebäugelt auch mit einer Facharztqualifikation in der Kindermedizin nach dem Studium - auf alle Fälle kann sie auch auf Lachen zur therapeutischen Unterstützung setzen.

Originalpublikation:

Katharina Stiwski, Jenny Rosendahl. [Efficacy of laughter-inducing interventions in patients with somatic or mental health problems: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials](#), Complement Ther Clin Pract. 2022 May; 47:101552. doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101552. Epub 2022 Feb 13.