

## Lachen ist Medizin – auch fürs Herz

**Lachen und Humortraining können positive Effekte haben, die besonders Herzkranken zugutekommen. Über seine Klinikerfahrungen mit Angina-pectoris-Patienten berichtet ein Kardiologe im Herzstiftungs-Podcast**

Lachen ist gesund und lässt sich durchaus als Medizin bezeichnen. Es weitet die Blutgefäße und fördert die Atmung. Lachen ist zudem einfach anzuwenden, kostengünstig und mit wenigen „Nebenwirkungen“ verbunden. Während Humor und Lachen in Form von Klinikclowns auf Kinderstationen in Krankenhäusern schon länger im Einsatz sind, nutzt man erst seit wenigen Jahren auch bei Erwachsenen gezielt ein Humortraining zur Therapie im Krankenhaus. „Humor und Lachen reduzieren Stress und die Konzentration des Stresshormons Cortisol kann durch ein siebenwöchiges Humortraining deutlich sinken“, berichtet der Kardiologe Prof. Dr. Peter Ong, Oberarzt der Abteilung für Kardiologie am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart, im aktuellen Herzstiftungs-Podcast „Lachen ist Medizin fürs Herz – wie Humortraining hilft“. Der Podcast der Serie „imPULS – Wissen für Ihre Gesundheit“ ist unter [www.herzstiftung.de/podcast-lachen](http://www.herzstiftung.de/podcast-lachen) abrufbar. Inwiefern ein Humortraining bei Patienten mit nicht therapierbaren Angina-pectoris-Beschwerden die Symptome bessern kann, testeten Prof. Ong und Kollegen in einer Studie bei über 30 Patientinnen und Patienten (1).

**Humortraining verbessert auch die depressive Stimmung, steigert die Erheiterbarkeit**

Der Körper schüttet in Stresssituationen (z. B. Wut, Ärger) die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus, die das Herz schneller schlagen und die Gefäße verengen lassen. Dadurch steigt wiederum der Druck im Gefäßsystem. Beim Lachen werden nicht nur Glückshormone (Endorphine) und Serotonin sowie Immunglobuline (verstärkte Abwehr) ausgeschüttet, auch wird das Stresshormon Adrenalin unterdrückt, was dazu führt, dass im Blut der Spiegel des bei Stress erhöhten Hormons Cortisol sinkt. Auch ein Humortraining über sieben Wochen, angeleitet von einem speziell ausgebildeten Psychologen, kann stressreduzierend wirken und die Cortisol-Konzentration senken, wie Prof. Ong im Rahmen der genannten Studie bestätigt hat. Als Studienteilnehmer ausgewählt wurden bewusst Patienten mit koronarer Herzkrankheit (KHK) und Angina pectoris, deren starke Beschwerden wie Brustschmerz therapeutisch (Medikamente, Stents, Bypass-OP) nicht mehr zu lindern und deren Leidensdruck dementsprechend hoch war. Für den Kardiologen besonders erfreulich war, dass nicht allein der Stresshormon-Spiegel sank, sondern auch die depressive Stimmung merklich verschwand und sich die Erheiterbarkeit deutlich verbesserte, was sich anhand eines Fragebogens erfassen ließ. Wie lange diese Effekte anhalten, müssten noch weitere Untersuchungen klären, erklärt der Stuttgarter Herzspezialist im Podcast. „Wir sind fest davon überzeugt, dass hier ein bisher noch zu wenig genutztes Potenzial liegt – gerade um bei Herzpatienten die Beschwerden zu verbessern und zur Steigerung der Lebensqualität beizutragen.“ Wichtig ist Ong zufolge, dass Patienten das Humortraining, das über Techniken wie beim Lach-Yoga hinausgeht, dauerhaft betreiben. Aus der Gruppe des Humortrainings sei zum Beispiel inzwischen eine Art Selbsthilfegruppe entstanden, die den Austausch über Beschwerden und den Kontakt mit den „Leidgenossen“ über die Studie hinaus ermöglicht habe – ein wichtiger sozialer Aspekt.

Was ein Humortraining auszeichnet, warum es Frauen leichter fällt, sich auf Humor einzulassen und ob es auch Nebenwirkungen (Keine Wirkung ohne Nebenwirkung?) geben kann, erfahren Sie im

Herzstiftungs-Podcast „Lachen ist Medizin fürs Herz - wie Humortraining hilft“ mit Prof. Dr. Peter Ong unter: [www.herzstiftung.de/podcast-lachen](http://www.herzstiftung.de/podcast-lachen) (wi/ne)