07. Juni 2022

**Aktuelle Metaanalyse: Lachen scheint wirklich gesund zu sein**

**Lachtherapien fördern offenbar wirklich die körperliche und die seelische Gesundheit. Die Ergebnisse der Metaanalyse sind im Fachjournal** [**„Complementary Therapies in Clinical Practice“**](https://www.sciencedirect.com/search?pub=Complementary%20Therapies%20in%20Clinical%20Practice&c273294&authors=Katharina%20Stiwi%2C%20Jenny%20Rosendahl&date=2022) **veröffentlicht worden.1**



**Kernbotschaften**

[„A joke a day keeps the doctor away?](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29431190/)“, haben vor wenigen Jahren Autoren einer Metaanalyse gefragt. Eine aktuelle Studien-Auswertung von Wissenschaftlerinnern des Universitätsklinikums Jena liefert nun eine Antwort: Lachtherapien fördern offenbar wirklich die körperliche und die seelische Gesundheit. Bevor jedoch allgemeine Empfehlungen für Lachtherapien ausgesprochen werden, sind nach Angaben der Autorinnen der aktuellen Daten-Analyse noch weitere Studien zu den Anwendungsgebieten und Wirkmechanismen sowie zu möglichen Nebenwirkungen erforderlich. Die Ergebnisse der Metaanalyse sind im Fachjournal [„Complementary Therapies in Clinical Practice“](https://www.sciencedirect.com/search?pub=Complementary%20Therapies%20in%20Clinical%20Practice&c273294&authors=Katharina%20Stiwi%2C%20Jenny%20Rosendahl&date=2022)veröffentlicht worden.

**Auf dem Prüfstand: Spontanes Lachen und  Lachyoga**

Ausgewertet haben die Wissenschaftlerinnen 45 Studien mit mehr als 2500 Teilnehmern; zwei Drittel der Teilnehmer waren Frauen, das Durchschnittsalter betrug knapp 47 Jahre. Die Studien stammen aus den vergangenen 30 Jahren und aus 14 Ländern. In die Auswertung gingen nur Studien ein, in denen die Teilnehmer ein körperliches oder psychisches Gesundheitsproblem hatten und zufällig in eine Lachinterventions- und eine Vergleichsgruppe verteilt wurden. Die Autoren befassten sich zum Beispiel mit spontanem Lachen, etwa als Reaktion auf humorvolle Spiele oder Filme, und mit simuliertem bzw. angeleitetes Lachen wie beim Lachyoga. Beim Lachyoga steht das grundlose Lachen im Vordergrund; dabei soll ein anfangs künstliches Lachen in echtes Lachen übergehen.

Das Spektrum der Studien-Teilnehmer reichte von Diabetes- und Herz-Kreis-Lauf-Patienten über Pflegeheimbewohner mit Depressionen und Krebs-Patienten während der Chemotherapie bis hin zu Smartphone-süchtigen Jugendlichen. Die Lachtherapien dauerten von einmalig wenigen Minuten bis über Wochen und wurden einzeln oder in Gruppen durchgeführt; gemessen wurde zum Beispiel, wie sich das Lachen auf physiologische Parameter, etwa Blutzucker, Blutdruck oder Entzündungsmarker, auswirkt, ob es Schmerzen und Beweglichkeit beeinflusst oder Depressivität, Ängstlichkeit oder Stress mindert.

**Gemeinsames Lachen wirksamer als "einsames" Lachen**

"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.

Nur in einer Studie wurden unerwünschte Ereignisse gemeldet, die allerdings leichter Natur waren. Konkret beschrieben drei Teilnehmer einer Lachyoga-Gruppe ein gewisses Unbehagen infolge erhöhten Herzfrequenz, Mundtrockenheit und einem Gefühl der Atemlosigkeit. Keines dieser Probleme erforderte jedoch eine medizinische oder pflegerische Intervention  
  
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.

**Weitere Metaanalyse liefert Hinweise auf mögliche Blutdrucksenkung**

Mit den Effekten von Lachtherapien haben sich auch die Autoren einer anderen systematischen Übersichtsarbeit befasst. In dieser Übersichtsarbeit wurde versucht, die Auswirkungen von lachinduzierenden Interventionen auf den Blutdruck und die Herzfrequenzvariabilität zu ermitteln. Erschienen ist diese Arbeit in der Fachzeitschrift „HUMOR“. Nach Angaben der Autoren deuten die Ergebnisse der Studien-Auswertung darauf hin, dass Lachen mit einer Senkung des Blutdrucks verbunden ist. Dieser Zusammenhang variiere jedoch je nach Art der durchgeführten Intervention und den Merkmalen der Teilnehmer.

Bei kontrollierten Vergleichen zwischen den Gruppen sei die Wirkung von lachfördernden Interventionen auf den Blutdruck nicht signifikant gewesen, berichten die Autoren weiter; dieses Resultat könnte jedoch auf die geringe Zahl der verfügbaren Studien und die große Heterogenität zurückzuführen sein. Längsschnittstudien lieferten insgesamt Hinweise  darauf, dass die Häufigkeit des Lachens mit einer verbesserten kardiovaskulären Gesundheit verbunden sei. Mehrere Studien seien allerdings qualitativ  suboptimal; es sei daher weitere Forschung erforderlich, um die Auswirkungen individueller und interventionsbezogener Faktoren auf die Wirksamkeit von lachfördernden Interventionen für die kardiovaskuläre Gesundheit zu klären.

*Dieser Beitrag ist im Original auf*[***Univadis.de***](https://www.univadis.de/viewarticle/aktuelle-metaanalyse-lachen-scheint-wirklich-gesund-zu-sein)*erschienen*.

1. Stiwi K & Rosendahl J. [Efficacy of laughter-inducing interventions in patients with somatic or mental health problems: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials.](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388122000202#!) Complementary Therapies in Clinical Practice 2022; 47: 101552.

Bildquelle: (c) gettyImages/Flashpop

Source: https://www.coliquio.de/wissen/psychiatrie-kompakt-100/lachen-ist-wirklich-gesund?al\_uk=6ecba1961b8746dc5f6f6a8cf0236219&al\_an=2&al\_vu=1654824448&al\_md=f2af99d66b78c4e2ac659d1228ef8fc6&utm\_medium=email&utm\_source=ta&utm\_campaign=dn