

Lachen auf Rezept

Ärzte erproben Humorthherapie gegen Herz- und Gefäßleiden

Auf vielen Kinderstationen gehören sie schon zum Therapieprogramm: Klinik-Clowns, die Lachen als Medizin verordnen. Das Immunsystem wacht auf, wenn Menschen lachen, gute Hormone werden produziert und schlechte abgebaut, der Magen-Darm-Trakt entspannt sich. Die vielfältigen Auswirkungen der besten Medizin, die der Volksmund kennt, hat die Gelotologie längst belegt, die Lachforschung also. Deren Ergebnisse haben ganz gewöhnlich humorige Endokrinologen aus den USA inzwischen veranlasst, ihren zuckerkranken Patienten eine Dosis Lachen zu verordnen. Sie bauten eine halbe Stunde Humor pro Tag in den Behandlungsplan ein. In dieser Zeit durften sich zehn Testpersonen einen lustigen Film ansehen, während zehn weitere Patienten mit den Freunden auskommen mussten, die das normale Leben zu bieten hat. Alle Probanden erhielten darüber hinaus eine gewöhnliche Diabetes-Therapie mit Medikamenten gegen Blutzucker, Bluthochdruck und Blutfette.

Schon nach zwei Monaten sei ein Effekt der Lachtherapie mit Hilfe ebenso unbestechlicher wie freudloser Messwerte nachweisbar gewesen, berichten die kalifornischen Ärzte in diesen Tagen auf der Jahrestagung der American Physiological Society in New Orleans. Nach einem Jahr sei das gute Cholesterin (HDL) bei den lachenden Patienten im Vergleich zur Gruppe ohne Humorbehandlung um ein Viertel gestiegen, die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin seien zurückgegangen und der Entzündungsmarker C-reaktives Protein sei auf ein Drittel gesunken - doppelt so stark wie in der Vergleichsgruppe.

Lachen lasse sich also tatsächlich gezielt therapeutisch einsetzen, so die Schlussfolgerung der Ärzte um Lee Berk von der Loma Linda University. Denn viel HDL-Cholesterin und wenig Entzündungsmarker im Blut können das Risiko für Gefäßverkalkung senken, das beim Diabetes erhöht ist. Berk ist als Vertreter des Fachs Psychoneuroimmunologie längst bekannt. Er beschäftigt sich seit den 1980er-Jahren mit den Auswirkungen des seelischen Wohlbefindens auf das Immun- und Nervensystem. Gleichwohl sei er ein "Hardcore-Kliniker und -Wissenschaftler", betont Berk, der sich für diese Studie mit dem Diabetesspezialisten Stanley Tan zusammengetan hat.

Dass die guten Blutwerte der bespaßten Patienten tatsächlich auf das verordnete Lachen zurückgehen, sieht der Diabetes-Experte Jochen Seufert von der Universität Freiburg dagegen nicht als belegt an. "Wenn Patienten täglich eine zusätzliche Therapie bekommen, werden sie stärker an ihre Krankheit erinnert", gibt er zu bedenken. "Die Folge ist, dass sie besser auf sich aufpassen", und zwar unabhängig davon, welcher Art die Zusatzbehandlung ist. Deshalb bewegen sich die Patienten mehr, nehmen ihre Medikamente regelmäßiger ein und ernähren sich besser. "Es ist sicherlich schwierig, eine Placebo-Lachtherapie durchzuführen", sagt Seufert. "Aber so etwas wie ein trauriger Film pro Tag für eine Kontrollgruppe wäre eigentlich nötig gewesen, um die Wirkung des Lachens zu bestätigen."

CHRISTINA BERNDT