

# Gesundheit mit Ansteckungsgefahr

Europas einzige Lachyoga-Meisterin kichert in Rahlstedt



Lachfalten mit guter Laune statt Bizeps und Sixpack: Im Lachclub Rahlstedt gibt Gabriela Leppelt-Rommel (vorne, 3. von links) intensive Lachyoga-Trainingseinheiten für das Zwerchfell. Weitere Informationen gibt es unter [www.yogilachen.de](http://www.yogilachen.de).

Foto: M. Müller\_hfr

Rahlstedt (an). Eigentlich weiß es jeder: Lachen ist die beste Medizin. Trotzdem hängen allzu viele Mundwinkel nach unten. Kinder schaffen es, 400 mal am Tag zu glucksen, so weiß die Statistik. Bei Erwachsenen sind es nur noch zehn kurze Lacher täglich. Tendenz abnehmend. Der Alltag ist eben kein Karneval. Doch was viele nicht wissen: Zum Lachen braucht man weder Humor noch gute Laune, ja, noch nicht einmal einen Grund – es reicht schon der Wunsch, sich selbst etwas Gutes zu tun. Wie einfach es sein kann, die Lachmuskeln zu trainieren, weiß Gabriela Leppelt-Rommel. Ihre profunden Kenntnisse im Kichern, Wiehern und Prusten vermittelt Europas einzige Lachyoga-Meisterin unter anderen im Lachclub Rahlstedt.

Schluss mit dem Jammern – höchste Zeit, die Fröhlichkeit ernst

zu nehmen! „Lachen ist ein Trampolin ins Glück“, diese Botschaft verbreitet Gabriela Leppelt-Rommel von der Lachyogaschule Hamburg mit höchster Begeisterung und voller Überzeugung. „Lachyoga fördert die psychische und physische Gesundheit im Alltag und in Krisensituationen. Wer herzlich lacht, der löst Schwingungen in der Luftröhre aus, aktiviert mehr als hundert Muskeln und massiert damit quasi den gesamten Bauchraum mit allen Organen“, erklärt die Yogalehrerin. „Das ist wie ein inneres Jogging. Nach dem derzeitigen Forschungsstand geht man davon aus, dass Lachyoga unterstützend auf den Muskeltonus wirkt, die Verdauungsorgane durch die Bewegung des Zwerchfells angeregt werden, das Schmerzempfinden sinkt und die Abwehrkräfte wachsen. Im Gehirn wird die Produktion von Endorphinen angeregt, Stresshormone bauen sich schnell

ab und das Herz-Kreislauf-System wird trainiert.“

Lachen kann eigentlich jeder, nur leider dominiert zu oft der Ernst des Alltags. Aber das Schöne am Lachen ist: Man braucht gar keinen Grund! Dem Körper ist es nämlich völlig egal, ob wir in einer komischen Situation spontan lachen oder „nur“ ein gekünsteltes Gelächter von uns geben. Der Lachreflex ist in unserem Hirn fest verankert. „Wir lachen nicht, weil wir glücklich sind – wir sind glücklich, weil wir lachen!“, sagen die Lachyogis. Und das ist alles andere als lächerlich.

Allerdings gilt auch beim Lachen: Ohne Fleiß kein Preis. „Eine Minute aktives Gelächter ist so anstrengend wie ein zehnmütiges Training am Ruder-Ergometer. Lachyoga (Hasya-Yoga) ist also ein wirkliches Fitnessstraining“, betont Gabriela Leppelt-Rommel, „aber es ist versüßt mit dem Zuckerguss des Amusements.“