



## Humor in der Hausarztpraxis

# Lachen als Medizin

**Jeder Mensch lacht gerne. Aber ist lachen auch in der Hausarztpraxis angebracht, wo es oft um ernste Themen geht? Unbedingt. Denn es gibt tatsächlich viele Hinweise darauf, dass lachen die beste Medizin ist.**

**V**iel besser als ein guter Wille, wirkt manchmal eine gute Pille. Dieser Satz von Wilhelm Busch ist in der modernen Medizin schon fast zum Leitfaden geworden. Dass es aber auch ohne die mit den „Pillen“ verbundenen Risiken und Nebenwirkungen gehen kann, versucht die Gelotologie zu beweisen. Das ist – kein Witz – die Wissenschaft vom Lachen. Medizinisch spricht man eher von der Psychoneuroimmunologie (siehe Kasten).

### Aktion Humor hilft heilen

Für jede Arztbewertung, die im Arztnavigator der AOK und im Arztnavi der BARMER GEK abgegeben wird, fließt bis Ende des Jahres durch die Weisse Liste, den Träger des Portals, 1 Euro an die Stiftung „Humor hilft heilen“ von Dr. Eckart von Hirschhausen. Damit unterstützen die Nutzer der Portale durch ihre Bewertung andere Patienten bei der Suche nach einem passenden Arzt, geben den Ärzten und Praxisteams ein Feedback und helfen der Hirschhausen-Stiftung. Zur Bewertung geht's unter: [www.aerzte-gut-finden.de](http://www.aerzte-gut-finden.de)

Wer viel lacht und lächelt, ist in der Regel mit sich selbst zufrieden und wer mit sich selbst zufrieden ist, hat öfter Grund zum Lachen. Und ist sozial erfolgreicher. Menschen mit Humor geht die Arbeit oft leichter von der Hand, sie verbreiten bessere Stimmung in einer Gruppe und sind dadurch im Beruf meist erfolgreicher. Grieskrämer tun sich dagegen schwer und sind selbst bei objektiv guter Qualifikation oft weniger erfolgreich als fröhliche Menschen. Dieser positive Kreislauf funktioniert sogar bei schweren Krankheiten: Ein vermeintlich hartes Schicksal lässt sich leichter ertragen, wenn man den Kopf nicht hängen lässt und statt dessen auch mal lachen kann.

### Durch Forschung zum Clown

Diese Forschungsergebnisse haben zur Einrichtung der sogenannten „Clown-Doktoren“ geführt, die sich in Kliniken nach Absprache mit den Ärzten die Probleme und Sorgen der Patienten anhören und sie dann humorvoll kommentieren. Ziel ist es, die Patienten zum Lachen zu bringen und so zu ihrer schnelleren Genesung beizutragen. In Deutschland hat Dr. Eckhart von Hirschhausen („Die Leber wächst mit ihren Aufgaben“) diese Art der

### Psychoneuroimmunologie

Die Psychoneuroimmunologie ist ein interdisziplinäres Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung der Psyche, des Nervensystems und des Immunsystems beschäftigt. Das Nachbargebiet Psychoneuroendokrinologie bezieht außerdem die Wechselwirkungen des Hormonsystems mit ein. Grundlage ist die Erkenntnis, dass Botenstoffe des Nervensystems auf das Immunsystem und Botenstoffe des Immunsystems auf das Nervensystem wirken. Schnittstellen der Regelkreise sind das Gehirn mit der Hirnanhangdrüse, die Nebennieren und die Immunzellen. Lachen und Heiterkeit können über diese Regelkreise direkten Einfluss auf die Gesundheit eines Menschen haben.

„Therapie“ mit Witzen populär gemacht; etwa: Ruft ein Arzt beim Patienten an und sagt: „Ich habe zwei schlechte Nachrichten für Sie. Die erste: Sie haben nur noch zwei Tage zu leben. Die zweite: Ich habe Sie gestern nicht erreicht.“

Lachen kann schwierige Situationen mit Patienten bereinigen, aber auch durchaus innerhalb des Praxisteam sehr hilfreich sein. Denn lachen ist das gesündeste Ventil um angestaute Aggressionen abzulassen. Lachen reduziert u. a. die Produktion der Stresshormone Adrenalin und Kortisol. Statt die Kollegin „zusammenzufalten“, wenn etwas schief gelaufen ist, hilft oft ein kleiner Witz – und die allgemeine Stimmung ist gleich viel lockerer. Kinder lachen oder lächeln übrigens wesentlich häufiger als Erwachsene, durchschnittlich 400-mal am Tag, während den Erwachsenen das Lachen mehr und mehr zu vergehen scheint: sie lachen durchschnittlich nur noch 15-mal am Tag.

Also lachen nicht vergessen – gerade in der Arztpraxis, wo ja viele Witze spielen. Etwa dieser hier von Eckart von Hirschhausen: Sagt der Patient zum Arzt: „Herr Doktor, ich werde immer übersehen“. Darauf der Arzt: „Der Nächste bitte!“