

Lachend zum Waschbrettbauch? - Studie in Münster

Münster (dpa) - Die Vorstellung ist fast zu schön, um wahr zu sein. Statt im Fitness-Center täglich eine halbe Stunde zu schwitzen reicht ausgiebiges Lachen, und bald weichen die Fettpölsterchen rund um die Hüfte einem durchtrainierten Waschbrettbauch.



Was bringt mehr - Rückenübungen oder lachen? Ein Münsteraner Student misst die Muskelaktivitäten bei beiden Tätigkeiten. (Bild: dpa)

© dpa

Ob die alte Volksweisheit "Lachen ist die beste Medizin" auch wissenschaftlich haltbar ist und der Körper Muskeln aufbaut, untersucht derzeit an der Universität Münster Sportstudent Ulrich Rehmes (26) in seiner Examensarbeit mit dem Arbeitstitel "Bei Rückenschmerzen Lach-Yoga?". Verkabelte Kommilitonen lassen erst anstrengende Kraftübungen für Bauch und Rücken über sich ergehen, bevor sie sich dann etlichen heftigen Lachsalven hingeben.

Statt auf Witze erzählen oder lustige Filme setzt der angehende Sportlehrer dabei auf professionelle Unterstützung durch Lachyoga-Trainerin Veronika Spogis. Schon mehr als ein Dutzend Probanden hat die 48-Jährige in den vergangenen Tagen im Dienste der Wissenschaft zu Lachausbrüchen verholfen. 17 Muskeln im Gesicht und 80 am ganzen Körper gerieten beim Lachen in Wallung, berichtet die seit 2004 im Lachtreff Münster aktive Diplompädagogin.

Ulrich Rehmes hat sich für seine Studie einige der Muskeln an Bauch und Rücken herausgesucht. Solche, die mit gängigen Kräftigungsübungen auch bei Sport oder Krankengymnastik angesprochen werden.

Und die - gut trainiert - der Volkskrankheit Rückenschmerz zu Leibe rücken könnten, an der Schätzungen zufolge rund 90 Prozent der Bevölkerung zumindest zeitweise leiden. Der junge Mann will herausfinden, ob Lachübungen tatsächlich bei Prävention und Rehabilitation von Rückenschmerzen sinnvoll sein können.

Für den nächsten Test liegen Rehmes Studienkollegen Alex (25) und Hamid (26) im Labor der Sportwissenschaften mit freiem Oberkörper auf der Matte. Auf die Haut an Bauch und Rücken klebt Ulrich Rehmes mehrere Elektroden-Paare. Mit der sogenannten Elektromyographie (EMG) können so Stärke, Dauer und Anstieg der Muskelaktivität gemessen werden. Etwa eine halbe Stunde und mehrere Übungen später wechseln Alex und Hamid den Raum. Die Kabelpakete mit Verbindung zu einem Laptop sind in einer Hüfttasche verstaut.

Nebenan warten die Lach-Trainerin und weitere Studenten, um die Muskeln erneut zu strapazieren, dieses Mal aber locker leicht mit hoho, haha und hihhi.

Veronika Spogis, die regelmäßig Kurse in dem von einem indischen Arzt entwickelten Lachyoga gibt, erklärt zunächst nur schmunzelnd, welche positive Wirkung das Lachen hat - selbst wenn es künstlich erzeugt wird: Stressabbau, Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, Förderung des Stoffwechsels und eine gehobene Stimmung sind nur einige davon.

Dann animiert sie die in einem Kreis zusammenstehenden Studenten zu mehreren Übungen: Dem "Handylachen" mit einem fiktiven witzigen Gespräch in der Telefonleitung folgen weitere Exkurse, bei denen sich die jungen Leute mal vor Lachen biegen, den Bauch halten, oder auch Rasenmäher-Geräusche mit Lach-Lauten nachahmen.

Die Stimmung in der Runde schaukelt sich hoch, auch zwischen den Übungen ohne Anleitung. Ulrich Rehmes am Computer misst alle paar Sekunden die Muskelaktivität an den zwei verkabelten Probanden, auch um den Unterschied zwischen künstlichem und natürlichem Lachen festzuhalten.

Nach dem witzigen Teil seiner Abschlussarbeit folgt demnächst die wahrscheinlich etwas trockenere wissenschaftliche Auswertung der erfassten Muskelaktivität. Aber schon der erste vorsichtige Blick auf die Balken und Kurven am PC sind für Rehmes und seinen Mentor Prof. Heiko Wagner aufmunternd.

"Erste Ergebnisse zeigen, dass die Muskelbeanspruchung während des Lachens ähnlich gängigen physiotherapeutischen Übungen ist - oftmals sogar stärker", zeigt sich der 40-Jährige Bewegungswissenschaftler schon jetzt begeistert von der Arbeit seines Studenten.