

Einen Text im Überblick lesen

- 1** Lest die Überschrift des Textes. Notiert in Stichpunkten, welche Informationen ihr vom Text erwartet.

Guido Kleinhubbert: Hahaha

Lachen ist gut für Körper, Geist und Seele. Es hält fit, baut Stress-Stoffe im Körper ab und weckt Abwehrzellen, so genannte T-Helfer-Zellen. Einige Forscher glauben, dass diese Zellen helfen, Krebs zu verhindern. Klar ist auf jeden Fall, dass Humor Ansteckungen und Herzinfarkten vorbeugen kann. Beweise? Kein Problem.

Wissenschaftler in den USA zeigten 20 Testpersonen erst eine Komödie, dann einen traurigen Kriegsfilm. Ergebnis: Bei der Komödie wurde ihre Durchblutung besser, beim Kriegsfilm schlechter — die Gefahr eines Herzinfarkts stieg.

Wenn ein Mensch herzlich lacht, werden im Gesicht 24 Muskeln betätigt, am ganzen Körper über 100. 20 Sekunden Giggeln oder Gackern entspricht der körperlichen Leistung von drei Minuten Rudern. Da ist es kein Wunder, dass auch immer mehr Mediziner und Therapeuten die Heilkraft des Lachens entdecken. Einige bieten sogar Lach-Seminare an, bei denen sich die Menschen auch mal gegenseitig kitzeln. Ganz neu ist Lach-Yoga. Da machen die Teilnehmer komische Verrenkungen und wiehern unkontrolliert drauflos. Sieht irre aus, ist aber gesund.

Der Arzt und TV-Komiker Eckart von Hirschhausen, der unter anderem die Fernsehshow „Frag doch mal die Maus“ moderiert, würde Witze am liebsten in der Apotheke verkaufen. Hirschhausen, 42, hält Humor nämlich für „die beste Medizin“ — und hat dafür einen nicht ganz ernst gemeinten Beweis: „Kinder lachen bis zu 400-mal am Tag, Erwachsene durchschnittlich 20-mal, Tote gar nicht“, sagt er. „Ohne viel von Statistik zu verstehen: Der Trend ist doch schon ziemlich eindeutig.“

Seit einiger Zeit macht sich Hirschhausen für die Stiftung „Humor hilft heilen“ stark. Die sorgt dafür, dass auch Kranke was zu lachen haben, zum Beispiel im Großraum Berlin. Knapp 30 Clowns, die dort für den Verein „Rote Nasen“ arbeiten, gehen regelmäßig in Altenheime oder Krankenhäuser. An einem Montagmorgen nach der Visite besucht Clown Filou eine Kinderklinik in Potsdam. Er läuft wie ein Halblinder gegen die Flurwände und stellt sich auch sonst ziemlich blöd an. Als er sich auf einen Kinderstuhl setzen will, trifft er nicht und plumpst auf den Boden. Der neunjährige Jakob, der wegen einer Mandelentzündung im Krankenhaus ist, lacht sich scheckig — was nebenbei auch gut für seine Atemwege ist.

„Jeder weiß mittlerweile, dass Lachen das beste Mittel gegen Angst ist“, sagt Eckart von Hirschhausen. Deswegen sei es auch kein Wunder, dass die Menschen so viele Arztwitze erfunden hätten. Zum Beispiel den hier: „Nur keine Panik“, beruhigt der Chefarzt den Patienten, „wir haben diese Operation schon 30-mal gemacht. Einmal muss sie ja klappen.“

Auch in der Schule wäre es gut, wenn die Lehrer lustiger wären. Denn Forschungen haben ergeben, dass Kinder mehr lernen, wenn es dabei etwas zu lachen gibt. Besonders wichtig ist Humor bei der Partnersuche. Frauen mögen Männer, die sie zum Lachen bringen. Das wird mit Intelligenz und Stärke gleichgesetzt.

— (Quelle: Dein SPIEGEL Nr. 8/2010, S. 10-14. © DER SPIEGEL. Alle Rechte vorbehalten.)

- 2** Lest den kompletten Text, um euch einen Überblick zu verschaffen. Schreibt in einem Satz auf, um was es geht.

- 3** Klärt, was der Text beabsichtigt: Will er nur informieren oder mehr? Begründet.