

# Gute-Laune-Training für Körper und Seele

Die Ärztin Agnes Naber aus Wilstedt lacht gerne und viel – und sie betreibt seit Jahren Lachyoga

**Agnes Naber lacht gerne und viel. Die praktische Ärztin nimmt auch an Lachseminaren teil und macht darüber hinaus Lachyoga. Wozu das alles gut sein soll erzählte die Wilstedterin Johannes Heeg.**

## **Wie oft lachen Sie?**

Agnes Naber: Ich lache jeden Tag. Jeden Morgen stelle ich mich nach dem Aufstehen vor den Spiegel und lache einige Minuten. Auch später am Tag versuche ich regelmäßig zu lachen.

## **Warum ist lachen so wichtig für Sie?**

Um gesund zu bleiben, sollte man drei Dinge machen. Man sollte sich gut ernähren und dabei auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C achten, man sollte sich warm anziehen und insbesondere die Beckenpartie und die Füße warm halten, und man sollte mehrmals am Tag laut lachen. Möglichst zehn bis 15 Minuten täglich.

## **Und Sie sind nie krank?**

Nein, fragen Sie meine Mitarbeiterinnen. Zumindest bekomme ich keine Grippe oder andere Infektionskrankheiten.

## **Wie kommt das?**

In Untersuchungen ist nachgewiesen worden, dass es durch das Lachen zu einer Erhöhung der Leukozytenzahl im Speichel kommt. Die weißen Blutkörperchen sind ein wichtiger Teil unseres Immunsystems.

## **Und wenn Ihnen nicht nach lachen zumute ist?**

Dann lache ich über mich selbst.

## **Sie fahren auch zum Lachen nach Bremen.**

Ja, dort gibt es eine Lachschule, die Lachyoga anbietet.

## **Lachyoga?**

Das ist eine Kombination aus vielfältigen Lach-, Dehn-, Atem- und Entspannungsübungen. Eine sehr gesunde Sportart, die von dem Arzt Madan Kataria und seiner Frau Madhuri in Indien entwickelt wurde und mittlerweile Menschen in 70 Ländern begeistert.

## **Wie kam Ihr Kollege dazu, das Lachyoga zu erfinden?**

Er ist ja Arzt, war aber mit den Ergebnissen seiner Arbeit unzufrieden. Ihm war aufge-

fallen, dass viele Menschen nicht froh genug sind. Seine Frau ist Yoga-Lehrerin, und so kam eines zum andern. Zunächst ist Kataria mit kleinen Gruppen zum Lachen in den Park gegangen. Heute ist er in der ganzen Welt unterwegs, vermittelt seine Erkenntnisse in Seminaren und Kongressen und schreibt Bücher. Eins heißt „Lachen ohne Grund“. Darin sagt er unter anderem, dass ihm mal die Witze ausgegangen sind, worauf er gemerkt habe, dass man auch so lachen kann.

## **Erzählen Sie denn Witze, wenn Sie lachen wollen?**

Ich kenne so gut wie keine Witze. Wenn ich mir tatsächlich mal einen merken kann, freue ich mich.

## **Was macht Lachyoga mit Ihnen?**

Es ist ein Gute-Laune-Training für Körper, Geist und Seele. Es sorgt für eine heitere Gelassenheit und hilft mir, mit den täglichen Herausforderungen leichter und mit einem Augenzwinkern umzugehen.

## **Sie lachen also Ihre Probleme einfach weg?**

Nein, so würde ich das nicht sehen. Es geht eher darum, einen Abstand zu unseren Problemen zu gewinnen. Wir sollten versuchen, die Dinge positiv zu sehen und frohgemut in die Zukunft zu blicken. Lachen hilft uns, neuen Mut zu schöpfen und die Dinge anzupacken. Lachen hilft, die Angst zu überwinden, die uns manchmal blockiert.

## **Wie reagieren Ihre Patienten darauf, dass sie so viel lachen?**

Ich erzähle gerne in der Praxis, warum ich das mache. Lachen setzt im Körper Glückshormone frei, der Mensch fühlt sich wohler. Fast alle meine Patienten lachen erst mal mit, wenn ich vom Lachyoga erzähle.

## **Wie geht Lachyoga?**

Das ist Lachen in Verbindung beispielsweise mit Klatschen. Man kann es alleine betreiben oder in einer Gruppe. Und man kann dabei auch singen. Je nach Tonlage werden damit verschiedene Organe angesprochen, wie Herz, Kopf, Kehlkopf, Bauch und Unterleib. Es geht im Stehen und im Sitzen. Lachen steckt an, wie jeder weiß. Ungeübte bekommen schon mal Muskelkater im Zwerchfell. In die Bremer Lachyoga-



Hat gut Lachen: Agnes Naber beim Lachyoga.

FOTO: JOHANNES HEEG

gruppe, die ich regelmäßig besuche, kommen ständig neue Teilnehmer, von denen manche durchaus skeptisch da reingehen. Nach drei Stunden sind die Gruppen aber zusammengewachsen. Dann lachen sie alle. Übrigens werden auch Seminare für Unternehmen angeboten. Nachweislich verbessern Lachkurse das Betriebsklima.

## **Bieten Sie denn in Ihrer Praxis Lachyoga an?**

Nein, noch nicht. Interessierte verweise ich

immer an die Bremer Lachschule.

## **In Bremen wird am 3. Mai 2015 der Weltlachtag begangen. Ist so eine Veranstaltung auch in Wilstedt denkbar?**

Warum nicht? (Lacht – nicht zum ersten Mal.)

---

**Zur Person:** Agnes Naber arbeitet seit 1981 als praktische Ärztin. Zu den Schwerpunkten der Wilstedterin gehören Naturheilverfahren.

---