„Lachen ist die beste Medizin“

Iberogast – damit der Magen stets gut lachen hat

Darmstadt, Mai 2011 — Ob Safari in Afrika, eine Kreuzfahrt durchs Mittelmeer oder Zelten am Wannsee — egal, wo die Reise hingeht, im Urlaub sollten Entspannung und gute Laune an erster Stelle stehen. Fröhlichkeit, Lachen und Erholung haben dabei mehr gemeinsam, als man auf den ersten Blick vermutet. Der Volksmund sagt ganz richtig, „Lachen ist gesund.“ Das ist auch wissenschaftlich erwiesen: Ein herzliches Lachen lockert die Muskeln, fördert die Produktion von Abwehrstoffen, regt das Herz-Kreislauf-System sowie den Verdauungsapparat an und ist damit auch gut für den Magen. Doch bei Magenbeschwerden wie Übelkeit, Magenschmerzen, Völlegefühl, Krämpfen oder Sodbrennen kann einem das Lachen schnell vergehen. Das pflanzliche Arzneimittel Iberogast kann in einer solchen Situation schnell Abhilfe schaffen.

Lachen – das bewährte „Heilmittel“

Ein einziges Lachen löst eine komplexe Kette an Reaktionen im menschlichen Körper aus, die sprichwörtlich medizinische Wirkung besitzen können: Lachen versetzt den Körper zunächst in einen wohltuenden Spannungszustand, wobei der Sauerstoffgehalt im Blut steigt und für eine bessere Durchblutung gesorgt wird. Dabei wird der Abbau des Blutfetts Cholesterin gefördert, welches dem Körper im Übermaß durch Ablagerung in den Arterien schaden kann. Außerdem fördert Lachen die Produktion entzündungshemmender Stoffe, die das Immunsystem stärken und somit Krankheiten vorbeugen.

Herzliches Lachen baut außerdem die Stresshormone Adrenalin und Kortisol im Blut ab, und der Körper schüttet Glückshormone, sogenannte Endorphine, aus. Anschließend nimmt die zuvor gestiegene Herzfrequenz ab und der Blutdruck sinkt anhaltend. Das Resultat: Ein gesteigertes Wohlbefinden. Von den positiven Auswirkungen des Lachens profitiert der Körper sowohl bei einem echten als auch bei einem künstlich erzeugten Lachen.

Kraftakt: Lachen macht stark

Wer glaubt, dass wir beim Lachen lediglich die Mundwinkel nach oben ziehen, liegt falsch: Ein herzliches Lachen nimmt insgesamt 80 Muskeln unseres Körpers in Anspruch, 17 davon allein im Gesicht. Entsprechend ist Lachen für den Körper recht anstrengend und „trainiert“ unter anderem Herz-Kreislauf-System, Zwerchfell, Stimmbänder und auch die Bauchmuskeln. Die damit verbundene körperliche Anstrengung kann bei Personen, die sonst wenig lachen, ohne Weiteres

zu Schmerzen in den beanspruchten Muskelbereichen führen. Bereits zehn bis fünfzehn Minuten Lachen am Tag verbrennt ca. 50 Kalorien, was etwa zehn Gramm Schokolade entspricht. Das sind immerhin zwei Kilo im Jahr, die wir allein durch Lachen verlieren könnten.

Das Wohlfühl-Lachen für einen gesunden Magen

Besonders positiv wirkt sich Lachen auf den Unterbauchbereich aus: Durch die Bewegung des Zwerchfells, einer Muskel-Sehnen-Platte, welche die Brusthöhle von der Bauchhöhle abtrennt, wird während eines Lachanfalls indirekt der gesamte Verdauungstrakt in Schwingung versetzt, quasi „massiert" und somit angeregt. Da Magenbeschwerden wie Völlegefühl, Bauchkrämpfe oder Sodbrennen häufig auf einen gestörten Bewegungsablauf (Motilität) der Magen-Darm-Muskeln zurückgehen, kann Lachen hier einen kleinen Beitrag zur Besserung leisten.

Sind die Magenprobleme allein durch „die beste Medizin" Lachen nicht zu lindern, kann das pflanzliche Magenmedikament Iberogast helfen. Mit seiner bewährten Kombination aus neun Heilpflanzen, Iberis amara (Bittere Schleifenblume), Angelikawurzeln, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzeln, kann Iberogast den Magen beruhigen und entspannen. Die Pflanzenextrakte ergänzen und verstärken sich gegenseitig, so dass unterschiedliche Symptome von Magenbeschwerden nach dem Multi-Target-Prinzip gleichzeitig gelindert oder beseitigt werden können. Sowohl daheim als auch auf Reisen hat der Magen so stets gut lachen.

Pflichtangaben:
Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfen, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 10/2010.
STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Websites: www.iberogast.de, www.steigerwald.de, www.prophyto.de