

# Losprusten ist gesund

Seit sieben Jahren heißt es beim Lachclub „ha ha ha“ und „hi hi hi“

**Frankfurts ältester Lachclub feierte sein siebenjähriges Bestehen - lachend, versteht sich.**

**NORDEND** • Schon die Gründungsgeschichte des „Frankfurter Lachclubs“ hat eine gewisse Komik: Der Wiesbadener Kunst-Mäzen Michel Berger, der sein Geld mit Scherzartikeln verdient hat, lädt einen indischen Lach-Yoga-Guru zu einem Vortrag ein. Die Frankfurter Künstlerin Brigitte Kottwitz hört ihn und gründet Frankfurts ersten Lachclub. Ihr Geld verdient die Ginnheimerin mit Kunst und außerdem im Büro des Friedhofs-Steinmetz-Betriebs Kottwitz, den ihre Familie in der dritten Generation führt. „Weinen und Lachen liegen oft nahe beieinander“, sagt die 53-Jährige,

Grundlage für den Lachclub ist bis heute die Lehre des damaligen indischen Gastes Dr. Madan Kataria: das so genannte „Lachen ohne Grund“. Das siebenjährige Bestehen hat der Frankfurter Club vergangene Woche mit einer Lach-Yoga-Stunde gefeiert, zu der auch etwa 15 Gäste aus Preungesheim, Höchst, Wiesbaden und Berlin kämen. „Lach-Yoga 4U, der Club aus Preungesheim, feierte dabei und beim anschließenden Picknick zugleich sein zweijähriges Bestehen.

Auf Außenstehende kann eine Stunde des „Frankfurter Lachclubs“ befremdlich wirken: Rund 20 Männer und Frauen zwischen 30 und 80 Jahren laufen und springen durcheinander, blicken sich in die Augen und rufen „hi hi hi“, „ho ho ho“ und „ha ha ha“ Dabei klatschen sie sich auf die Schenkel („Bayerisches Lachen“), strecken sich die Zunge heraus („Löwen-Lachen“) oder schütten die Finger über dem Kopf eines anderen Mitglieds aus („Lachdusche“). Danach folgt eine Ruhe-Phase, in der auf Yoga-Matten zuerst leise und dann immer stärker vor sich hingelacht wird. So genanntes „ansteigendes Lachen“. „Beim ersten Mal kommt man sich etwas albern vor, aber dann ist es sehr angenehm“, sagt Anneliese Keppler, mit 83 Jahren das älteste Mitglied.

Spontanes Lachen soll laut Gelotologie - der Wissenschaft vom Lachen - Kreislauf, Stoffwechsel und Immunsystem anregen, das Zwerchfell lockern und eigentlich in allen Menschen angelegt sein: „Kinder haben dieses spontane Lachen ohne Grund noch nicht verlernt“, so Kottwitz.

**JANINA KALLE**

**NÄCHSTES TREFFEN:** Donnerstag, 18.15 Uhr, im Holzhausenpark, vor dem Teich, bei Regen in der Gethsemane-Gemeinde, Marschnerstrasse 3-5. [www.lachclub-frankfurt.de](http://www.lachclub-frankfurt.de)