

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 20 Lachyoga-Mittagstisch

Lachen hilft!



*Lachen hilft! Diesmal wurden Ergebnisse der Studie von Rüdiger Lewin beim Lachyoga-Mittagstisch präsentiert.
Teller fürs LY-Mittagstisch-Ritual*

Rüdiger Lewin hat 2017/2018 eine Studie durchgeführt, in der er die Wirksamkeit von Lachyoga-Einheiten bei Brustkrebspatient:innen untersucht hat. Seine Studie ist eine Pilotstudie, das heißt, dass er damit erstmal erkundet, welche Faktoren alle eine Rolle spielen könnten. Eine Pilotstudie dient dazu, einzuschätzen, wie eine spätere, größere Studie aufgebaut werden könnte und ob Folgestudien Sinn machen. Sie prüft außerdem die Durchführbarkeit. Im besten Fall gibt eine Pilotstudie den Anstoß dafür, dass sich anschließend viele weitere Studien mit dem Phänomen beschäftigen. So ist es auch bei Rüdiger Lewins Studie, die er unter den Titel „Lachen hilft!“ setzt. Das Ausrufezeichen ist bewusst gewählt, der Titel ist Programm. Mit der Studie soll untersucht werden, ob und wie Lachen helfen kann.

Hierzu ist es sinnvoll, die Studie auch im Hinblick darauf zu betrachten, wie sie sich von anderen Studien unterscheidet und in welcher „Landschaft“ sie sich befindet. Womit genau beschäftigt sie sich, was gibt es da bisher für Untersuchungen, Artikel und Studien dazu und was würde nun als Folgestudie anstehen? Diese Einordnung gibt uns Rüdiger Lewin beim 20. Lachyoga-Mittagstisch.

Ganz grundlegend ist die Studie eine Studie über das Lachen und zwar Lachen mit onkologischen Patientinnen. Rüdiger Lewins Studie untersucht die Lebensqualität von Brustkrebspatientinnen.

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

Lachen hilft!

Untersuchung der Lebensqualität
von Brustkrebspatientinnen

Prof. Dr. Ruckhäberle, Fr. Dr. Mohrmann, Rüdiger Lewin

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 20
Lachyoga-Mittagstisch

Lachen hilft!

Wie wird Lebensqualität bei Brustkrebspatientinnen untersucht?

Zur Erfassung von Lebensqualität bei onkologischen Patient:innen gibt es spezielle Fragebögen. Einer davon ist der „FACT“, der „Functional Assessment of Cancer Treatment“. Diesen Fragebogen hat Rüdiger Lewin zweimal erhoben (= abgefragt), einmal vor der Studie und anschließend danach. Mit einem Test (hier wurde der Wilcoxon-Test benutzt) wurde dann geprüft, ob Veränderungen nachzuweisen sind und ob sie signifikant sind (d.h. nicht zufällig).

Rüdiger Lewin hat auch noch ein Follow-Up gemacht, das wird gemacht, wenn man prüfen will, ob Veränderungen nachhaltig sind. In diesem Fall wurde geprüft, ob die Veränderungen auch drei Monate später noch da sind.

Der FACT-Fragebogen erfasst die Lebensqualität in 4 Bereichen: Körperliches Wohlbefinden, Verhältnis zu Freunden, Seelisches Wohlbefinden und Funktionsfähigkeit. Das alles zusammen ist dann die gesamte erhobene Lebensqualität.

Was waren die Ergebnisse der Studie?

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

Wilcoxon-Test		
Statistik für Test ^a		
	Z	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
FACT: Körperliches Wohlbefinden [FU] - FACT: Körperliches Wohlbefinden [PRE]	-2,845 ^b	0,004
FACT: Verhältnis zu Freunden [FU] - FACT: Verhältnis zu Freunden [PRE]	-1,098 ^b	0,272
FACT: Seelisches Wohlbefinden [FU] - FACT: Seelisches Wohlbefinden [PRE]	-1,334 ^b	0,182
FACT: Funktionsfähigkeit [FU] - FACT: Funktionsfähigkeit [PRE]	-3,567 ^b	0,000
FACT: Gesamtwert [FU] - FACT: Gesamtwert [PRE]	-2,781 ^b	0,005

a. Wilcoxon-Test
b. Basiert auf negativen Rängen.

Universitätsfrauenklinik „Lachen hilft!“ Prof. Dr. Buchhagen, Dr. Mohrman, Rüdiger Lewin

Das, was grün markiert ist, sind signifikante Ergebnisse. Für die rot markierten Bereiche sind die erfassten Veränderungen nicht signifikant, das heißt, darüber lässt sich mit dieser Studie keine Aussage machen.

Auf dieser Folie sieht man, dass in der Studie von Rüdiger Lewin signifikante Effekte im Gesamtwert, und im Speziellen in den Bereichen „körperliches Wohlbefinden“ und „Funktionsfähigkeit“ auftreten. Das gilt für den Test direkt nach der Durchführung der Lachyoga-Einheiten, und für das Follow-Up (FU). Das heißt, dass diese Effekte auch drei Monate später noch nachzuweisen waren.

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 20 Lachyoga-Mittagstisch

Lachen hilft!

Die Studie von Rüdiger Lewin ist – wie bereits erwähnt – eine Pilotstudie. Das heißt, dass sie prüft, welche Aussagen/Annahmen man treffen kann, die es sich im Folgenden dann lohnt, weiter zu untersuchen. Das ist auf der Folie hier gemeint mit „hypothesengenerierend“. Rüdiger Lewins Studie hat die Hypothesen (Annahmen) generiert, dass sich mit Lachyoga positive Veränderungen in den folgenden Bereichen einstellen:

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

Diskussion:

Pilotstudie mit 40 Teilnehmerinnen
Einarmige, hypothesengenerierende Studie
Prä-Follow-up zeigt signifikant positive
Veränderungen für

- Körperliches Wohlbefinden
- Funktionalität
- Globale Lebensqualität (FACT-B)
- Spiritualität
- Lebenszufriedenheit
- Depressivität
- Stresswahrnehmung
- Körperliche wahrgenommener Stress
- Einfache Methode
- Schneller Wirkungseintritt
- Förderung der Selbständigkeit und –Effektivität
- Ggfs nachhaltige, andauernde Wirkung

Universitätsfrauenklinik „Lachen hilft!“ Prof. Dr. Rückebierle, Ft. Dr. Mohrmann, Rüdiger Lewin

Und natürlich ist es sinnvoll, sich anzuschauen, was es bisher schon an Studien gibt und wie sich diese Ergebnisse und Hypothesen einfügen in die große Studienlandschaft, die schon besteht.

Wie ist überhaupt die aktuelle Studienlage zu Lachyoga?

In den bisherigen Studien zum Lachen wurde nicht differenziert, ob es sich um Lachenwendungen oder um situatives Lachen handelt. Übersichtsarbeiten zu Studien von Mary Payne Bennett und Cecile Lengacher, sowie Ramon Mora Ripoll belegen, dass Lachen stressreduzierende Wirkung hat und positive Wirkung auf die Körperlichkeit, und auch auf psychische Parameter. Bei Bennett und Lengacher spielt der Sinn für Humor eine große Rolle, und es wird darauf hingewiesen, dass das Lachen ohne diesen Sinn für Humor nicht wirken kann.

In der Studie von Mora Ripoll wird hingegen erwähnt, dass es gar nicht unbedingt nötig ist, diesen Sinn für Humor zu besitzen, um von den positiven Wirkungen des Lachens profitieren zu können. Das geht schon in Richtung Lachyoga...

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

Kern-Aussagen derzeitiger Literatur:

- Lachen reduziert Stress
- Lachen hat positive körperliche Effekte
- Lachen verbessert die psychische Situation
- Lachen verbessert Lebensqualität

Zusammenfassung von Sandra Mandl

Universitätsfrauenklinik „Lachen hilft!“ Prof. Dr. Rückebierle, Ft. Dr. Mohrmann, Rüdiger Lewin

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 20
Lachyoga-Mittagstisch

Lachen hilft!

Was sind also die „neuen“ Aussagen, die die Studie von Rüdiger Lewin aufstellt?

Zuallererst ist ein großer Unterschied, dass die Studie von Rüdiger Lewin die Wirkung von Lachyoga untersucht. Die Ergebnisse, die bisher für das Lachen (allgemein, nicht weiter differenziert) gefunden wurden, konnte die Studie von Rüdiger Lewin nun auch für Lachyoga belegen. Außerdem belegt sie diese Ergebnisse speziell für den onkologischen Bereich, nämlich für Brustkrebspatientinnen.

Wie sind die Ergebnisse einzuordnen? Kleiner Exkurs in die Forschung.

In der wissenschaftlichen Forschung ist es für Studien, die Hypothesen belegen oder widerlegen sollen, so, dass ein Aufbau mit recht vielen Teilnehmenden und einer randomisierten Zuordnung gemacht wird. Eine randomisierte Zuordnung heißt, dass jede Teilnehmerin zufällig entweder der Kontrollgruppe zugeordnet wird (die dann kein Lachyoga macht und mit der dann z.B. gemessen wird, ob sich auch einfach was ändert, weil Zeit vergeht) oder ob man zur Experimentalgruppe gehört, das heißt, dass man an den Lachyoga-Einheiten teilnimmt.

Das gilt allerdings nicht für Pilotstudien, die vor allem aufzeigen, welche Aussagen und Annahmen man sinnvollerweise weiter untersuchen sollte. Man nennt solche Studien „explorative Studien“, da sie etwas explorieren, etwas erkunden.

Bei der Studie von Rüdiger Lewin haben die Frauen freiwillig teilgenommen, und wurden nicht zufällig ausgewählt. Deshalb ist es wichtig, in Folgestudien zum Beispiel sowas zu prüfen wie ob die Vorauswahl allein schon ein entscheidender Punkt war. Also dass die Frauen, die sich zum Lachyoga angemeldet haben, ihre Lebensqualität sowieso verbessert hätten. Bei der Betrachtung der Ergebnisse der Studie ist es gut, im Kopf zu behalten, dass solche Punkte mit Folgestudien noch geprüft werden sollten. Seine Studie macht sehr viel Hoffnung und Mut, sich damit zu beschäftigen und deutet auch darauf hin, dass signifikante positive Effekte zu erwarten sind.

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 20
Lachyoga-Mittagstisch

Lachen hilft!

Und was war nun zu beobachten?

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

Heinrich Heine
HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

Eigene „neue“ Aussagen für Brustkrebspatientinnen

- Lachyoga verbessert die Lebensqualität
- Lachyoga reduziert Stress
- Lachyoga verbessert psychometrische Parameter
- Lachyoga führt zu nachhaltigen Verbesserungen
- Lachyoga hat eine gute Therapieadhärenz
- Lachyoga fördert das posttraumatische Wachstum
- Lachyoga ist ein niederschwelliges Bewegungsangebot

Universitätsfrauenklinik „Lachen hilft!“ Prof. Dr. Buckhüberle, Fr. Dr. Mohrmann, Rüdiger Lewin

Rüdiger Lewin konnte beobachten, wie die Teilnehmerinnen sich im Laufe der Studie veränderten. Wie sie immer zufriedener wurden, die Persönlichkeit gereifter. Auch war seine Beobachtung, dass posttraumatisches Wachstum gefördert wird. Das heißt, dass die psychischen Funktionen nach Erleben eines traumatischen Ereignisses langfristig über den Zustand VOR dem Erleben des Ereignisses hinausgehen. Also dass die Personen zum Beispiel zufriedener und gestärkter sind als sie es vor dem Erleben des traumatischen Ereignisses waren. Hildegard, Rüdigers Frau, und er selbst sahen, wie ihre Teilnehmerinnen mit den Lachyoga-Einheiten „über ihr eigenes Selbst von vor der Erkrankung“ hinauswuchsen. Das sind erstmal Beobachtungen im Rahmen der Studie, die nun auf weitere Überprüfung warten.

Auch konnte Rüdiger Lewin die Annahme aufstellen und bei seinen Teilnehmerinnen auch beobachten, dass Lachyoga als niederschwelliges Bewegungsangebot angesehen werden kann. Die Vermutung liegt nahe, dass es für Menschen besonders wertvoll ist, die Sport, wie wir ihn kennen, nicht machen können, für die das nicht zugänglich ist. Dieser Punkt ist auch interessant, weil er zur aktuellen – recht neuen – Forschung passt, dass besonders bei bösartigen Erkrankungen und speziell Tumorerkrankungen Bewegung wichtig ist. Auch die Forschungen hierzu sind noch in vollem Gange. Eigentlich weiß man aber inzwischen, dass das Immunsystem mit Sport und Bewegung gestärkt werden kann – und da könnte Lachyoga recht niederschwellig gute Dienste leisten können.

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 20
Lachyoga-Mittagstisch

Lachen hilft!

Wie genau wirkt Lachyoga?

Die Master-Komponente, auf die die ganze Wirkung zurückzuführen ist, gibt es wohl nicht. Welche Wirk-Komponenten Rüdiger Lewin herausgearbeitet hat, die auch durch vorhandene Studien und seine eigene belegt sind, sind auf folgender Folie zu sehen:

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

Heinrich Heine
HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

Wirk-Komponente des Lachyoga?

- Stressreduktion
- „Mischung aus Allem“
- Holistischer Therapieansatz
- Verhaltenstherapeutischer Ansatz: kognitive Überschreibung
- Motion creates Emotion/ Beweg Dich, dann bewegt sich was!
- Coping-System/Bewältigungsstrategie
- Wachsende Zufriedenheit fördert Nachhaltigkeit
- Neu gewonnene Kommunikationsebene
- Distanzierung von Problemfeldern
- Solidarisierung in der Gruppe

Universitätsfrauenklinik „Lachen hilft!“ Prof. Dr. Ruckhäberle, Fr. Dr. Mohrmann, Rüdiger Lewin

Lachen kann auch etwas für den Therapeuten / die Therapeutin sein („Neu gewonnene Kommunikationsebene“). Die Hierarchie wird abgeflacht, ein ganz neuer Kommunikationsraum entsteht. Dinge können gesagt werden, die vorher nicht gesagt werden konnten. Lachen in einem therapeutischen Gespräch, zum Beispiel wenn es um schlechte Nachrichten geht, kann etwas sehr sehr Wichtiges sein. In dieser Ebene, der „neu gewonnenen Kommunikationsebene“ ist für Rüdiger Lewin eine große Chance verborgen für alle, die mit Patient:innen arbeiten.

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen Live Zoom-Meeting dabei zu sein
oder später den Podcast dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 20
Lachyoga-Mittagstisch

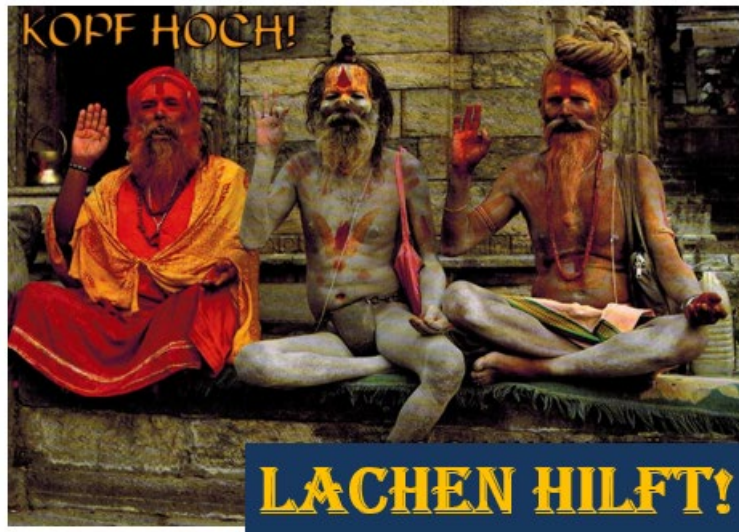
Lachen hilft!

UKD Universitätsklinikum
Düsseldorf

ganz schön fein
HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

**MEDIZIN IST KEIN
LACHEN...
ABER LACHEN
KANN
KOMPLEMENTÄRE
MEDIZIN SEIN!**

**MIT PANDEMISCHER
AUSBREITUNG!**



Universitätsfrauenklinik „Lachen hilft!“ Prof. Dr. Ruckhäberle, Fr. Dr. Mohrmann, Rüdiger Lewin

Wir wünschen Rüdiger Lewin alles alles Gute für seine Doktorarbeit, sind schon sehr gespannt darauf, sie zu lesen und freuen uns auch schon sehr darauf, ihn im Juli beim Studium Generale LYU© als Dozenten dabei zu haben!

Herzlichem Dank an Rüdiger Lewin, dass wir seine Folien in diesem PDF verwenden dürfen!

Zusammenfassung von Sandra Mandl

Jeden
Mittwoch
von 13:00 bis
13:30 Uhr

NEU!

DER WAHRSCHEINLICH
GLÜCKLICHSTE
PODCAST
ALLER ZEITEN!



LACHYOGA- MITTAGSTISCH

Lecker Zoomen

Wichtige und interessante Informationen
frisch auf den Tisch! Von Lachyogis für
Lachyogis und alle Interessierten. Ihr seid
herzlich willkommen, erst beim kosten-
losen **Live Zoom-Meeting** dabei zu sein
oder später den **Podcast** dazu anzuhören.

Jetzt Reinhören!

www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html

Volume 20
Lachyoga-Mittagstisch

Lachen hilft!

Links:

Link zum LY-Mittagstisch

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch.html>

Link zum LY-Mittagstisch-Interview mit Rüdiger Lewin

→ <https://www.lyud.de/de/lachyoga-mittagstisch/details/20-lachen-hilft.html>

Link zu Rüdigers Homepage

→ <https://www.frauenarzt-lewin.de/>

Dozenten-Profil für das SG LYU©

→ <https://www.lyud.de/de/programm/speaker/details/lewin-ruediger.html>

Dr. Michael Titze, einer der führenden deutschen Gelotologen

→ <http://www.michael-titze.de/>

Genannte Studien

- Mary Payne Bennett and Cecile Lengacher, Humor and Laughter May Influence Health, 2006
Bennett und Lengacher haben insgesamt 4 Übersichtsarbeiten von 2006 – 2008 erstellt, die den Stand ihrer Zeit über das Wissen zu gesundheitlichen Effekten des Lachens zusammentragen.
- Ramon Mora Ripoll, The therapeutic value of laughter in medicine, 2010
Mora Ripoll hat 2 Übersichtsarbeiten erstellt, in denen auch schon auf die Vorteile hingewiesen wird, wenn Lachen vom Sinn für Humor getrennt wird.
- Prof. Heiko Wagner, Ulrich Rehmes, Daniel Coal, Christian Puta, Lachen: Eine anspruchsvolle Übung für Rumpfmuskeln, 2014
Eine Zusammenstellung der Ergebnisse dieser Studie ist auf Egberts Seite zu finden:
<https://www.lachyoga-sonne.de/wp-content/uploads/2019/04/Lachen-Eine-anspruchsvolle-%C3%9Cbung-f%C3%BCr-Rumpfmuskeln.pdf>
- Bendix Landmann, Effektivitätsnachweis von Lach Yoga als Gruppentherapie in der Akut-Psychiatrie, 2014
Eine Zusammenfassung der Studie ist auf Egberts Seite zu finden:
<http://www.lachyoga-sonne.de/wp-content/uploads/2015/11/Effektivit%C3%A4tsnachweis-von-Lach-Yoga-als-Gruppentherapie-in-der-Akut-Psychiatrie.pdf>