



Institut und Poliklinik für Medizinische Psychologie
Universitäres Transplantations Centrum



„Lachen ist die beste Medizin“ – nur eine Floskel oder ist da was dran?

PD Dr. Angela Buchholz



Universitätsklinikum
Hamburg-Eppendorf

TABLE 1. Laughter and humor interventions in disease-related cohorts

Author, Country, Year	Design	Sample	Intervention	Findings	Relevance to dialysis context	Limitations
Hiroaki, Japan, 2013	Stepped-RCT	Community-dwelling elderly people Step 1: n = 14 Step 2 (3-month delay): n = 12	Combined comedy (video &/or live) and exercise program	↑ bone mineral density (BMD) ↑ Self-rated health ↓ HbA1C	BMD, HbA1C	Combined laughter/exercise intervention
Shin, Korea, 2011	Nonequivalent control group	Postpartum women Intervention: n=33 Control: n=34	Laughter Yoga	↓ fatigue	Fatigue	Healthy Postpartum women
Lebowitz, United States, 2011	RCT of a subset of patients	Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) patients Intervention: n = 11 Control: n=11	Humorous Video (control = neutral, instructional video)	↑ pulmonary hyperinflation	COPD in Dialysis	
Shahidi, Iran, 2011	RCT	Older women with depression Laughter yoga: n = 20 Exercise: n = 20 Control: n = 20	Laughter Yoga	↑ life satisfaction ↓ depression	Depression and older women on dialysis	
Ko, Korea, 2011	Nonrandomized controlled trial	Community-dwelling elderly Intervention: n = 48 Control: n = 61	Laughter Yoga	↓ depression ↑ sleep quality	Depression and sleep disturbance	Nonrandomized
Cho, Korea 2011	Nonequivalent control group, pretest-posttest design	Breast Cancer survivors Intervention: n = 16 Control: n = 21	Laughter Therapy	↑ quality-of-life ↑ resilience → immune (T and NK cell) response → depression	Female dialysis patients with cancer	
Hirsch, Germany, 2010	Cluster comparison	Older persons with depression Intervention: n = 52 Control: n = 38	Humor Therapy	↑ quality-of-life ↑ resilience	Depression	Nonrandomized
Fernandes, Portugal, 2010	RCT	Children pre minor surgery Intervention: n = 35 Control: n = 35	Clowns	↓ anxiety	Children going for VA surgery, other dialysis-related procedures	
Meisel, Spain, 2009	RCT	Children postsurgery Intervention: n = 28 Control: n = 33	Clowns	→ stress → maladaptive behaviors	Children going for VA surgery, other dialysis-related procedures	
Hayashi, Japan, 2007	Pre-/post crossover study,	Diabetes patients n = 10	Comic video (control = education lecture)	↑ Natural killer cell activity	Improved BGL regulation, improved fitness.	Pre-/postdesign
Matsuzaki, Japan, 2006	Pre/post with "healthy" control group	Rheumatoid arthritis (RA) patients: n = 41 Healthy control group: n = 23	Comic audio	↓ IL-6 and IL4 in RA group, no change in control	IL-6 predicts mortality in dialysis patients	No RA control group

LAUGHTER AND HUMOR THERAPY

489

f quality evaluation grades (N = 29).

designs	Methodological quality criteria	Study
vs (for all types)	S1. Are there clear research questions?	Tener 2016
	S2. Do the collected data allow to address the research questions?	✓
	S3. Are the qualitative data collection methods adequate to address the research questions?	✓
	S4. Are the findings adequately derived from the data?	✓
	S5. Is there coherence between qualitative data sources, collection, analysis, and interpretation?	✓

urudirek	Cal	Kim	Genc	Bega
2011	2014	2015	2020	2017
✓	✓	✓	✓	✓



Laughter and Humor Therapy in Dialysis

††,* Trisha Parsons, † Ros Ben-Moshe, ‡ Melissa Weinberg, § Merv Neal, ¶
** Helen Rawson, * Cherene Ockerby, †† Paul Finlay, †† and son*

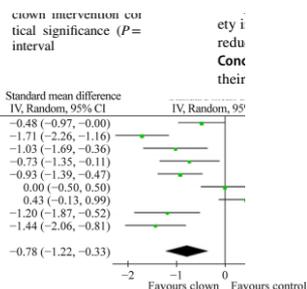
†, Deakin University and Monash Health, Melbourne, Victoria, Australia, ‡School of Pharmacy, Queens University, Kingston, Ontario, Canada, †Department of Public Health, y, Melbourne, Victoria, Australia, §School of Psychology, Deakin University, Melbourne, ¶, †Laughter Yoga Australia, Melbourne, Victoria, Australia, **Moorabbin Dialysis Unit, Melbourne, Victoria, Australia, ††Monash Health, Melbourne, Victoria, Australia, and † and Sleep at Monash Health, Melbourne, Victoria, Australia

ABSTRACT

Laughter and humor therapy have been used in health care to achieve physiological and psychological health-related benefits. The application of these therapies to the dialysis context remains unclear. This paper reviews the evidence related to laughter and humor therapy as a medical therapy relevant to the dialysis patient population. Studies from other groups such as children, the elderly, and persons with mental health, cancer, and other chronic conditions are

included to inform potential applications of laughter therapy to the dialysis population. Therapeutic interventions could range from humorous videos, stories, laughter clowns through to raucous simulated laughter and Laughter Yoga. The effect of laughter and humor on depression, anxiety, pain, immunity, fatigue, sleep quality, respiratory function and blood glucose may have applications to the dialysis context and require further research.

fig. 4 Forest plot of pain score with clown intervention compared to standard of care without clown intervention. On average, of the 338 participants, the SMD of the pain score was -0.49 with



was observed, with the pooled estimate favoring the utilization of clown therapy before surgery. SD standard deviation, CI confidence interval

Fig. 5 Forest plot of anxiety score preoperatively with clown therapy intervention compared to standard of care without clown intervention. A statistically significant reduction in the anxiety score preoperatively

FIG

15123786, 2016, 5, downloaded from https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1525-1302.12594 by Universitat Hospital Marıa Dolors, Wiley Online Library on [22/09/2024]. See the Terms and Conditions (https://onlinelibrary.wiley.com/terms-and-conditions) on Wiley Online Library for rules of use; OA articles are governed by the applicable Creative Commons License

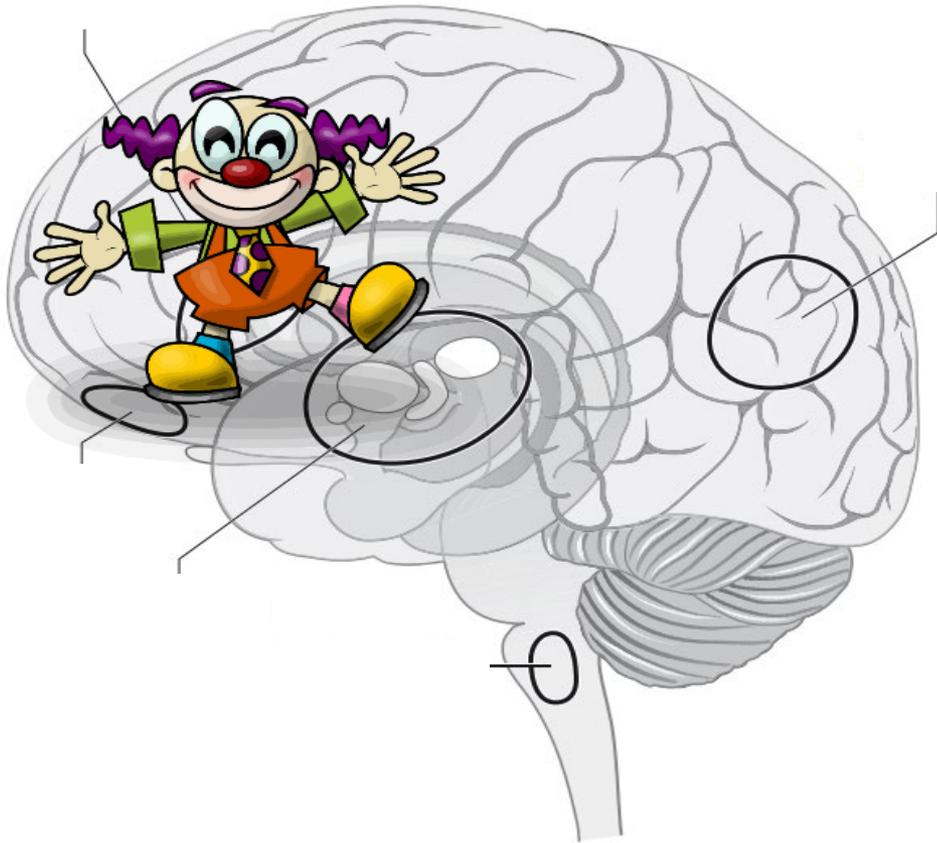
Ja!

Aber...

Ja!



Was sagt die „Hirnforschung“?



2: Erkennen der Pointe

1: Erstaunen über
Inkongruenz

Humor lässt sich definieren als ein kognitiver und emotionaler Prozess, der Belustigung hervorruft und das Gefühl von Vergnügen und Freude vermittelt.
(Bartzou et al 2024)

Beurteilung

4: Erheiterung

5: Aktivierung der
Gesichtsmuskeln

Abb.2-1 Beim Wahrnehmen eines Witzes aktivierte Gebiete und ihre Zuordnung zu den verschiedenen Anteilen dieses Vorgangs. Die Abbildung zeigt ein Gehirn von links. Die Spitze des linken Schläfenlappens ist nicht dargestellt, wodurch Hirnstamm und Innenseite des rechten Schläfenlappens sichtbar sind. 1: Grenzgebiet zwischen Schläfenlappen, Scheitellappen und Hinterhauptslappen; 2: Außenseite des linken Stirnhirns; 3: Vorder- und Mittelseite des linken Stirnhirns; 4: limbisches System mit Mandelkernen (Amygdala), Hypothalamus, Hippocampus und N. accumbens; 5: Hirnstamm mit Kern des Gesichtsnervs.

- Humor als Eigenschaft oder Zustand? → Fragebogenentwicklung
- „Humor ist, was der Test misst“
- 4 Humorstile:

- **Selbststärkender Humor** = Fähigkeit, selbst bei Stress eine humorvolle Perspektive zu behalten
- **Verbindender Humor** = Tendenz, Witziges zu sagen um andere zu amüsieren, Beziehungen zu erleichtern und Spannungen zu reduzieren

- **Aggressiver Humor** = andere zu kritisieren, zu manipulieren oder zu entwerten
- **Selbstentwertender Humor** = sich mit witzigen Bemerkungen über eigene Schwächen beliebt machen wollen



- Viele Querschnittsuntersuchungen mit gesunden Proband:innen
 - ↓ Depressivität
 - ↓ Ängstlichkeit
 - ↓ Stress
 - kritische Lebensereignisse



- Die meisten Studien aus dem pädiatrischen Bereich
- Verschiedene chronische Erkrankungen im Erwachsenenalter (u.a. Dialysepatient:innen)
- Verschiedene Interventionen (z.B. Klinik-Clowns, Lachtraining, Lach-Yoga)
 - ↓ Ängste (z.B. im perioperativen Setting bei Eltern und Kindern)
 - ↓ Stress
 - ↓ Schmerzen
 - ↑ Lebensqualität

Aber...

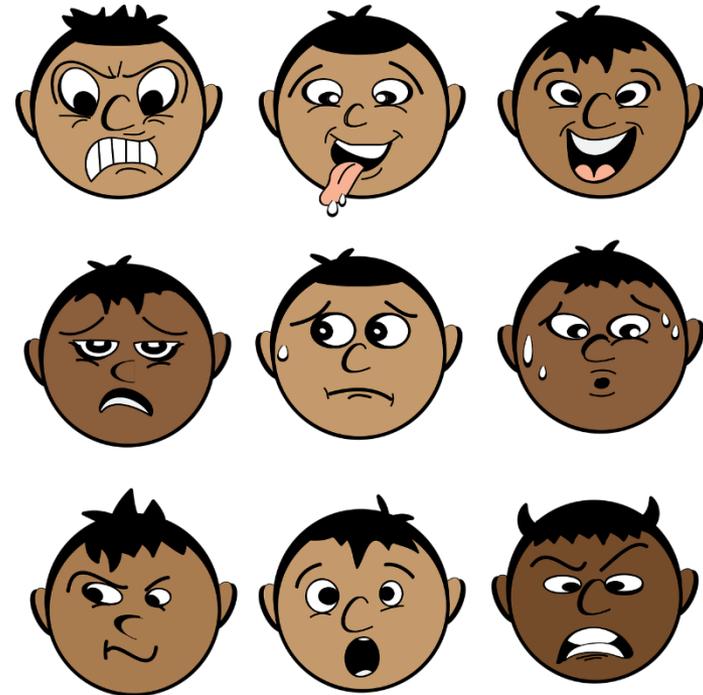
- Wenig qualitativ hochwertige / aussagekräftige Studien
- Es werden sehr unterschiedliche Dinge untersucht
- Humor schwer „greifbar“ als Untersuchungsgegenstand → große Unterschiede zwischen Menschen
- Kann und sollte man Humor wirklich als Intervention („beste Medizin“) betrachten?
- Risiken und Nebenwirkungen: Ist Exzessives Lachen gesundheitsschädlich?

Therapeutische Beziehung



<https://pixabay.com/de/vectors/symbol-menschen-sich-unterhalten-2967797/>

Gefühlsregulation

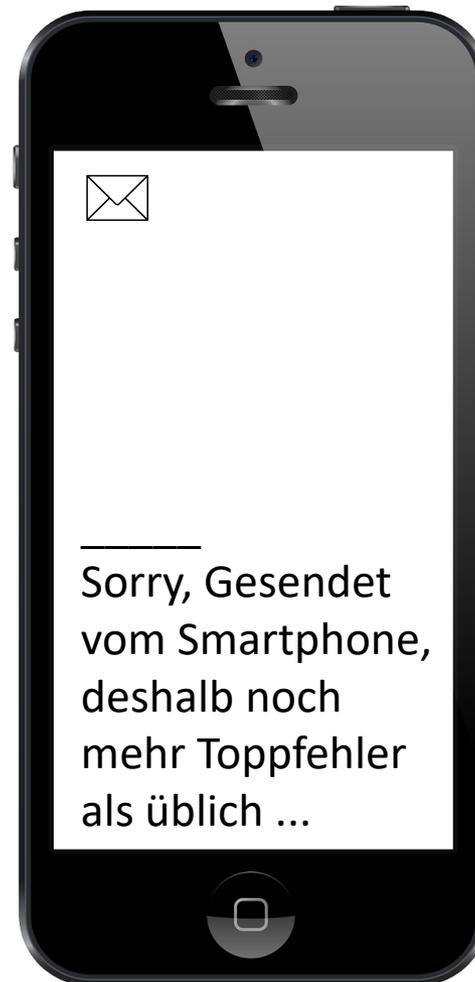
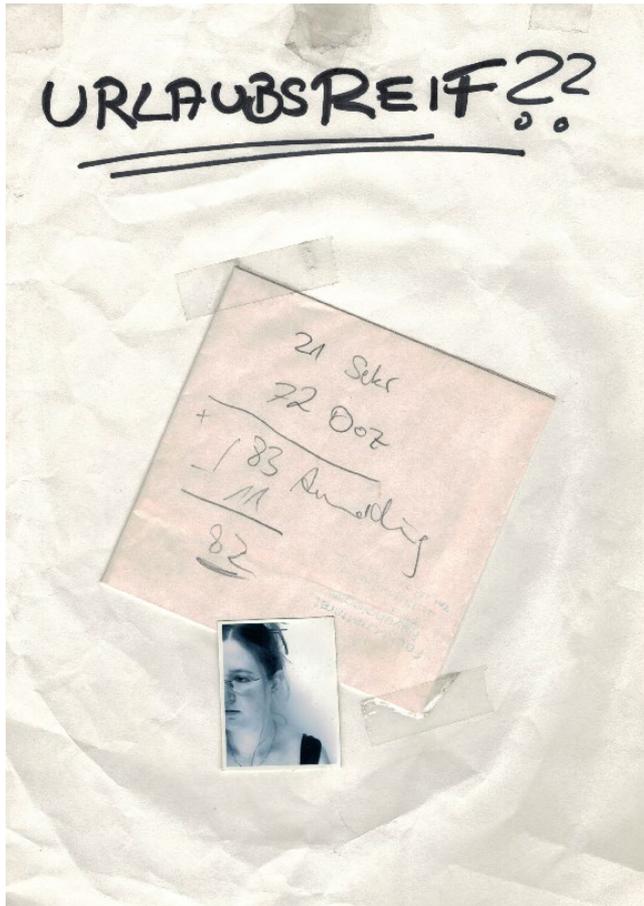


<https://pixabay.com/de/vectors/figuren-emotionen-gui-smiley-1299287/>



Trainingsprogramm „Humor-Gewohnheiten“

- Umgeben Sie sich mit Humor
- Kultivieren Sie eine spielerische Haltung
- Finden Sie Ihren eigenen Sprachwitz
- Suchen Sie den Humor im Alltag
- Den Humor mitten im Stress finden
- Gewohnheiten in den Alltag integrieren
- Nehmen Sie sich nicht so ernst: Lachen Sie über sich selbst!



← E-Mail Signatur

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Martinstraße 52
D-20246 Hamburg

PD Dr. Angela Buchholz
Institut und Poliklinik für
Medizinische Psychologie
Universitäres Transplantations Centrum

a.buchholz@uke.de
www.uke.de

Versorgungsbereich Transplantationspsychologie

Institut für Medizinische Psychologie
Erwachsene (Leber, Niere, Lebendspende)

MVZ



Angela Buchholz



Sylvia Kröncke



Dilan Cömert



Clara Haufschild



Viola Loew



Isabelle Laskowsky



Benedikt Taud

Kinderklinik

Kinder (Leber, Niere)



Stefanie Kraft



Catharina
Enzingmüller

UHZ (Herz, Lunge)

Kinder Erwachsene



Carolin
Gleitze-Nölding



Juliane Otto



Annelie Siebert



Judith Beck



Carmen
Giesemann