

Gesundheits-Tipp

Gähnen – alle tun es, keiner weiß warum

Ist das Gähnen zu langweilig für die Forschung? Es ist wohl das am wenigsten erforschte Verhalten des Menschen. Hier einige Informationen und Hintergründe zum Phänomen Gähnen.



Häufigkeit

- ▶ Empirische Studien haben ergeben, dass der Mensch etwa acht Mal am Tag gähnt, also ca. 220.000 Mal in seinem Leben. Im Schnitt gähnt der Mensch sechs Sekunden lang und öffnet dabei den Mund vier Zentimeter weit.

Populärer Irrtum

- ▶ Gähnen versorgt das Gehirn mit zusätzlichem Sauerstoff. Diese Hypothese ist bereits in den 1980er Jahren widerlegt worden. Ein einziger tiefer Atemzug kann den Sauerstoffgehalt nicht verändern.

Widersprüchliche Zeitpunkte

- ▶ Man gähnt vor dem Schlafengehen, aber auch nach dem Aufwachen, bei Hunger,

aber auch nach dem Essen. Gegähnt wird bei Müdigkeit als auch unter Stress.

Soziales Gähnen

- ▶ Dieses Gähnen überkommt uns, wenn wir andere Menschen beim Gähnen beobachten. Neuropsychologen erklären dies mit den sogenannten Spiegelneuronen im Gehirn, die uns zu mitfühlenden Wesen machen. Über die Hälfte der Menschen folgt diesem Verhalten innerhalb von fünf Minuten und es ist nicht nur der visuelle Reiz, auf den reagiert wird. Das typische Geräusch oder das Lesen des Wortes, selbst der Gedanke daran genügt, um auch zu gähnen. Gähnen ist ansteckender als jede Krankheit – wie ein Reflex, der keiner ist.