



Vorsicht Ansteckungsgefahr!

Das große Gähnen greift um sich

Säuglinge können es von der ersten Minute an. Auch Kinder und Erwachsene beherrschen es perfekt, genauso wie Hund und Katz: Denn diese sportliche Übung kann wirklich jeder, der einen Mund oder ein Maul besitzt – und dabei trainiert er seine Kaumuskulatur auch noch ganz automatisch. Die Rede ist vom Gähnen. Besonders wenn der Frühling vor der Tür steht und die Tage wieder länger hell sind, kommt mit der Frühjahrsmüdigkeit garantiert auch wieder das große Gähnen. So sind zwischen den Monaten März und Mai immerhin 54 Prozent der deutschen Männer und sogar 60 Prozent der Frauen davon betroffen.

Gähnen ist wirklich kinderleicht. Probieren Sie es doch mal aus: Legen Sie die Lippen locker aufeinander und öffnen Sie leicht den Kiefer. Die Zunge liegt dabei flach auf dem Mundboden. Atmen Sie tief durch die Nase ein. Und jetzt geht es los: Öffnen sie ganz locker und weit Ihren Mund und lassen Sie die Luft fließend ausströmen. Schließen Sie dabei am besten die Augen. Was Sie jetzt gera-

de bewusst getan haben, geschieht normalerweise als Reflex, ist also eine immer wieder auftretende gleiche Reaktion auf einen bestimmten Reiz. Doch wodurch wird dieses unwillkürliche Mundaufsperrn eigentlich ausgelöst? Und warum reizt uns gerade der Frühling so sehr?

Die Natur erwacht – der Mensch schläft ein

Zwischen Schneeballschlacht und frischer Erdbeertorte liegen nicht nur Frühlingsempfindungen, sondern leider auch die Frühjahrsmüdigkeit. Gehen die einen putzmunter und mit Lust und Laune in den Jahreszeitenwechsel, fühlen sich die anderen ständig träge, lustlos und schachmatt. Die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit reichen dabei von leichter Wetterfühligkeit, Abgeschlagenheit, Schwindelgefühlen, Kreislaufschwäche und Gereiztheit bis hin zur Antriebs- und Lustlosigkeit sowie häufigen Kopf- und Gliederschmerzen – unabhängig davon, wie viele Stunden man geschlafen hat. Verantwortlich für das große Gähnen

bei immerhin mehr als 50 Prozent der deutschen Bevölkerung sind wahrscheinlich die Hormone. So genau wollen sich die Ursachenforscher da noch nicht festlegen. Die Theorie lautet: Während der dunklen Jahreszeit haben sich die Serotonin-Reserven erschöpft, denn die Bildung dieses körperanregenden Glückshormons ist tageslichtabhängig. Gleichzeitig nimmt im Winter die Menge des Schlafhormons Melatonin im Körper stetig zu. Wir fühlen uns träge.

Wenn im Frühjahr die Tage nun lichttechnisch gesehen immer länger werden und die Sonne immer häufiger scheint, stellt der Körper seinen Hormonhaushalt komplett um. Durch die Lichtreize schüttet die Zirbeldrüse im Mittelhirn verstärkt Serotonin aus und dazu die für die prickelnden Frühlingsempfindungen verantwortlichen Botenstoffe Endorphin, Testosteron und Östrogen. Parallel dazu ist aber noch reichlich Melatonin im Körper aktiv. Dieser Kampf der Hormone geht nicht ganz spurlos an uns vorüber. Er belastet den Organismus und so reagiert dieser mit einem drastischen Energieabfall.

Wenn das Wetterhoch zum Leistungstief führt

Hinzu kommen die für das Frühjahr typischen Temperaturwechsel. Sie haben einen starken Einfluss auf das vegetative Nervensystem. Bei steigenden Temperaturen sinkt der Blutdruck durch die Erweiterung der Arterien förmlich in den Keller. Auch ein Grund für das tiefe Jahreszeitenloch in das viele um den 20. März herum fallen.

Die Ernährung scheint ebenfalls nicht ganz unbeteiligt an dem schlaffen Massenphänomen zu sein. Während der Wintermonate wird häufig nicht nur mehr gegessen, sondern auch kalorien-, fett- und kohlenhydratreicher. Während der Hormonumstellung benötigt der Körper jedoch vermehrt Frischkost mit Vitaminen und Proteinen. Die Winterernährung schlaucht den Körper also auch noch. Eine weitere Ursache für die Frühjahrsschlappe könnte auch sein, dass unsere „innere Uhr“, die sich am Tageslicht orientiert, durch die zunehmende, tägliche Sonnenscheindauer erst einmal aus dem Takt gerät.

Wer im Spätsommer jedoch immer noch unter den Symptomen der Frühjahrsmüdigkeit leidet, der sollte lieber seinen Hausarzt aufsuchen. Vielleicht ist ja eine Schilddrüsen-Unterfunktion, eine Depression oder das Erschöpfungssyndrom (CFS) an der chronischen Müdigkeit schuld.

Atemluft raus – Sauerstoff rein

Was hat das Ganze nun mit dem Gähnen zu tun? Warum tun wir das überhaupt? Und warum ist es so ansteckend? Zunächst einmal zur Wortherkunft: Das Wort „Gähnen“ kommt aus dem Mittelhochdeutschen *gēnen*, *ginen*; was wiederum auf das Althochdeutsche *ginēn* („den Mund aufsperrn, gähnen“) zurückgeht und das ganz ursprünglich vom Klang her den Gähnlaut nachahmen sollte. Die Wissenschaftler wissen zwar, woher das Wort stammt, warum wir gähnen, darüber wissen sie jedoch (noch) nicht besonders viel. Weder ist abschließend geklärt, welche Funktion das herzhaft Luftausstoßen hat, noch warum

es so ansteckend ist. Lange Zeit galt es als Reflex auf einen Sauerstoffmangel im Blut – wie er beispielsweise bei müden Menschen festzustellen ist. Durch das tiefe Einatmen durch den Mund wird das Gehirn zwar tatsächlich besser durchblutet, doch fanden US-Forscher vor kurzem heraus, dass auch eine sehr gute Sauerstoffversorgung im Blut nicht vor einer Gähnattacke schützt. So gähnten die Menschen, die im Versuchslabor reinen Sauerstoff atmeten, nicht mehr oder weniger oft als die Menschen, die einem Luftgemisch mit einer erhöhten Kohlendioxid-Konzentration ausgesetzt waren. Am Frischluftmangel liegt es also nicht.

Katzen gähnen zur Begrüßung, Menschen aus Langeweile

Interessant ist hier ein Blick hinüber in die Tierwelt: So gähnen Katzen zum Beispiel zur Begrüßung, aber auch zur Beschwichtigung. Wird Herrchen oder Frauchen zum Beispiel ärgerlich, weil irgendetwas kaputt gegangen ist, dann gähnen die Vierbeiner, was in etwa heißen soll: „Nun mal ganz langsam!“ Tiere gähnen aber auch, wenn sie ihre Artgenossen zum Schlafen auffordern oder einem fremden Vier- oder Zweibeiner Angst einjagen wollen. Man stelle sich nur einen Löwen mit weit aufgerissenem Maul vor ... Und so gehen Evolutionsbiologen davon aus, dass auch Jagdinstinkte hinter dem Gähnen stecken.

Gähnen scheint also auch eine Beziehungskomponente zu haben. Vielleicht steckt sogar ein Relikt aus der Menschheitsentwicklung dahinter. Eine Vermutung der Wissenschaftler lautet zum Beispiel: Das Gähnen in der Gruppe bei unseren sprachlosen Urahnen sollte den anderen signalisieren: „Ich gehöre zu Euch“ und „Ich bin ausgeschlafen, mit mir müsst ihr rechnen“ oder „Ich bin müde, wer möchte mit mir schlafen?“ Gähnen scheint demnach den Übergang von Ruhe und Aktion zu markieren. So könnte das herzhaft Aufwachgähnen am Morgen auch die Aufforderung an die anderen gewesen sein, dass jetzt Aktion angesagt ist. Und was heißt das für uns heute? Vielleicht wollen wir nach unserem kuscheligen Win-

terschlaf ja nun wieder mehr mit unseren Mitmenschen unternehmen oder etwa schlafen?

Besonders liebe Menschen gähnen mit

Für die soziale Bedeutung spricht auch die große Ansteckungsgefahr. Gähnt jemand in unmittelbarer Nähe oder sogar nur im Fernsehen, gähnt man meistens mit – ob man will oder nicht. Manchmal genügt es auch schon, nur davon zu lesen! Studien haben gezeigt, dass sich immerhin jeder Zweite anstecken lässt – einige stimmen bereits nach wenigen Sekunden ein, andere erst nach einigen Minuten. Warum eigentlich? Forscher der Universität von New York haben kürzlich einen Zusammenhang zwischen der Persönlichkeitsstruktur eines Menschen und seiner Anfälligkeit, sich anstecken zu lassen, festgestellt. Demnach basiert das Mitgähnen auf einer unbewussten Identifikation mit dem Gegenüber. Das heißt auch: Verständnisvolle und mitfühlende Menschen gähnen besonders schnell mit. Interessanterweise sind Kinder unter fünf Jahren nicht ansteckungsgefährdet. Vielleicht liegt das daran, dass sie noch nicht in der Lage sind, für andere mitfühlend zu sorgen.

Das Gähnen in Gesellschaft wird in den meisten Kulturkreisen jedoch nicht gerade als mitfühlende Geste empfunden, sondern als sehr unhöflich bzw. auch als Langeweile gedeutet. Gähnen im stillen Kämmerlein ist aber durchaus positiv. Denn es wirkt nicht nur befreiend, sondern ist auch noch gesund: Beim Gähnen wird der gesamte Atem- und Stimmapparat in Bewegung gesetzt. Das weite Mundöffnen strafft die Muskeln im Gesichtsbereich und löst dabei Verspannungen der Kiefer- und sogar Nackenmuskulatur. Gleichzeitig pumpt der Körper jede Menge Sauerstoff in sich hinein und das Gehirn wird besser durchblutet. Also: „Legen Sie jetzt die Lippen locker aufeinander, öffnen Sie leicht den Kiefer ...“

Mal ehrlich: Wie oft haben Sie beim Lesen dieses Artikels nun schon gähnt?

MG ◀