

# GÄHNEN SIE DEN STRESS WEG!



Nicht von ungefähr liegt dieser Reflex auf der Lustskala ganz oben, entspannt, wirkt wie ein Atemtraining und lindert Schmerzen

Von Eva Rohrer



beides macht beweglicher und frischer.

**Biochemische Untersuchungen** haben sogar gezeigt, dass gemeinsames Gähnen mit vertrauten Menschen den Neurotransmitter Dopamin – zuständig für Lust und Vergnügen – und das Bindungshormon Oxytocin, das bei der Festigung zwischenmenschlicher Beziehungen aktiv ist, anregt.

**Gähnen Sie** also darauf los! Diese Zeilen und der Blick auf die Bilder wird einige schon dazu verführt haben. Die Autorin dieses Artikels konnte sich des Reflexes kaum erwehren...

**Als einfache Übung** empfiehlt Peter Cubasch „So tun als ob“:

- 3-mal bewusst gähnen – daraus kann der echte Re-

- flex ausgelöst werden
- nach fünf Versuchen setzen Speichelfluss und feuchte Augen ein
- 10-mal gähnen sollte innere Ruhe und gleichzeitig geistige Wachheit bewirken



**Eine Übung** für Kiefergelenk-freundliches Gähnen:

Mit beiden Händen eine Weile den Unterkiefer halten, die Ellenbogen auf einem Tisch abstützen. Nach

einiger Zeit langsam und bewusst den Mund aufmachen. Mund, Rachenraum und Kehle weiten sich, das Kiefergelenk öffnet sich nur wenig. Gleichzeitig einatmen.

Damit lösen Sie den Gähnreflex aus, aber Sie behalten die Kontrolle darüber, wie weit und in welchem Tempo sie den Mund aufmachen.

**Doch auch Tipps**, um das Gähnen zu unterdrücken, wenn es gerade nicht passt, wollen wir nicht vorenthalten:

- Von unten nach oben über die Stirn streichen
- Die Zähne zusammenbeißen
- Nase zuhalten
- Augen bewusst offen halten

Über viele Jahrhunderte herrschte die Angst vor, die Seele könnte beim Gähnen entweichen und böse Geister – bei Kindern Kröten und Krankheiten – würden eindringen. Heute gebieten nur noch gesellschaftliche Normen, die Gähn-Lust zu unterdrücken. Dabei weiß man inzwischen um die positiven gesundheitlichen Aspekte.

**Lassen Sie sich** also anstecken. Es gibt genug Möglichkeiten, dieses Bedürfnis unbeobachtet bzw. in nicht heiklen Situationen auszukosten. Denn in nur sechs Sekunden – etwa so lang dauert ein befreiender Gähnvorgang – schaltet der Körper auf Entspannung. Es

bleibt ein angenehmes Körpergefühl zurück.

**Nicht von ungefähr** liegt Gähnen auf einer Lustskala von 1 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut) bei 8,5, wie Peter Cubasch, Atemlehrer und Psychotherapeut in Wien sowie Autor des Buches „Gähnen – der natürliche Weg zu Entspannung und Wohlbefinden“ (HCD-Verlag) berichtet. Er bietet unter anderem das von ihm entwickelte Chasmo-Training (Gähntraining) an, das darauf abzielt, mit spielerischen Übungen wieder Energie zu tanken und in Balance zu kommen.

**Hektische Arbeitswelt** und moderner Lebensstil ma-

chen viele Menschen geradezu atemlos, weil diese rasanten Taktvorgaben unsere biologischen Rhythmen verändern. Wir atmen schneller, flacher, starrer. Spontanes Gähnen durchbricht diesen Ablauf und ermöglicht, dass sich Tempo und Rhythmus neu einschwingen können.

„**Gähnen verlängert** sowie vertieft die Atmung und hat starken Einfluss auf das parasympathische Nervensystem, wir beruhigen uns“, erklärt Cubasch. „Das Zwerchfell senkt und hebt sich, die Zwischenrippenmuskeln spannen sich an und lösen sich wieder. Dabei wird die Lunge gedehnt, das Herz während des Einatmens ein wenig nach unten gezogen und steigt beim Ausatmen wieder nach oben.“

Alle diese Abläufe unterstützen den Atemvorgang und regen das Herz-Kreislaufsystem an. „Sanftes Gähnen und Dehnen wirkt auch schmerzlindernd, weil es die Schonhaltung „auflöst“ und von der Fixierung auf den Schmerz ablenkt.“

**Eine wahre Flut** an Wiederholungen kann innerhalb einer Minute in Gang gesetzt werden. „Geben Sie diesem Bedürfnis nach. Dies ist meist ein Zeichen dafür, dass Sie schon länger ihre Balance zwischen Anstrengung und Erholung verloren haben“, meint Cubasch.

**Dehnen am Morgen**, nach längerem Sitzen, anstrengender Computerarbeit oder einer unangenehmen Situation erhält nicht nur die Elastizität des Bindegewebes, der Muskelhüllen (Fas-

zien) und bringt alle Muskeln in eine optimale Spannung. Automatisch wird dabei auch Gähnen ausgelöst,

## Gut hören mit Titan?

Moderne Hörtechnologie: immer kleiner und unsichtbar

Jeder sechste Erwachsene erlebt im Alltag Beeinträchtigungen beim Hören und Verstehen. Dennoch verzichten zwei von drei Betroffenen auf Hörgeräte. Manche

haben kein Vertrauen in die Technik, andere machen sich Sorgen, mit einem Hörgerät aufzufallen. Das ist jedoch völlig unbegründet!

### Unsichtbar

Das neue Virto B-Titanium von Phonak ist eines der kleinsten Hörgeräte weltweit. Es wird aus medizinischem Titan maßgefertigt und ist somit federleicht und kaum spürbar. Dieses Im-Ohr-System ist so klein, dass es kaum erkennbar ist, wenn jemand die Hörgeräte trägt. Der intelligente Hörchip sorgt für bestmögliches Sprachverstehen in jeder

Umgebung. Interessenten können die neue Technologie bei Hansaton jetzt kostenlos testen. Ein Beratungsgespräch klärt, ob diese Hörlösung einsetzbar ist. Anschließend können Titan-Modelle oder alternativ diskrete Hinter-dem-Ohr-Systeme kostenlos Probe getragen werden.

### Kostenlos testen

Anmeldung telefonisch unter 0800 880 888 (Anruf kostenlos), per E-Mail an [info@hansaton.at](mailto:info@hansaton.at), auf [www.hansaton.at](http://www.hansaton.at) oder direkt bei Hansaton – über 80 Mal in Österreich.



Prof. Dr. Stefan Launer, wissenschaftlicher Leiter bei Phonak, lädt zum kostenlosen Probetragen ein

Gratis Probetragen!

**neu**

**Praxistester gesucht!**

- Maßgefertigt
- Beinahe unsichtbar
- Kaum spürbar

Anmeldung:  
☎ 0800 880 888  
[www.hansaton.at](http://www.hansaton.at)

Hansaton

Vom Tinnitus verfolgt?

**Sonosan**

- Gezielte Nährstoffversorgung für das Innenohr
- Duo-Kombination mit Tablette und Kapsel
- Bei akuten und chronischen Beschwerden
- Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich

Zur Langzeiteinnahme  
Sonosan® Duo-Kombination  
mit 120 Tabletten / 120 Kapseln - PZN 382 56 00  
[www.sonosan.de](http://www.sonosan.de)

SanimaMed Europe Health S.r.l. Verbraucherservice - Postfach 17 01 76 - 53029 Bonn



### WUSTEN SIE . . . ?

- ... dass wir bereits ab der 11. Schwangerschaftswoche gähnen
- ... im ersten Lebensjahr 25- bis 30-mal täglich
- ... als Erwachsene 7- bis 10-mal am Tag

ANZEIGE

ANZEIGE