

# JONA SLEEP

## Expertenbeitrag: Warum gähnen wir eigentlich?

Der folgende MÖBELMARKT-Experten-Beitrag wird Ihnen von zur Verfügung gestellt. Form, Stil und Inhalt liegen allein in der Verantwortung des Autors [JONA SLEEP](#). Die hier veröffentlichte Meinung kann daher von der Meinung der Redaktion oder des Herausgebers abweichen.

Mittwoch, 17.04.2019

In vielen Kulturen gilt das Gähnen als unhöflich.

Unter manchen Völkern hält sich gar der Aberglaube, dass durch den geöffneten Mund böse Dämonen in den Körper eindringen oder die Seele entweichen könnte. Auch in unseren Breiten war dies in der Vergangenheit der Fall – allerdings vor sehr langer Zeit, nämlich im dunklen Mittelalter. Daher kommt auch die Gepflogenheit, sich beim Gähnen die Hand vor den Mund zu halten.

### Doch warum gähnen wir eigentlich?

Lange Zeit war es gängige Meinung, dass Sauerstoffmangel die Ursache für unser Gähnen ist. Mittlerweile ist diese Hypothese jedoch widerlegt.

Aber warum gähnen wir dann? Nur aus Müdigkeit? Weil andere uns mit ihrem Gähnen anstecken? Oder ist es am Ende nur eine Verhaltensweise, um Aufmerksamkeit von Artgenossen zu erlangen?

Tatsächlich gähnen wir auch bei Stress oder wenn wir uns stark konzentrieren.

Inzwischen weiß man, dass Gähnen durch eine Veränderung der Gehirnchemie ausgelöst wird. Studien in Wien und Arizona haben ergeben, dass es das Gehirn kühlen kann und eine temperaturregulierende Funktion hat.

Eine führende Hypothese in der Forschung ist deshalb, dass Gähnen wichtig ist, um die Arbeitstemperatur des Gehirns aufrechtzuerhalten. So argumentiert beispielsweise der Psychologe Andrew Gallup von der State University im US-Bundesstaat New York, dass sich die Reaktionszeit verlangsamt und die Gedächtnisleistung nachlässt, wenn die Hirntemperatur nur um 0,1 Grad Celsius von der Idealtemperatur von 37°C abweicht.

Durch das Gähnen streckt und entspannt sich die Kiefermuskulatur, der Herzschlag beschleunigt sich und das Gehirn wird wieder besser durchblutet.

### Ist Gähnen ansteckend?

**Ja, ist es!**

Spezielle Neurone in unserem Gehirn, sogenannte Spiegelneurone führen zur Spiegelung von Verhaltensweisen. Evolutionsbiologen vermuten, dass das Gähnen zu Urzeiten, als es noch keine Sprache gab, ein sprachloses Kommunikationssignal darstellte. Die Mitglieder einer Gruppe signalisierten sich so,

dass es Schlafenszeit war.

Empathischere Menschen lassen sich häufiger anstecken. Von Verwandten und Freunden lassen wir uns eher anstecken also von Fremden. Mit zunehmendem Alter wird das Gähnen allerdings weniger ansteckend.

Übrigens lassen sich nicht nur Menschen von gähnenden Artgenossen anstecken. Ein britisch-japanisches Forscherteam beobachtete dieses Verhalten auch bei der Untersuchung einer Schimpansen-Gruppe.

Gibt es nun überhaupt einen Zusammenhang zwischen Gähnen und Müdigkeit?

Ja, den gibt es natürlich. Wir gähnen häufiger, wenn wir schläfrig sind oder in der ersten Stunde nach dem Aufstehen.

Damit ihr in Zukunft weniger schläfrig seid, achtet auf eine gesunde Schlafumgebung und die richtige Matratze. Unser Team von Schlafberatern hilft euch dabei gern!

Besucht uns in unserem Shop <https://jona-sleep.com/> oder kontaktiert uns per Email unter [goodmorning@jona-sleep.com!](mailto:goodmorning@jona-sleep.com)

## Quellen

<https://www.schlafonaut.de/schlaflexikon/warum-gaehnen-wir/>

<https://www.spektrum.de/frage/warum-ist-gaehnen-ansteckend/1287858>

<https://www.gesundheit.de/wissen/haetten-sie-es-gewusst/wahrheiten-und-irrtuemer/ist-gaehnen-wirklich-ansteckend>

<https://www.welt.de/wall-street-journal/article131643537/Warum-die-Menschen-gaehnen-muessen.html>

[https://de.wikipedia.org/wiki/G%C3%A4hnen#G%C3%A4hnen\\_ist\\_ein\\_Zeichen\\_f%C3%BCr\\_M%C3%BCdigkeit](https://de.wikipedia.org/wiki/G%C3%A4hnen#G%C3%A4hnen_ist_ein_Zeichen_f%C3%BCr_M%C3%BCdigkeit)

## Warum gähnen wir eigentlich?

### Links

- [JONA SLEEP](#)

