



# GESUNDHEIT IM BLICK

NEWSLETTER FÜR JOURNALISTEN

→ Ausgabe Oktober 2016

**BARMER GEK**

## Sportlich durch den Herbst

### Raus an die frische Luft

Fahrradfahren bei Nässe, Joggen in der Dunkelheit oder Walken bei Kälte? Der Herbst liefert uns einige Ausreden, das persönliche Sportprogramm entweder ganz einzustellen oder zumindest in geschlossene Räume zu verlegen. Dabei gibt es ebenso gute Gründe, gerade im Herbst draußen zu trainieren.

Ja, es stimmt: Im Herbst wird es morgens später hell und abends früher dunkel als im Sommer. Kühler ist es auch und zwischendurch gibt es durchaus Tage, an denen Regen und Nebel Hobbysportlern die Lust aufs Joggen, Walken oder Fahrradfahren vermiesen können. Trotzdem sollte der Herbstbeginn nicht automatisch der Startschuss sein, um in eine längere Trainingspause zu gehen. „Der Herbst ist mit seinen vielen schönen Tagen sowohl für Trainingsprofis als auch für Sporteinsteiger eine tolle Zeit. Die leuchtenden Farben, frische Luft und raschelndes Laub machen Sport im Freien gerade während dieser Zeit zu einem Erlebnis für alle Sinne“, so Klaus Möhlendick, Diplom-Sportwissenschaftler bei der BARMER GEK.

### Leistungsfähiger an kühlen Tagen

Aber auch ganz pragmatische Gründe sprechen für das Herbst-Training: Dank der kühleren Temperaturen sind die Sportler leistungsfähiger als an heißen Sommertagen, außerdem sind die Lauf- und Radstrecken nicht mehr so voll. Und schließlich ist Outdoor-Sport eine gute Möglichkeit, dem Herbst- und Winterblues vorzubeugen. „Lichtmangel in der dunklen Jahreszeit kann bei manchen Menschen zu einem Stimmungstief führen. Moderater Ausdauersport setzt jedoch Glückshormone, sogenannte Endorphine,

## Inhalt dieser Ausgabe

Seite 1

**Sportlich durch den Herbst**  
Raus an die frische Luft

Seite 2

**Alle Jahre wieder**  
Warum Erkältungen immer wiederkehren

Seite 4

**Ab in die Pilze**  
Tipps zum Sammeln, Zubereiten und Lagern

Seite 5

**Nocebo-Effekt**  
Wenn die Erwartung krank macht

Seite 6

**Auf den Kopf gefallen**  
Schädel-Hirn-Trauma bei Kindern

Seite 7

**Hätten Sie's gewusst?**  
Warum ist Gähnen eigentlich ansteckend?

frei. Dadurch fühlen sich Ausdauersportler ausgeglichener und zufriedener als Nicht-Sportler“, so Möhlendick. Damit der Herbst tatsächlich niemandem die Sportlaune verdirbt, sollten sich Sportler in punkto Kleidung und Sicherheit unbedingt den Witterungsverhältnissen anpassen. Der Experte rät vor allem zu Funktionskleidung, die den Schweiß von innen nach außen weiterleitet und Feuchtigkeit von außen abweist. Dabei setzt Möhlendick auf das Zwiebelprinzip. „Die Luft zwischen den einzelnen Kleidungsschichten puffert die Wärme und schützt den Körper vor dem Auskühlen. Zusätzlich sollten Outdoor-Sportler möglichst helle Kleidung mit Reflektoren tragen, ganz nach dem Motto: Sehen und gesehen werden.“

Beim Joggen oder Walken sind darüber hinaus auch noch Laufschuhe mit einem guten Profil wichtig. Sie minimieren die Gefahr, auf herabgefallenen Blättern auszurutschen. Wer sich dann noch vor dem Training gut aufwärmt und anschließend auch an Dehnübungen denkt, kann das herbstliche Training voll und ganz genießen.

### Hintergrund: Pilotprojekt „Fitness-Locations“

Outdoor-Training ist nach wie vor ein Fitness-Trend. Dabei geht es nicht nur ums Laufen oder Radfahren zur Schulung der Ausdauer, sondern auch um kräftigende Fitness-Übungen – möglichst mit dem eigenen Körpergewicht. Doch das Angebot an öffentlichen Geräten ist dafür in deutschen Städten unzureichend. Im Rahmen des neuen Präventionsgesetzes hat die BARMER GEK gemeinsam mit dem Deutschen-Turner Bund (DTB) und der Stiftung Sicherheit im Sport in diesem Jahr das Pilotprojekt „Fitness-Locations“ ins Leben gerufen. Dabei werden auf öffentlichen Grünflächen in den fünf Pilotstädten Gießen, Leipzig, Potsdam, Berlin und Karlsruhe gemeinsam mit den Kommunen niederschwellige, sichere sowie kostenlos nutzbare Outdoor-Trainingsmöglichkeiten für Erwachsene jeden Fitnessniveaus geschaffen.

## Alle Jahre wieder

### Warum Erkältungen immer wiederkehren

Husten, Schnupfen, Heiserkeit – jedes Jahr im Herbst rollt wieder eine neue Erkältungswelle auf uns zu. Aber warum ist das so? Sollten wir im Laufe der Jahre nicht gelernt haben, uns vor Erkältungsviren zu schützen? Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK erklärt, weshalb sich die allermeisten Menschen mindestens einmal im Jahr erkälten.

#### **Bei vielen Krankheiten wissen wir inzwischen, wie wir uns vor ihnen schützen können. Wieso bekommen wir dann Erkältungen nicht in den Griff?**

Man könnte die Frage sogar noch zuspitzen: Warum können wir uns gegen Erkältungen nicht genauso impfen lassen wie beispielsweise gegen die Grippe? Der Hauptgrund ist, dass es einfach zu viele unterschiedliche Erkältungsviren (Rhinoviren) gibt. Während von den zahlreichen Grippeviren pro Saison nur zwei bis drei unterschiedliche Typen in den Vordergrund treten, sind es beim Rhinovirus insgesamt mehrere hundert. Das macht die Entwicklung von entsprechenden Impfstoffen geschweige denn einer Impfung gegen alle Erkältungsviren nahezu unmöglich. Hinzu kommt, dass Rhinoviren ständig mutieren, also ihre Eigenschaften verändern. Und schließlich sind sie geschickte Trickser, weil sie die Abwehrkräfte manipulieren können.



Den möglicherweise „Goldenen Oktober“ kann man beim herbstlichen Outdoor-Training mit allen Sinnen genießen.

### **Was bedeutet das konkret?**

Die große Anzahl der Virenarten kann dazu führen, dass das Immunsystem zeitweise überfordert wird. Da Viren alle unterschiedlich sind, stellt jedes Virus einen neuen Erreger dar, der nicht mit bewährten Mitteln bekämpft werden kann. Erschwerend kommt hinzu, dass sich alle Viren ständig ein wenig verändern, also mutieren. Doch schon die kleinste Veränderung führt dazu, dass unser Immunsystem die Viren nicht wiedererkennt und beim Kampf gegen die Erreger immer wieder von vorn anfängt. Und als wäre das nicht schon genug, können Erkältungsviren das Immunsystem auch noch dahingehend manipulieren, dass die Abwehrzellen den Eindringling nicht erkennen, obwohl es sich um einen Virus handelt, mit dem der Körper schon einmal zu tun hatte. Alle drei Gründe geben der Erkältung genug Zeit, sich im Körper auszubreiten.

### **Das klingt, als könne niemand einer Erkältung entfliehen. Trotzdem gibt es Zeitgenossen, die Husten und Schnupfen nur vom Hörensagen her kennen.**

Wie stark unsere körpereigene Abwehr ist, hängt zum einen von genetischen Vorbedingungen und zum anderen von unserem Lebensstil ab. Wir tun also gut daran, unser Immunsystem zu stärken. Bestens bewährt haben sich dabei Klassiker wie zum Beispiel viel Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, eine ausgewogene Ernährung und auch regelmäßige Wechselduschen oder Saunagänge. Außerdem sollte man versuchen, sich während der Erkältungszeit von großen Menschengruppen fernzuhalten und sich regelmäßig, nicht nur nach dem Toilettengang, die Hände zu waschen oder zu desinfizieren, um die Virenlast ein wenig zu senken. Denn in öffentlichen Verkehrsmitteln, an Türgriffen und auch an der PC-Tastatur können sich unter vielen anderen Keimen auch Erkältungsviren befinden, die dann über die Hände, mit denen man sich danach ins Gesicht fasst, übertragen werden.

Einen großen Anteil an der körpereigenen Abwehr hat auch eine gesunde Nasen-, Rachen- und Bronchialschleimhaut. Ist diese durch trockene Raumluft belastet oder aufgrund von Kälte schlecht durchblutet, steigt das Risiko für eine Infektion. Übrigens bewirken ein kalter Kopf oder kalte Füße eine direkte Minderdurchblutung dieser Schleimhäute. Wer also durch mehrmaliges Lüften am Tag trockene Raumluft vermeidet und Kopf und Füße warm hält, hat schon eine Menge getan, um einer möglichen Erkältung vorzubeugen.

### **Und wenn es einen doch erwischt hat?**

Dann hilft abwarten und Tee trinken – und das im wahrsten Sinne des Wortes. Wer kann, schont sich, sorgt für einen warmen Körper und trinkt viel lauwarmen Tee. Das hilft sowohl gegen Hustenreiz als auch gegen Kopfschmerzen. Auch das eine oder andere Hausmittel wie ein Brustwickel oder eine Hühnersuppe kann durchaus Erkältungsbeschwerden lindern. Und bei Fieber haben sich Wadenwickel bestens bewährt. Sollten die Beschwerden aber nach wenigen Tagen nicht abgeklungen sein oder sich sogar verschlimmern, ist ein Arztbesuch ratsam.



Da Viren und Bakterien sich sehr schnell verändern, leiden wir jedes Jahr aufs Neue unter lästigen Erkältungen mit Husten und Schnupfen.

## Ab in die Pilze

### Tipps zum Sammeln, Zubereiten und Lagern

Mild, pikant, scharf, mit zartem oder kräftigem Aroma – Pilze können einem Gericht die entscheidende Würze geben. Wer sie dann noch selbst gesammelt hat, kann doppelt stolz sein. Doch worauf muss man achten, um nicht versehentlich einen giftigen Doppelgänger zu erwischen? Wie werden Pilze richtig zubereitet und kann man sie auch länger aufbewahren? Micaela Schmidt, Diplom-Ökotrophologin bei der BARMER GEK, gibt ein paar Tipps.

Wer „in die Pilze geht“, sollte sich gut auskennen, denn schon ein einziger Fehlgrieff kann im wahrsten Sinne des Wortes lebensgefährlich sein. Vor allem weil einige Speisepilze sehr giftigen Pilzen zum Verwechseln ähnlich sehen, lautet ein ungeschriebenes Gesetz unter den Pilzsammlern: Es dürfen nur die Pilze im Korb landen, die man eindeutig bestimmen kann. „Gerade für Anfänger ist es sinnvoll, sich zunächst Experten anzuvertrauen, die, beispielsweise bei Exkursionen, das entsprechende Wissen vermitteln“, rät Schmidt. Für den Transport nach Hause eignen sich stabile und luftdurchlässige Flechtkörbe oder Spankörbchen. In Plastiktüten werden Pilze zerdrückt und die eingeschlossene Wärme und Feuchtigkeit kann sie besonders schnell verderben lassen.

#### Die richtige Zubereitung

„Pilze sind nicht lange haltbar und sollten daher möglichst am gleichen Tag verarbeitet werden. Am besten sammelt man nur die benötigte Menge“, empfiehlt die Expertin. Pilze sind kalorienarm und haben außerdem einen hohen Ballaststoffgehalt. Manche Pilze enthalten außerdem relativ viel Vitamin B1 und B2, Eisen, Zink und Selen. Bei Sammlern beliebt sind vor allem Pfifferlinge, Steinpilze, Morcheln oder Maronenröhrlinge. Mit Ausnahme von Zuchtchampignons sollten Pilze nicht roh verzehrt werden, denn viele sind in diesem Zustand noch giftig. Dies gilt beispielsweise für den Perlpilz, die beliebten Maronen oder auch die Rotkappe.

Bei der Zubereitung ist es wichtig, die Pilze mindestens zwei Minuten lang bei 70 Grad zu erhitzen. „Ein Aufwärmen von Pilzen ist übrigens entgegen früherer Meinung möglich, vorausgesetzt, das Pilzgericht wurde nach der Zubereitung schnell heruntergekühlt und anschließend im unteren, also kältesten Bereich des Kühlschranks aufbewahrt. Die Temperatur sollte beim Aufwärmen dann ebenfalls wieder 70 Grad betragen“, so Schmidt.

#### Haltbarmachen von Pilzen

Wer mehr als die aktuell benötigte Menge sammelt, kann die Pilze zu Hause auf verschiedene Weisen haltbar machen. Eine Möglichkeit ist das Trocknen, wodurch den Pilzen mithilfe von Wärme und Luftzirkulation Wasser entzogen wird. Die verbleibende Restfeuchte von acht bis 20 Prozent macht den Mikroorganismen durch den geringen Wasseranteil eine Vermehrung nicht mehr möglich. „Ein kulinarischer Vorteil beim Trocknen ist, dass das Pilzaroma durch die starke Konzentration der Inhaltsstoffe intensiviert wird“, erklärt die Expertin. Getrocknete Pilze bewahrt man am besten in Gläsern mit Schraubverschluss oder in Folienbeuteln auf, die man luftdicht verschließen kann. Dunkel und trocken gelagert sind sie auf diese Weise bis zu ein Jahr lang haltbar. Eine weitere Möglichkeit des Konservierens von Pilzen ist das



Beim Pilze sammeln ist Vorsicht geboten: Sehr giftige und völlig ungiftige Exemplare sehen sich teilweise sehr ähnlich.

#### → Pilze trocknen

Wer Pilze trocknen möchte, sollte sie zunächst in dünne Scheiben schneiden und auf Backpapier ausbreiten. Dann im Backofen bei maximal 40 Grad fünf Stunden trocknen, dabei mehrmals kontrollieren und wenden. Alternativ können sie bei warmen Temperaturen auch auf dem luftigen Dachboden getrocknet werden. Ideal dafür sind eine geringe Luftfeuchtigkeit und eine Raumtemperatur von 30 Grad.

Einfrieren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt, die Pilze dazu etwas zu zerkleinern und anschließend drei bis vier Minuten zu blanchieren. Auf diese Weise können sie dann maximal acht Monate in der Tiefkühltruhe aufbewahrt werden.

## Nocebo-Effekt

### Wenn die Erwartung krank macht

Vom Placebo-Effekt werden die meisten vermutlich schon einmal gehört haben, vom Nocebo-Effekt wahrscheinlich deutlich weniger. Dabei ist er sozusagen dessen böser Bruder. Denn während der Placebo-Effekt bewirken kann, dass allein der Glaube an ein Medikament heilt, steht der Nocebo-Effekt für das genaue Gegenteil.

„Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ lautet ein Standard-Satz in der Arzneimittelwerbung. Doch manche Menschen sollten genau das besser nicht tun, weil sich ansonsten eben diese Risiken und Nebenwirkungen bei ihnen einstellen würden. Negative Erwartungshaltung würden es Laien nennen, Mediziner sprechen vom Nocebo-Effekt. Bei der Übersetzung des Wortes „nocebo“ wird schnell klar, warum der daraus resultierende Effekt zu einem Problem werden kann. Denn das Wort stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „Ich werde schaden“. „Wenn sich bei Menschen der Nocebo-Effekt einstellt, kann das gravierende Auswirkungen auf ihren Alltag haben. Bereits das Lesen eines Beipackzettels löst bei ihnen Krankheitssymptome aus und Arzneien wirken bei ihnen schlechter oder gar nicht“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER GEK. Besonders häufig treffe dieser Effekt bei chronisch Kranken zu, denen in der Vergangenheit kein Medikament wirklich geholfen habe. Sie würden häufig glauben, dass auch ein neues Präparat wieder wirkungslos bliebe.

#### Beipackzettel nicht überbewerten

Auf das Lesen des Beipackzettels ganz zu verzichten, kann aus Sicht der Expertin nicht die Lösung sein. Allerdings sollte man seine Bedeutung und die enthaltenen Informationen richtig einschätzen. „Beipackzettel dienen vor allem auch dazu, Hersteller vor möglichen Schadensersatzansprüchen zu schützen. Die Patienteninformation steht nicht allein im Vordergrund“, so Günther. Wer sich das vor Augen führe, könne Warnhinweise besser einordnen.

#### Nicht Dr. Google fragen

Neben dem Beipackzettel kann nach Ansicht der Expertin auch das Internet häufig den Nocebo-Effekt auslösen. Wer nachts schlecht geschlafen hat und morgens beispielsweise mit Kreislaufproblemen, Kribbeln in Armen oder Beinen und Kopfschmerzen aufwacht, sollte diese Symptome besser nicht googeln. „Im Netz stößt man schnell auf Seiten, die eine schwerwiegende Erkrankung vermuten lassen. Deshalb ist es besser, sich bei Beschwerden von einem Apotheker beraten oder von einem Arzt untersuchen zu lassen. Er kann die Beschwerden richtig einordnen und gegebenenfalls eine Diagnose stellen“, so Günther.

#### Schwachstelle Arztgespräch

Während eines Arzt-Patientengesprächs ist jedoch seitens des Mediziners ein besonderes Fingerspitzengefühl gefragt, um nicht versehentlich den Nocebo-Effekt auszulösen. Eine Stolperfalle kann beispielsweise medizinischer Fachjargon sein.



Warnhinweise im Beipackzettel dienen nicht nur der Patienteninformation und können verunsichern.

Bei einer Aussage, dass ein Laborbefund negativ ist, bleibt bei manchen Patientinnen und Patienten nur das Wort „negativ“ im Gedächtnis, so dass sie glauben, sie würden an einer schlimmen Krankheit leiden. Aber auch eigentlich aufmunternd gemeinte Sätze wie „Sie müssen keine Angst haben“ bewirken häufig genau das Gegenteil. Deshalb gehört die richtige Gesprächsführung inzwischen auch zur Ausbildung angehender Mediziner. „Wenn Patienten die Aussagen des Arztes nicht verstehen, sollten sie immer nachfragen und nicht mit dem flauen Gefühl der Unsicherheit die Praxis verlassen“, rät Günther.

## Auf den Kopf gefallen

### Schädel-Hirn-Trauma bei Kindern

Es passiert so plötzlich, dass Eltern oft gar nicht schnell genug reagieren können: Das Kleinkind fällt von der Leiter zur Rutsche, das Baby dreht sich um und stürzt vom Wickeltisch. Ein Sturz auf den Kopf kann ein Schädel-Hirn-Trauma (SHT) zur Folge haben, das, je nach Schweregrad, völlig harmlos aber auch durchaus lebensgefährlich sein kann. Umso wichtiger ist es, dass Eltern richtig reagieren.

Dass Kindern fallen, gehört zum Heranwachsen dazu. Auch Stürze auf den Kopf sind keine Seltenheit. Mehr als 28 Prozent aller Schädel-Hirn-Traumata betreffen Patienten unter 16 Jahren, heißt es in der Leitlinie „Das Schädel-Hirn-Trauma im Kindesalter“ der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften. Die meisten dieser Schädel-Hirn-Traumata entstehen durch Verletzungen zu Hause oder in der Freizeit. „Hauptursache für Kopfverletzungen bei Babys sind Stürze vom Wickeltisch. Aus dieser Höhe kann es zu schweren Kopfverletzungen kommen. Der Kopf ist im Verhältnis zum übrigen Körper relativ groß und schwer, so dass das Kind mit dem Kopf zuerst auf den Boden auftrifft“, erklärt Dr. Ursula Marschall, leitende Medizinerin bei der BARMER GEK.

#### Meistens „nur“ eine Gehirnerschütterung

Insgesamt geht ein Sturz auf den Kopf glücklicherweise zwar meist glimpflich aus und die Diagnose lautet „Gehirnerschütterung“, also leichtes SHT (SHT 1. Grades). Anzeichen dafür sind Übelkeit, Benommenheit und Kopfschmerzen, und teilweise auch eine fehlende Erinnerung an den Vorfall. Doch Marschall rät zu Vorsicht: „Für die Eltern ist es meist nicht einfach, die Schwere der Verletzung richtig einzuschätzen. Auch vermeintlich leichte Verletzungen können im Innern eine Blutung auslösen. Diese kann sich auch erst Stunden bis Tage nach dem Unfall durch Erbrechen, Krampfanfälle, starke Lust- und Appetitlosigkeit oder auch erhebliche Schläfrigkeit bemerkbar machen. Die richtige Reaktion auf den Sturz ist daher besonders wichtig.“ Auch wenn der Sturz eher harmlos erscheint, sollte das Kind nach dem Unfall sorgfältig über 48 Stunden beobachtet werden. Dabei sollten Eltern auf Verhaltensweisen achten, die ungewöhnlich sind. Beim kleinsten Zweifel sollte der Arzt aufgesucht werden. Einen Hinweis auf eine schwerwiegende Verletzung können auch die Pupillen geben: Sie sind normalerweise gleich groß und verkleinern sich bei Lichteinfall. Ist das nicht der Fall, sollte das Kind sofort ins Krankenhaus gebracht werden.

#### Lieber auf „Nummer sicher“ gehen

Treten größere Verletzungen oder auch Bewusstseinsverlust oder -störungen auf, sollte der Notarzt gerufen werden. Auch wenn das Kind nur kurz nicht ansprech-



Nach einem Sturz auf den Kopf sollten Eltern das Kind auch bei einer scheinbar harmlosen Verletzung gut beobachten.

#### → Schädel-Hirn-Trauma

Schädel-Hirn-Trauma (SHT) ist ein Sammelbegriff für Verletzungen von Kopf und Gehirn, die durch einen Schlag, einen Stoß oder Schleuderbewegungen verursacht werden. Dabei schlägt das Gehirn gegen den Schädelknochen und es kommt zu Gefäß- und Nervenverletzungen. Unterschieden werden drei Schweregrade: leicht, mittelschwer und schwer. Die Folgen eines schweren Schädel-Hirn-Traumas können lebensbedrohlich sein, Hirnfunktionen können nachhaltig bis hin zum Wachkoma beeinträchtigt werden.

bar war, muss es untersucht werden und meist zur Beobachtung im Krankenhaus bleiben. Eine Bewusstseins Einschränkung bei Babys festzustellen, ist nicht immer leicht. Hinweise darauf können weniger Geplapper oder fehlender Appetit sein. „Generell gilt: Wenn Eltern sich unsicher sind, sollten sie lieber einmal mehr mit ihrem Kind zum Arzt als einmal zu wenig. Gerade weil die Unterscheidung der Schweregrade nicht immer leicht ist und ein zu spätes Handeln bei einem schweren SHT ernste Folgen haben kann, ist es besser, auf Nummer Sicher zu gehen“, rät die Expertin.

## Hätten Sie's gewusst?

### Warum ist Gähnen eigentlich ansteckend?

Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER GEK:

„Für die meisten Menschen hat Gähnen eine ansteckende Wirkung. Innerhalb der ersten fünf Minuten nach dem Gähnen des Gegenübers müssen sie ebenfalls gähnen. Ausnahmen sind Kinder unter vier Jahren und Menschen mit einer Entwicklungsstörung, beispielsweise Autisten. Warum das so ist, beschäftigt die Wissenschaftler nach wie vor. Ein Grund dafür scheint zu sein, dass diese Personengruppen die Emotionen ihrer Mitmenschen (noch) nicht eindeutig wahrnehmen können.“

Gähnen ist besonders ansteckend, wenn sich Personen emotional nahe stehen. Eine italienische Studie zeigt beispielsweise, dass sich Menschen mit engen sozialen Beziehungen zueinander, also vor allem leibliche Verwandte oder auch enge Freunde, häufiger durch das Gähnen anstecken lassen als von entfernten Bekannten. Auch die Empathiefähigkeit scheint ein Kriterium dafür zu sein, wie empfänglich man für Gähnen ist: Menschen, die sich besonders gut in andere hineinversetzen können, ließen sich in einer Studie öfter durch das Gähnen anderer anstecken.

Übrigens gibt es verschiedene Thesen dazu, warum wir überhaupt gähnen. Nach wie vor weit verbreitet, obwohl bereits widerlegt, ist die Meinung, Gähnen sei eine Folge von zu wenig Sauerstoff im Blut. Mittlerweile gehen viele Wissenschaftler jedoch davon aus, dass das Gähnen zur Regulation der Temperatur im Gehirn dient, indem das tiefe Einatmen von kühler Luft die Temperatur des Bluts und dadurch auch die des Gehirns verringert. Für diese These spricht, dass bei großer Hitze oder Kälte seltener gähnt wird.“



Wie empfänglich wir für das Gähnen unseres Gegenübers sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

#### Impressum

BARMER GEK  
Verantwortlich  
Athanasios Drougias  
Abt. Unternehmenskommunikation

#### Redaktion

Daniela Kluska, Claudia Rembecki  
E-Mail: [presse@barmer-gek.de](mailto:presse@barmer-gek.de)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 1420

#### Bildnachweis

fotolia: listercz (S. 1), Martinan (S. 2), Monkey Business (S. 3), Jeanette Dietl (S. 4), Kzenon (S. 5), athomass (S. 6), kkolosov (S. 7)

#### Unser Service für Journalisten

- [www.barmer-gek.de/presse](http://www.barmer-gek.de/presse) → Noch mehr Service-Themen und Fotos von unseren Experten
- [www.barmer-gek-magazin.de](http://www.barmer-gek-magazin.de) → Die Mitgliederzeitschrift der BARMER GEK als E-Magazin
- [www.twitter.com/BARMER\\_GEK](https://www.twitter.com/BARMER_GEK) → Folgen Sie uns auf Twitter für tagesaktuelle Gesundheitsnews