



## Gesundheitstipp für März

### „Gähnen als Gesundheitsförderung“

Ist es nicht auch herrlich einmal so richtig genüsslich und kräftig zu gähnen? Wenn da doch nicht die Momente wären, in denen es jeder immer bewusst unterdrückt, wie etwa während einer Besprechung mit dem Vorgesetzten oder bei einem längeren Gespräch unter Freunden. ExpertInnen sind sich jedoch einig: Gähnen ist gesund und daher sehr wichtig! Hier einige Tipps warum Sie regelmäßig gähnen sollten:

- Kräftiges Gähnen versorgt die Lunge und auch das Gehirn mit viel Sauerstoff, das wiederum führt zu erhöhter Leistungsfähigkeit und macht frisch und munter.
- Gähnen ist auch förderlich für die Durchblutung der Organe. Denn das tiefe Einatmen lässt den Brustkorb dehnen und in der Brusthöhle einen Unterdruck entstehen. Dadurch wird mehr Blut durch die Venen zum Herzen gesaugt.
- Gähnen dient als Stressabbau und führt zu einer Stärkung der Aufmerksamkeit
- Gähnen verbindet: Auch wenn es nicht eindeutig belegt ist, so empfinden wir es doch alle als ansteckend.

Oftmals ist es ausreichend nur über „Gähnen“ zu lesen, um sich im Unterbewusstsein anstecken zu lassen. Haben wir Sie heute auch zum Gähnen gebracht? Ja? Das ist gut so! Gähnen Sie sich gesund!

... weil Gesundheit wichtig ist!

