

## Entspannter ankommen

Interview mit Prof. Dr. Martin Korte,  
Hirnforscher an der Technischen Universität Braunschweig



Prof. Dr. Martin Korte, Hirnforscher an der Technischen Universität  
Braunschweig

**Bei der Wahl des Urlaubsreisemittels entscheiden sich die Deutschen vornehmlich für das Auto. Welche Leistungen muss das Gehirn von Autofahrern vollbringen?**

„Es muss zum einen ein hohes Maß an Konzentration ermöglichen, um auf jede Verkehrssituation adäquat reagieren zu können. Besonders das Sehsystem muss mit großen Helligkeitsunterschieden und schnellen Perspektivwechseln klar kommen. Darüber hinaus muss der Autofahrer Stresssituationen bewältigen können, ohne sich dabei aus der Ruhe bringen zu lassen.“

**Urlaubsreisende nennen als Hauptursachen für Stress vor allem Staus und Pannen, aber auch Übermüdung, Verspätungen und Lärm. Welche Faktoren wirken hierbei auf den Menschen?**

„Vor allem Stress spielt eine große Rolle. Der Körper wird mit Stresshormonen überschüttet, ohne dass diese durch eigene Bewegungstätigkeit abgearbeitet werden können. Dies führt zur Leistungsabfall des Gehirns, man wird unaufmerksamer und unbeherrschter.“

### **Gibt es einen Zusammenhang zwischen Stressempfinden und Erschöpfung?**

„Ja, je erschöpfter und je müder man ist, desto anfälliger wird man für Stresssituationen. Das Gehirn kann auf diese Situationen wegen Übermüdung nicht mehr adäquat reagieren und die Stressachse schraubt sich nach oben. Zum Beispiel wird die Ausschüttung von Stresshormonen aus der Nebenhirnrinde nicht mehr richtig vom Gehirn gebremst und schießt über ihr Ziel hinaus.“

### **Neben dem Einlegen von Pausen nennen Autofahrer als Methoden zum Stressabbau und zur Entspannung auf Reisen Musik hören, Bewegung, Essen und Trinken sowie Zeit lassen. Was ist aus medizinischer Sicht am sinnvollsten?**

„Vor allem trinken ist gut. Auch Pausen einlegen wirkt sich beruhigend auf das Gehirn aus, das Sehsystem wird in den Zeiten entlastet und Pausen ermöglichen es auch, sich etwas zu bewegen. Dies trägt zum Stressabbau bei und lockert die verspannten Muskeln.“

### **Kann Kaugummi bei der Urlaubsreise zum Stressabbau beitragen?**

„Ja! Viele Menschen empfinden es als entspannend, Kaugummi zu kauen, was zum so wichtigen Stressabbau beiträgt. Darüber hinaus gibt es Anzeichen dafür, dass die Bewegung der Kaumuskulatur und des gesamten Mundbereiches zu einer besseren Durchblutung des Gehirns führt, was die Konzentrationsfähigkeit erhöht, vor allem die Dauer, also wie lange man sich konzentrieren kann.“

### **Ersetzt das Kaugummikauen regelmäßige Pausen beim Autofahren?**

„Ganz klar: Pausen sind bei längeren Fahrten unersetzlich! Kaugummikauen kann hier aber unterstützend eingesetzt werden.“

**Kann Kaugummikauen auch für Urlauber sinnvoll sein, die nicht mit dem Auto zum Urlaubsort anreisen sondern sich zum Beispiel für einen Flieger entscheiden?**

„Auch Wartezeiten am Flughafen könnten stressig und belastend sein. Da kann Kaugummikauen ebenfalls helfen, es erleichtert außerdem den Druckausgleich im Ohr bei Start und Landung.“

Weitere Informationen finden sie unter [www.kau-dich-fit.de](http://www.kau-dich-fit.de)

