

Entspannung durch Kaugummi

Zugegeben – für Zuschauer, gelegentlich auch Zuhörer, wirkt das Kauen von Kaugummi nicht immer positiv. Doch Kaugummi-Kauer schwören auf so positive Effekte wie vertiefte Entspannung, zunehmende Aufmerksamkeit, bessere Stress-Bewältigung und vermehrte Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns. Dieser Tage entnehme ich der Zeitung ein Forschungsergebnis, das mich wenig überrascht: An der Gazi-Universität von Ankara wurden Prüfungsergebnisse von Langzeit-, Kurzzeit- und Nicht-Kauern von Kaugummi verglichen. Es zeigte sich, dass die Prüfungsleistungen bei Kaugummi-Kauern signifikant besser ausfielen als bei Nicht-Kauern. Ihre Stress-, Angst- und Depressionswerte fielen durchweg günstiger aus. Also, in der Vorbereitungszeit Kaugummi kauen, um so Entspannung und Konzentration aufzubauen, das hat etwas! Ich kaue schon seit Langem während jeder Autofahrt in die City Kaugummi, möglichst einen zuckerfreien mit dem Geschmack grüner Minze. Seither rege ich mich nicht mehr auf über die Kraft-Fahrer, die mit 60 km/h durch die 30er Zone brettern, die beim Abbiegen oder Spurwechsel nicht blinken oder in den beliebten Engführungen von Straße und Radweg Unfälle knapp vermeiden. Auch beim City-Bummel schätze ich die positiven Effekte des Kaugummi-Kauens, vor allem vertiefte Entspannung. **HOS**