

## Konzentration und Aufmerksamkeit

Kaugummi kann helfen, die Konzentration und Aufmerksamkeit zu erhöhen und in Stresssituationen für Entspannung zu sorgen.

### Hintergrund

Mangelnde Konzentration und vermehrter Stress sind Probleme, mit denen viele nur zu gut vertraut sind. Laut einer Studie zum Konsum- und Kaufverhalten, die im Auftrag von Wrigley in 2003 durchgeführt wurde, stimmten mehr als ein Viertel der Jugendlichen (26 %) und 15 % der Erwachsenen der Aussage zu „wenn ich angespannt oder aufgeregt bin, hilft mir Kaugummikauen, mich zu beruhigen.“ Außerdem sagten 28 % der Jugendlichen und 15 % der Erwachsenen, dass „Kaugummi eine gute Möglichkeit ist, damit ich mich entspannter fühle“.

Psychiater und Psychologen weisen darauf hin, dass die Menschen hauptsächlich deshalb Kaugummi kauen, um Gefühle von Einsamkeit und Langeweile zu lindern, Spannung durch das Entladen nervöser Energie abzubauen und als schnelles, gesellschaftlich akzeptables Ventil für Wut und Ärger.

In der hektischen Welt von heute suchen die Menschen nach einfachen und bequemen Möglichkeiten, ihre Konzentration zu steigern und dem Aufbau von Spannung entgegenzuwirken. Was viele nicht wissen, ist, dass das Kauen von Kaugummi in gewissen Situationen eine einfache Lösung dazu sein kann. In der Forschung wurde nachgewiesen, dass der Vorgang des Kaugummikauens möglicherweise eine Rolle dabei spielt, kognitive Funktionen, wie Aufmerksamkeit und Konzentration, zu steigern und außerdem kleine Stresssituationen im Leben abzumildern.

### Kaugummikauen kann helfen, die Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern

Kaugummi wird schon seit Jahrzehnten von Verbrauchern eingesetzt, um die Aufmerksamkeit und Konzentration zu verbessern. Weil Kaugummi für diesen Nutzen bekannt ist und gleichzeitig Spannung abbaut, stattet die US-Armee ihre Soldaten seit dem ersten Weltkrieg mit Kaugummi aus. Noch heute ist er in Feld- und Kampfrationen enthalten. Sportler sieht man ständig auf dem Spielfeld Kaugummi kauen. Sogar einige Lehrer haben die üblichen Richtlinien aufgehoben und erlauben den Kindern das Kaugummikauen im Unterricht und ermutigen sie jetzt sogar während Prüfungen dazu, um die Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern.

Die Forschung hat nachgewiesen, dass durch das Kaugummikauen der Blutfluss zum Gehirn gesteigert wird. Tatsächlich hat eine Studie im Jahr 2001 ergeben,

dass der Blutfluss zum Gehirn beim Kaugummikauen um bis zu 25 % zunehmen kann.<sup>1</sup>

Außerdem zeigte eine im Jahr 2002 an der Universität Northumbria durchgeführte Studie, dass Kaugummi anscheinend die Lernfähigkeit, sowie die Fähigkeit, Informationen zu behalten und abzurufen, steigern kann. Lucy Wilkinson und ihre Kollegen fanden heraus, dass das Kaugummikauen während Gedächtnistests zu einer Verbesserung des Arbeits- und Langzeitgedächtnisses führte. An den Experimenten nahmen 75 Erwachsene teil. Ein Drittel kaute während der Gedächtnis- und Aufmerksamkeitstests 20 Minuten lang Kaugummi, ein Drittel ahmte Kaubewegungen nach und der Rest kaute nicht. Die Tests umfassten Fragen in Bezug auf das Kurzzeitgedächtnis wie etwa Worte und Bilder und das so genannte Arbeitsgedächtnis, zum Beispiel die Fähigkeit, sich eine Telefonnummer zu merken. Die Ergebnisse zeigten, dass diejenigen, die Kaugummi kauten, bei Tests in Bezug auf die unmittelbare Erinnerung von Worten um 24 % und bei den Tests zur verzögerten Erinnerung von Worten um 36 % höhere Punktzahlen hatten als die Kontrollgruppe.<sup>2</sup>

Es sind weitere Studien geplant, um herauszufinden, inwiefern sich das Kaugummikauen noch positiv auf die Wahrnehmung auswirken könnte. Die vorläufigen Studien zeigen jedoch, dass es eine effektive Möglichkeit sein kann, die Aufmerksamkeit und Konzentration zu steigern.

### **Kaugummikauen kann beim Abbau von Stress und Anspannung helfen**

Stress gehört zum Leben, aber bei kleinen Stresssituationen kann Kaugummikauen Abhilfe schaffen. Bei den leichten Anspannungen des Lebens, etwa beim Pendeln oder beim Warten in der Schlange kann das Kauen von Kaugummi ein entspannendes Gegenmittel darstellen.

Im Juni 2006 wurde eine Online-Forschungsstudie zur Selbstwahrnehmung durchgeführt (*FRC Corporation*) um festzustellen, ob Kaugummi kauende Personen weniger Stress empfinden. Diese Studie beweist im Allgemeinen, dass bei Personen, die häufig<sup>3</sup> Kaugummi genießen, das Kauen zu einer Stressreduktion und der Verzicht darauf zu einer Stresssteigerung führt. Mehr als die Hälfte (56 %) der Studienteilnehmer stimmen der Aussage zu, dass „das Kaugummikauen mir hilft, mit dem Alltagsstress fertig zu werden“. Alltägliche Stressgefühle wie Unruhe oder Unzufriedenheit nahmen zu, wenn die Kaugummi kauenden Personen darauf verzichteten. Umgekehrt reduziert das Kauen von Kaugummi

---

1 Sasaki A., "Influence of mastication on the amount of hemoglobin in human brain tissue." *Journal of Stomatological Society*. 2001 Mar; 68 (1): 72-81.

2 Wilkinson L., Scholey A., Wesness K. "Chewing gum selectively improves memory in healthy volunteers." *Appetite*. 2002 June; 38 (3): 235-236.

3 Definiert als solche, die in der letzten Woche, mindestens 4 Tage in der Woche und 11 Streifen pro Woche gekaut haben.

anscheinend Stressgefühle – man fühlt sich ruhig, zufrieden, entspannt. Es sind zwar noch weitere Studien erforderlich, doch diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass Kaugummikauen eine effektive Möglichkeit sein kann, um Stress abzubauen.

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



WRIGLEY  
SCIENCE  
INSTITUTE™