

## Hilfe bei der Stress Reduktion

Eine Labor-Situation belegt, dass Kaugummikauen helfen kann, Angstgefühle zu mildern, die Aufmerksamkeit zu erhöhen und den Stress zu reduzieren.

### Hintergrund

Bei der Studie nahmen rund 40 Probanden von durchschnittlich 22 Jahren teil, die mittels einer „multi-tasking“-Plattform künstlich unter Stress gesetzt wurden. Einige Probanden kauten dabei Kaugummi, andere nicht. Das Ergebnis belegt: Das Kauen von Kaugummi kann helfen Angstgefühle zu mildern, die Aufmerksamkeit zu erhöhen, Stress zu reduzieren und zu guter Letzt die Leistungsfähigkeit zu verbessern.

### Kaugummi - ein wirkungsvoller Stresskatalysator

Bei der Untersuchung wurden vor und nach der Durchführung der Stress-Simulation Angstgefühle, Aufmerksamkeit, Stresspegel und Leistungsfähigkeit der Probanden gemessen, um herauszufinden wie sich das Kauen von Kaugummi auf die Testpersonen im Vergleich zu denjenigen auswirkt, die keinen Kaugummi kauten. Folgende Ergebnisse zu den Auswirkungen von Kaugummikauen wurden erzielt:

- Reduzierte Angstgefühle: Nach Aussage der Teilnehmer hatten sie während des Kaugummikauens weniger Angstgefühle. Personen, die Kaugummi kauten, zeigten im Vergleich zu Nicht-Kaugummi-Kauern ein Nachlassen der Angstgefühle um fast zehn Prozent bei mäßigem, und um fast 17 Prozent bei schwachem Stress.
- Erhöhte Aufmerksamkeit: Die Teilnehmer hatten höhere Aufmerksamkeitswerte, wenn sie Kaugummi kauten. So verbesserte sich

bei Personen, die Kaugummi kauen, die Aufmerksamkeit bei mäßigem Stress um acht Prozent. Bei schwachem Stress konnte die Aufmerksamkeit mit Hilfe von Kaugummikauen um fast 19 Prozent verbessert werden.

- Reduzierter Stress: Bei Teilnehmern, die Kaugummi kauen, war das Stresslevel niedriger. Die Höhe des Speichelkortisols (Merkmal für physiologische Belastung) war bei Personen, die Kaugummi kauen, bei mäßigem Stress um fast zwölf Prozent und bei schwachem Stress um 16 Prozent niedriger.
- Verbesserte Leistungsfähigkeit: Kaugummikauen führte bei ‚multi-tasking‘-Aktivitäten zu einer beträchtlichen Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit. Die durchschnittliche Leistungsfähigkeit der Kaugummi kauenden Personen verbesserte sich im Vergleich zu den nicht Kaugummi kauenden Personen bei mäßigem Stress um 67 Prozent und bei schwachem Stress um 109 Prozent.

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