

Pressemitteilung Juni 2008

Gelassen in den Urlaub – trotz Stau

Auch in diesem Sommer machen sich in Deutschland wieder etwa 25 Millionen Urlauber mit dem Auto auf den Weg in die Ferien. Anstatt wohlverdienter Ruhe und Erholung bedeutet dies für viele Reisende zunächst einmal Stress durch die vielen Staus auf Deutschlands Straßen. Vor allem in der Hauptreisezeit von Ende Juni bis Anfang August ist wieder mit verstopften Autobahnen zu rechnen. Für die urlaubsreifen Verkehrsteilnehmer sind dichter Verkehr, lange Fahrzeiten und nörgelnde Kinder eine große Belastung. Während regelmäßige Pausen, viel trinken und Beschäftigungsmaterial für mitreisende Kinder sicher helfen, den Stress während des Staus zu reduzieren, kann auch Kaugummi dabei unterstützen, gelassener ans Ziel zu kommen. Schließlich ist wissenschaftlich erwiesen, dass Kaugummikauen beim Stressabbau helfen kann. Der Braunschweiger Hirnforscher Professor Michael Korte bestätigt: „Es hat sich interessanterweise gezeigt, dass Kaugummikauen beim Stressabbau unterstützend wirken kann. Gerade beim Autofahren ist das Kauen eine unkomplizierte Möglichkeit, die helfen kann, Anspannungen zu vermeiden. Das Kauen steigert – wahrscheinlich durch die Mundbewegungen – die Durchblutung des Gehirns und wird von vielen Menschen als entspannend empfunden.“

Gelassen geht's weiter

Viele Menschen sind heutzutage ständig auf Achse - beruflich, aber natürlich auch privat. Und wenn einem dann noch ein Stau dazwischen kommt, steigt häufig der Stresspegel. Wenn man dann als quasi „Erste Hilfe“ einen Streifen Kaugummi kaut, kann das helfen Stress abzubauen.

Vor einiger Zeit untersuchten Wissenschaftler das menschliche Gehirn mithilfe einer Methode zur Messung der Gehirnströme. Die Ergebnisse zeigen, dass Kaugummikauen eine stimulierende

Wirkung auf das Gehirn haben kann. Dabei werden Hirnbereiche angeregt, die einen positiven Einfluss auf den Abbau von Anspannungen haben können.

Natürlich kann das Kauen weder regelmäßige Pausen noch eine sorgfältige Reiseplanung ersetzen, aber es kann zu einem entspannten Start in den Urlaub beitragen.



Unser Tipp:
Mit Kaugummi geht's
gelassener weiter!

Weitere Informationen finden sie unter www.kau-dich-fit.de