

## Stress und Anspannung

**Stress ist allgegenwärtig: Über 90 Prozent der 14- bis 49-Jährigen kennen ihn aus ihrer Alltagserfahrung.<sup>1</sup> Jeder Mensch empfindet die kleinen Anspannungen des Alltags allerdings anders und greift auf unterschiedliche Mittel zurück, um mit ihnen umzugehen. Eine unkomplizierte Methode ist Kaugummikauen. Für viele Menschen dient es als einfaches Ventil, um Anspannungen abzubauen.**

Stress ist eine körperliche Reaktion auf emotionale, physische, soziale oder mentale Reize. Die meisten Menschen sind nahezu täglich mit Stress konfrontiert. Welche Auswirkungen Stress auf den Menschen hat, hängt von der jeweiligen Person ab. So gibt es Unterschiede hinsichtlich der individuellen Stresstoleranz und des Umgangs mit Stress – jeder Mensch entwickelt verschiedene Methoden, um Stress zu bewältigen.

## Reduktion von Anspannungen

In vielen Fällen kann Kaugummikauen dazu beitragen, alltägliche Stress-Situationen und den Alltagsdruck zu mildern. In einer Umfrage gaben 35 Prozent der Befragten zwischen 14 und 49 Jahren an, Kaugummi auch zum Stressabbau zu kauen.<sup>2</sup> „Kaugummi scheint bei der Stressbewältigung zu helfen. Die Belastung wird als deutlich geringer empfunden, was die Leistungsfähigkeit steigert und die Angst vor dem Versagen mindert“, erklärt Prof. Dr. Martin Korte, Hirnforscher an der Technischen Universität Braunschweig.

Erste Belege dafür lieferte der amerikanische Psychologe Dr. Harry Levi Hollingworth bereits im Jahr 1939. Der Wissenschaftler von der Columbia-Universität in New York kam in seiner Studie „Die Psychodynamik des Kauens“ zu dem Ergebnis, dass Kauen die Menschen bei der Arbeit entspannt.<sup>3</sup>

Eine ähnliche Meinung vertrat ein Gremium von Psychiatern und Psychologen, das von dem Historiker Robert Hendrickson in seinem

„Great American Gum Book“ von 1976 zitiert wird. Die Befragten gaben an, dass Kaugummi unter anderem zum Abbau von Anspannungen sowie als gesellschaftlich akzeptiertes Ventil für Ärger und Gereiztheit benutzt wird.<sup>4</sup>

Diese Erkenntnisse werden durch moderne Forschungsarbeiten untermauert. So publizierte ein Team von Wissenschaftlern im Jahr 2000 die Resultate einer Untersuchungsreihe über das menschliche Gehirn mithilfe einer Methode zur Messung der Gehirnströme.<sup>5</sup> Die Ergebnisse zeigen, dass Kaugummikauen eine stimulierende Wirkung auf das Gehirn hat. Dabei werden Hirnbereiche angeregt, die einen positiven Einfluss auf den Abbau von Anspannungen haben können.

#### Über das Wrigley Science Institute

Das im Frühjahr 2006 in Chicago gegründete Wrigley Science Institute (WSI) widmet sich – als erste Einrichtung dieser Art – der Erforschung der Vorteile des Kaugummikauens. Weltweit unterstützt das Institut Grundlagenstudien in den Bereichen Stress, Konzentration und Gewichtskontrolle, die durch ein internationales Gremium anerkannter Wissenschaftler umgesetzt werden. Ziel ist es, möglichst viel über den Beitrag des Kaugummikauens zum Wohlbefinden und Gesundheit des Menschen zu erfahren.

#### Belegexemplare erbeten an: / Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Wrigley Pressestelle c/o Weber Shandwick Deutschland GmbH  
Thorsten Düß, Hohenzollernring 79-83, 50672 Köln  
Tel.: 0 18 02 / WRIGLEY (0 18 02 / 9 74 45 39), Fax: 0221 / 94 99 18-10  
[wrigley-pressestelle@webershandwick.com](mailto:wrigley-pressestelle@webershandwick.com), [www.wrigley-pressestelle.de](http://www.wrigley-pressestelle.de)

<sup>1</sup> Online-Umfrage für Wrigley, 2006, N=500.

<sup>2</sup> Online-Umfrage für Wrigley, 2006, N=500.

<sup>3</sup> Hollingworth, H. L. (1939): Chewing as a technique of relaxation. Science 90, 385-387.

<sup>4</sup> Hendrickson, R. (1976): The Great American Gum Book. Chilton Book Company.

<sup>5</sup> Morinushi, T.; Masumoto, Y.; Kawasaki, H.; Takigawa, M. (2000): Effect on electroencephalogram (EEG) of chewing flavoured gum. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 54 (6) 645.