

## Weitere Vorteile des Kauens

**Naschen ohne Reue. Genau dafür steht Kaugummi, der lediglich 2 bis 22 Kalorien pro Stück enthält. Neben dem Beitrag zum persönlichen Gewichtsmanagement hilft Kaugummikauen auch bei Ohrendruck und Sodbrennen.**

## Persönliches Gewichtsmanagement

Je mehr Menschen sich der Bedeutung ihrer Gesundheit und Ernährung bewusst werden, desto stärker gewinnen kalorienarme Produkte wie Kaugummi an Popularität. Denn es liegt auf der Hand, dass durch Kaugummikauen – im Vergleich zum Genuss vieler anderer Snacks – weniger Kalorien aufgenommen werden. Ebenso kann Kauen helfen, unbewusstes Naschen zu reduzieren – so etwa beim Kochen. Wissenschaftler kennen allerdings weitere Vorteile für das persönliche Gewichtsmanagement.

Forscher an der Mayo-Klinik in den USA fanden heraus, dass Kaugummikauen die Stoffwechselrate erhöht. Durch das Kauen werden laut dieser Studie während einer Stunde rund 11 Kalorien verbraucht. Zumindest theoretisch ließen sich somit im Laufe eines Jahres rund fünf Kilogramm Körpergewicht verbrennen.<sup>1</sup>

Einen anderen Ansatz verfolgte ein Team rund um Dr. Emma Boyland von der Universität Liverpool. In insgesamt vier Tests wurde geprüft, ob Kaugummikauen vor dem Essen einen Einfluss auf die Kalorienaufnahme hat. Dabei zeigte sich, dass die Teilnehmer nach dem Kauen weniger Kalorien zu sich nahmen und das Hungerempfinden deutlich niedriger war.<sup>2</sup>

## Abhilfe bei Ohrendruck

Nahezu jeder Flugpassagier kennt den unangenehmen Druck im Ohr bei Start und Landung. Funktioniert die Anpassung an den wechselnden Luftdruck im Mittelohr nicht optimal, wird das Trommelfell eingedrückt. Es kann zu Symptomen wie Ohrenscherzen, Schwindel oder gar Ohrgeräuschen kommen.

Kaugummi kann gegen diese Symptome helfen, weil Kauen zur vermehrten Speichelproduktion und somit zu verstärktem Schlucken anregt. Hierdurch wird die Tätigkeit des Druckausgleichsmechanismus im Mittelohr unterstützt.

### Hilfe bei Sodbrennen

Fast jeder fünfte Deutsche kennt Sodbrennen durch persönliche Erfahrungen. Zu Sodbrennen kommt es, wenn Magensaft und Säure in die Speiseröhre zurückfließen. Hierdurch wird ein unangenehmes Gefühl in der Speiseröhre oder in der oberen Magengegend hervorgerufen. Üblicherweise tritt Sodbrennen nach dem Essen auf; dies vor allem wenn zu viel, zu fett, zu scharf, zu sauer oder zu schnell gegessen wurde. Hektik schlägt ebenso auf den Magen wie Übergewicht oder Rauchen. Auch manche Medikamente schwächen den Verschlussmechanismus zwischen Speiseröhre und Magen. Wird etwa ein bis zwei Stunden nach dem Essen Kaugummi gekaut, kann dies bei Menschen die für Sodbrennen anfällig sind zu einem verbesserten Empfinden beitragen. Denn Kauen stimuliert die Bildung von Speichel, der eine neutralisierende Wirkung auf Säure hat.

### 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> Levine, J.; Baukol, P.; Pavlidis I. (1999): The energy expended in chewing gum. New England Journal of Medicine, vol 341 no 27.

<sup>2</sup> Boyland, E.; Hetherington, M. (2005): NAASO's 2005 Annual Scientific Meeting in Vancouver, Canada: Role of Chewing Gum in Short Term Appetite Regulation. (776)