



Gesundheits-Tipp

Gesund durch Kauen

Der Kaugummi hat viele Freunde – und das aus gutem Grund. Er ist ein Allroundtalent und tut dem ganzen Körper gut.

Zuckerfrei für die Zähne

- ▶ Durch das Kauen eines Kaugummis wird die Speichelproduktion angeregt. Der Speichel wiederum sorgt dafür, dass die in der Mundhöhle befindlichen Säuren und Zucker herausgespült und neutralisiert werden. Dieser Vorgang beugt der Kariesbildung vor, ersetzt aber keinesfalls die tägliche Zahnreinigung mit Bürste und Zahnseide.

Aktivierend für die Sinne

- ▶ Durch das Kauen wird das Aufmerksamkeitszentrum im Gehirn aktiviert, man wird wacher. Der Kaugummi kann also ein idealer Begleiter zum Beispiel für lange Autofahrten sein. Mentale Höchstleistungen sind aber nicht zu erwarten.

Unterstützung beim Rauchstopp

- ▶ Wer mit dem Rauchen aufhören möchte, kann zu Beginn der Entwöhnung spezielle Nikotinkaugummis kauen. Diese dämpfen das Verlangen nach Zigaretten.

Vorsicht vor zu viel

- ▶ Zu viel Kaugenuss kann zu Nebenwirkungen wie Verdauungsbeschwerden oder Kopfschmerzen führen. Als Auslöser kommen die Zuckeraustauschstoffe Sorbit und Aspartam in Frage.

