



# Xünderi TIPP Februar

DER PRAKTISCHE  
**X**undheit's  
TIPP! Februar 2016



## Kaugummi hält geistig fit und hilft beim Abnehmen

Es gibt ihn schon seit der Antike und er ist heute bei vielen Menschen überaus beliebt: der Kaugummi. Besonders gefragt ist heute zuckerfreier Kaugummi. Er hat weniger Kalorien und bringt für die Zähne keine Kariesgefahr.



Der Kaugummi ersetzt generell niemals das Zähneputzen!



Wenn man unterwegs ist und nach einer Mahlzeit keine Gelegenheit hat, die Zähne zu putzen, kann die Aufgabe ersatzweise vom Kaugummi übernommen werden. Erstens mechanisch und zweitens durch die Tatsache, dass die Säuren, die nach dem Essen im Mund entstehen, neutralisiert werden.



Eine Studie der Universität Erlangen hat ergeben: Kaugummi kauen kann Stress abbauen. Es ist daher sinnvoll, vor einer Prüfung Kaugummi zu kauen.



In derselben Studie wurde nachgewiesen: Durch Kaugummikauen wird die Gedächtnisleistung bis zu 20 Prozent verbessert. Das intensive Kauen fördert die Hirndurchblutung. Man sollte daher Kindern nicht das Kaugummikauen verbieten.



An der Columbia-Universität (USA), hat man herausgefunden: Kaugummi kauen entspannt die Muskeln, steigert die Konzentration und hält länger wach. Außerdem steigert es das Selbstbewusstsein.



Man kann mit zuckerfreiem Kaugummi bei einer Diät den Heißhunger bremsen.



An kalten Wintertagen kann man mit Kaugummikauen einer Ohrentzündung entgegenwirken. Durch die Kaubewegungen öffnet sich die Eustachische Röhre zwischen Mittelohr und Mundhöhle. Das Ohr wird entlüftet, bleibt trocken. Bakterien, die eine Entzündung auslösen, können sich erst gar nicht ansiedeln.

**Kauen Sie aber nicht zu viel zuckerfreien Kaugummi. Man kann davon Durchfall bekommen.**

