

## Kaugummi - Hilfreiche Alternative zur Zigarette

Da die meisten Raucher an das Gefühl gewöhnt sind, immer „etwas im Mund“ zu haben und dieses Bedürfnis nun mit Essen stillen, haben viele Raucher nach Einschränkung ihres Tabakkonsums mit Gewichtsproblemen zu kämpfen. Kaugummi kann helfen, diesen Nebeneffekt entgegenzuwirken, denn mit nur maximal 22 Kalorien pro Stück ist Kaugummi eine Alternative zu kalorienreichen Naschereien.

Kaugummikauen kann auch dabei helfen, den Stress zu bewältigen, den viele Raucher empfinden, wenn sie auf Zigaretten verzichten müssen. Das Nikotin in Zigaretten macht körperlich abhängig. Rauchern, die aufhören möchten, leiden durch den Mangel an Nikotin oft an unangenehmen Entzugserscheinungen, wie erhöhter Reizbarkeit, Nervosität, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten, und Schlafstörungen.

Denn das Kaugummikauen hat einen stimulierenden Effekt auf das Gehirn, es werden dadurch Hirnbereiche angeregt, die einen positiven Einfluss auf den Abbau von Anspannungen und Nervosität haben und der Reizbarkeit entgegenwirken.

Durch die verstärkte Arbeit der Kaumuskel wird die Blutversorgung des Kopfes und damit die Blut- und Sauerstoffversorgung des Gehirns verbessert. Die Hirnaktivität wird stimuliert, das Konzentrationsvermögen steigt.

Durch das Rauchverbot in Ämtern und öffentlichen Plätzen, Nichtraucherflügen ect. kommen Raucher nun häufiger in Situationen, wo nicht mehr geraucht werden darf. Kaugummikauen ist eine wirksame und einfache Alternative und erleichtert den Verzicht auf die Zigarette.

## Finnische Wissenschaftler

*Er erfrischt den Atem und schützt die Zähne. Wissenschaftler der [Universität Helsinki](#) hoffen, dass Kaugummi darüber hinaus demnächst auch zur Bekämpfung von Krebs beitragen wird. Die Wissenschaftler setzten hierfür Cystein den Kaugummi zu. Cystein ist ein Stoff, der aktiv gegen die Chemikalie Acetaldehyd vorgeht. Acetaldehyd wird mit Mund-, Magen- und Speiseröhrenkrebs im Zusammenhang gebracht. Aller Voraussicht nach werden vor allem Raucher und schwere Alkoholiker, die ein erhöhtes Krebsrisiko vorweisen, von diesem Kaugummi profitieren.*

*Rauch und Alkohol führen zu einem erheblich erhöhten Acetaldehyd-Gehalt im Mund und im oberen Verdauungstrakt. Cystein, ein Baustein von Proteinen, kann den schädlichen Einfluss von Acetaldehyd jedoch vermindern. Proteinreiche Nahrung zu verzehren oder Cysteintabletten zu schlucken reicht dazu jedoch nicht. "Cystein aus Nahrung wird normalerweise erst im Dünndarm freigesetzt", erklärt Forscher Mikko Salaspuro. "Dann ist es aber bereits zu spät: Lediglich wenn der Stoff im Speichel oder im Magen ankommt, ist die Wirkung optimal." Indem der Cystein allmählich freikommt, wie das beim Kaugummikauen der Fall ist, wird das Ziel hingegen erreicht.*

*Obwohl nachgewiesen wurde, dass Cystein den Acetaldehyd-Gehalt im Mund senkt, wird einige Zeit vergehen bevor aufgeklärt werden kann, ob dies auch tatsächlich zu weniger Krebsfällen führt. Aber auch wenn der Kaugummi sich als erfolgreich erweist, heißt das nicht, dass Raucher ihren Lifestyle nicht zu ändern brauchen, warnen Gesundheitsexperten. "Die beste Methode um Krebs zu verhindern, ist nicht zu rauchen", so Kat Arney, Sprecherin des Cancer Research UK in London <http://www.cancerresearchuk.org>. Acetaldehyd ist nur einer in einer ganzen Reihe von krebserregenden Stoffen im Zigarettenrauch. Der Kaugummi ist nicht dazu imstande all diesen Faktoren anzusprechen und kann ebenso wenig den bereits erlittenen Schaden an den Lungen rückgängig machen. "Bei 25 Prozent aller Krebsfälle mit tödlichem Ausgang geht es um Lungenkrebs. In diesen Fällen haben 90 Prozent der Opfer geraucht. Kaugummi wird hier nichts ändern können", so Arney.*

*Forscher Salaspuro hofft, dass neben Rauchern und Alkoholikern vor allem auch Menschen, die wegen ihrer Gene ein erhöhtes Krebsrisiko vorweisen, vom Cystein-Kaugummi profitieren. So sind Japaner empfindlicher für die Folgen von Acetaldehyd, da sie das Enzym, das diese Chemikalie vernichtet, entbehren. Auch Menschen, die an Achlorhydria leiden - eine Erkrankung, wobei der Magen nicht ausreichend Säure herstellt - könnten mit dem Kaugummi ihre Empfindlichkeit für Magenkrebs reduzieren.*