



**Gesundheit
im Blick**

LZG

Landeszentrale für
Gesundheitsförderung
in Rheinland-Pfalz e.V.
Hölderlinstraße 8
55131 Mainz
Telefon 06131 2069-0
Mail info@lzg-rlp.de
www.lzg-rlp.de

Presse- und
Öffentlichkeitsarbeit
Birgit Kahl-Rüther
Telefon 06131 2069-15
Mail bkahl@lzg-rlp.de

Ab 16. September 2026

Gutes Kauen für gesunde Zähne

Gründliches Kauen ist ein wichtiger Teil gesunder Ernährung. Wer sein Essen hastig hinunterschlingt, hat weniger davon: Der Genuss kommt zu kurz, die Nahrung wird schlechter zerkleinert und der Körper kann sie weniger gut verwerten. Große Brocken belasten Magen und Darm, und die Zähne leiden, wenn sie nicht ausreichend zu tun bekommen. Auch der Hunger meldet sich schneller zurück. Deshalb: Wer aufs Kauen achtet, tut sich, seinen Zähnen und seiner ganzen Gesundheit etwas Gutes. Passend dazu steht der Tag der Zahngesundheit am 25. September 2026 unter dem Motto „Gesund beginnt im Mund – Kau dich fit!“.

Kauen – Gymnastik für den Mundraum

Beim Kauen entsteht Speichel, und der ist wichtig für die Zähne: Er hilft, sie sauber und gesund zu halten. Er löst anhaftende Speisereste und neutralisiert Säuren, die den Zahnschmelz angreifen. Zudem fördert gutes Kauen die Durchblutung des Zahnfleisches und stärkt die Kiefer. Es gilt deshalb als „Gymnastik für den Mundraum“ und dient sogar der geistigen Fitness: Denn wenn die Kiefer arbeiten, werden auch Kopfmuskulatur und Gehirn besser durchblutet. Davon profitieren Aufmerksamkeit und Erinnerungsvermögen, wie Studien ergeben haben.

Übrigens: In diesem Sinne kann auch das Kauen von Kaugummi die Zahngesundheit unterstützen – sofern er zuckerfrei ist. Schon nach 20 Minuten Kauen ist die Speichelproduktion um das Dreifache erhöht.

Kauen für die Sinne – und die Verdauung

Beim Kauen nehmen wir unsere Nahrung erst richtig wahr. Durch das Zermahlen zwischen den Kiefern entfalten Lebensmittel ihren Geschmack, so dass wir ihre Aromen und ihre Beschaffenheit mit Zunge und Gaumen besser erfassen können.

Zugleich ist Kauen ein erster und wichtiger Schritt der Verdauung. Die Nahrung wird zerkleinert und mit Speichel vermischt. Dieser hilft dabei, Kohlenhydrate aus den Speisen zu zerlegen und für die weitere Verdauung vorzubereiten.

Davon profitiert zunächst der Magen: Gut gekaute Nahrung lässt sich dort leichter weiterverarbeiten und kann dazu beitragen, Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen zu vermeiden.

Auch der Dünndarm wird entlastet, wenn die Nahrung im Mund bereits gut bearbeitet und mit Speichel vermischt wurde. Bleiben Kohlenhydrate unverdaut, gelangen sie weiter in den Dickdarm. Dort werden sie von Darmbakterien abgebaut. Dabei können Blähungen und Völlegefühl entstehen.

Mit weniger Nahrung besser satt werden

Ein weiterer positiver Effekt: Wer gründlich kaut, isst zwangsläufig langsamer. Das hilft, das eigene Gewicht stabil zu halten oder zu vermindern. Denn das Sättigungsgefühl ist träge. Ungefähr 20 Minuten dauert es, bis die entsprechenden Signale aus dem Verdauungstrakt das Gehirn erreichen. Wer gemächlich isst, braucht also weniger Nahrung, um satt zu werden. Bei einer englischen Studie nahmen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die 10 Minuten für ihre Mahlzeit hatten, im Durchschnitt 450 Gramm Nahrung auf. Die, denen man eine halbe Stunde Zeit ließ, begnügten sich mit 400 Gramm – und fühlten sich subjektiv sogar satter.

Wenn das Kauen zu kurz kommt

Leider nehmen wir uns im hektischen Alltag oft nicht die Zeit, Mahlzeiten ruhig und bewusst zu verzehren. Häufig essen wir nebenbei – unterwegs, vor dem Fernseher oder am Schreibtisch. Das macht es schwerer, sich auf das Essen und das Kauen zu konzentrieren. Zudem sind vorgefertigte und hochverarbeitete Lebensmittel problematisch, denn sie sind oft weich und lassen sich ohne viel Kauaufwand herunterschlucken. Dadurch werden die Zähne nicht gefordert und der Verdauungsvorgang im Mund kommt kaum in Gang.

Wer gründliches Kauen vermeidet, weil es unangenehm und schmerzhaft ist, sollte der Ursache nachgehen. Schuld können Karies oder Zahnfleischentzündungen sein, die unter anderem von stark zuckerhaltigen Getränken und Süßigkeiten herrühren können.

Das Essen genießen

Als wichtige Regel gilt: Genießen Sie bewusst. Setzen Sie sich zum Essen hin, vermeiden Sie Ablenkung und nehmen Sie sich einen Moment Zeit. Das hilft, sich auf Geschmack, Aromen und Mundgefühl zu konzentrieren. Diese Aufmerksamkeit ist sinnvoller, als einfach nur die Kaubewegungen zu zählen, wie es früher empfohlen wurde.

Achten Sie stattdessen darauf, wie sich die Nahrung im Mund anfühlt, und schlucken Sie erst, wenn sie zu einer weichen, breiigen Masse geworden ist. Kleinere Bissen und das Ablegen des Bestecks zwischendurch können dabei helfen. Auch die Auswahl der Lebensmittel spielt eine Rolle: Unverarbeitete und nicht zu weiche Lebensmittel regen zum gründlicheren Kauen an.

Fazit: Wer sich Zeit zum Kauen nimmt, genießt bewusster und tut zugleich Zähnen und Verdauung etwas Gutes.

Sie finden diesen Text zum Nachlesen und Anhören auf www.gesundheit-im-blick-rlp.de

© Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Text: Susanne Schneider, E-Mail info@freistil-texte.de



In Zusammenarbeit mit unsrem Mitglied
Landeszahnärztekammer Rheinland-Pfalz

Weiterführende Links zum Thema

[Über gründliches Kauen](#)

[Mythen und Märchen der Zahngesundheit](#)

[Pressemitteilung zum Tag der Zahngesundheit 2026](#)