

# **BAYERISCHER RUNDFUNK**

## **B5 aktuell / Das Fitnessmagazin**

Die Sendung vom 21. 09. 2008

### **Fit und Schlank durch Schmauen**

Schmauen hat nichts mit dem zeitaufwendigen ausgiebigen Kauen zu tun, vielmehr ist es ein Zusammenspiel von Esshaltung, Kauen und Schlucken. Sobald man den ersten Bissen im Mund hat, legt man das Besteck zur Seite und konzentriert sich auf das Essen im Mund. Schon bei den ersten Kaubewegungen vermengen sich die Mundsäfte mit der Nahrung. Mit ein wenig Übung erkennen dann die Geschmacksnerven der Zunge welche ausgereiften Anteile auch gleich geschluckt werden können. Dieses portionsweise Schlucken, ohne dass der nächste Bissen schon auf der Gabel sitzt, entlastet den Verdauungsapparat erheblich. Beim richtigen Schmauen zerlegen die Enzyme des Speichels bereits im Mund die Nahrung in einzelne Bausteine. Die medizinisch nachgewiesenen Folgen sind: niedrige Insulinwerte, niedrige Blutfettwerte und letztlich ein Abbau des Fettdepots. Zudem sorgt das effiziente und schlank machende Schmauen auch dafür, dass die Testosteronwerte ansteigen. Dies wirkt sich positiv auf die Stimmungslage aus, bringt Vitalität und verkürzt die Regenerationszeit nach einer sportlichen Belastung.

*Autor: Joachim Thiel*

Sie können die Sendung nachhören über Podcast:

[BR-Fitnessmagazin](#)