



Schmauen = Gaumengenuss ohne Ende

Wie Sie durch Schmauen Lebensmittel-Lügen geschmacklich erkennen. Jürgen Schilling

Eine bislang einzigartige wissenschaftliche Studie im Auftrag der AMA-Marketing belegt, dass in Österreich drei Viertel aller Kinder zwischen 10 und 13 Jahren eklatante Geruchs- und Geschmacksdefizite haben und nicht einmal mehr die groben Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig und bitter voneinander unterscheiden können.

Wen wundert's? Immer neue Produkte werden geschmacklich so optimiert, damit sie uns nicht mehr ernähren, sondern eher verführen, bis uns das Maß für die Art und Menge des Verzehrten abhanden gekommen ist. Die fehlende Befriedigung des Körpers durch die permanente Täuschung des Gaumens treibt den Heiß- und Reizhunger immer weiter an. Denn wenn unser ureigener Geschmackssinn Appetit und Sättigung nicht mehr regelt, dann (fr)isst man einfach weiter. In meinem Buch „Kau Dich gesund!“ nenne ich diese Art zu essen den „fremdgesteuerten Bissen“.

Chemie ist in aller Munde

Längst haben wir uns einen naturfremden Geschmackssinn antrainiert. Viele Menschen sind heute schon aromasüchtig. Was nützt es, wenn in TV-Sendungen spektakulär berichtet wird, wie Kindern beim Probieren von zwei Joghurtsorten, der kräftig gefärbte und künstlich hochstilisierte „Aromabomber“ besser und noch dazu natürlicher(!) schmeckt als der echte Joghurt mit reinem, natürlichem Erdbeermark? Es kann ja gar nicht anders sein: „Psychophysiker in aller Welt erforschen systematisch unsere Essinstinkte, studieren die Reaktionen unserer Geschmacksnerven und spüren unserem Gefühlsleben beim Essen nach. Egal, ob fettreduzierte Mayo, Fertigsuppe, Light-Bier, Pizza oder Joghurt, das Imitat wird im Labor so optimal aufgepeppt, bis Mundgefühl und Speichelfluss auf die unbewussten sinnlichen Genusserwartungen abgestimmt sind“, berichtet der Wissenschaftsjournalist Udo Pollmer. Fazit: Unser Geschmackssinn stumft ab.

Wir verzehren ein Chemie-Produkt, ein geschmackvolles NICHTS, das sich im Mund genauso verhält wie von Technologen und Chemikern vorgegeben.

„Mir schmeckt es doch so gut“...

werden jetzt viele sagen. Richtig, doch nur die perfekte Fälschung schmeckt so gut – dank Geschmacksdesign und Geschmackstuning. Dass immer mehr Kinder – bedingt durch starkes Übergewicht – an Alterszucker (Diabetes Typ 2) erkranken, ist unter den pervertierten Umständen sogar normal. Es bringt auch nicht viel, wenn Eltern Fastfood & Co verbieten. Verbote regen die Lust aufs Verbotene meist erst recht an. Fastfood ist nicht schuld! Und die Aroma-Industrie kann auch nichts dafür, dass wir immer dicker werden! Mit der genussvollen Kraft des Schmauens (**Schmecken und Kauen**) haben wir endlich die Chance, die vielen ‚behandelten‘ Produkte geschmacklich sofort zu erkennen und durch die zurückgewonnene Sensibilisierung des ureigenen Geschmacks-

sinnes auch unsere körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung wieder in Einklang zu bringen. Plötzlich schmecken „künstliche Aromabomben“ gar nicht mehr so gut. Ich selbst war den dreisten Lebensmittel-lügen und perfiden Versuchungen auch hoffnungslos ausgesetzt. Ich begann zu essen, obwohl ich noch keinen richtigen Hunger hatte, und ich habe weitergefuttert, obwohl ich schon längst satt war. Ich bekam dadurch viele gesundheitliche Probleme und wurde immer dicker.

Genuss ohne Verzicht

Dann entdeckte ich das Kauen hinter dem Kauen: das genussvolle Schmauen. Durch die gesundheitsbringende Kraft des Schmauens habe ich meine Esssucht und meine chronischen, schon therapieresistenten Magen- und Darmbeschwerden (auch mein Reizdarm-Syndrom) kuriert und als Nebeneffekt 33 Kilo dauerhaft abgenommen – ohne Verzicht, dafür mit einem Maximum an Genuss. Bis zum heutigen Tage – also 21 Jahre danach – habe ich meine Idealfigur und meine kernige Gesundheit behalten. Einen Jo-Jo-Effekt gibt es beim Schmauen nicht. Ich habe am eigenen Leib erfahren: Genussfähigkeit ist auch ein wesentliches Kriterium für seelische Gesundheit.

Drei wissenschaftliche Studien

bestätigen den Schlank- und Genuss-effekt des Schmauens. Der Immunologe und Stoffwechselforscher Wilfried P. Bieger hat in einer Schmauen-Insulin-Studie nachgewiesen: „Durch genussvolles Schmauen erreicht man im Gegensatz zum normalen Kauen, dass

selbst eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und die übliche hohe Insulinausschüttung ausbleibt. Schmauen verhindert Diabetes Typ 2 und hilft Typ 1- und Typ 2-Diabetikern einen ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinspiegel zurück zu gewinnen. Selbst Kuchen macht schlank, wenn man schmaut durch die körpereigene Zuckersynthese. Gespeichertes Körperfett schmilzt durch den Essgenuss des Schmauens. Die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher ausgeschüttet.“

Eine kritische Medizinerin besuchte mein Schmauen-Seminar in München und hat binnen eines Jahres mit dem Essgenuss des Schmauens ihr Gewicht um 15 kg überschüssiges Körperfett dauerhaft reduziert. Mit voller Begeisterung erzählte sie mir, wie auch ihre übergewichtige 13-jährige Tochter den Genuss des Schmauens entdeckt hat: „Meine Tochter liebte es, zuckersüße Softdrinks im Rekordtempo hinunterzuschütten. Sie mag die klebrigen Chemikalien-Cocktails nicht mehr, seit sie schmaut. Sie spürt den Unterschied heraus. Sie hat wieder Normalgewicht und ist nicht mehr hyperaktiv.“ Wer das Schmauen verinnerlicht hat, rührt Softdrinks nicht mehr an. Sie sind einfach ungenießbar.

Mit der neuen Esstechnik des Schmauens dürfen Sie wieder nach Herzenslust essen und trinken. Sie werden immer schlanker und gesünder. Und Sie bleiben es auch. Außerdem sparen Sie durch das Schmauen eine Menge Zeit und Geld. Wissenschaftler be-



Wir verlosen
3 Bücher
„Kau Dich gesund!“
T 05574/47671
info@familie.or.at

Buchtip:
„Kau Dich gesund!“
Trias Verlag
Preis: Euro 13,40

stätigen: Es existiert keine bessere und unschädlichere Entfettungsmethode. Die Körperformen werden ebenmäßig, die körperliche Schönheit wird erhöht, schlechtes Aussehen, matte Gesichtsfarbe, Unreinlichkeiten der Haut verschwinden. Eine meiner Seminarteilnehmerinnen hat den Genuss des Schmauens wie folgt auf den Punkt gebracht: „Sie dürfen schlemmen ohne Ende und die Pfunde purzeln.“ Schmauen schenkt uns die frische, gesättigte Lebensfreude, das unbändige, lachende Gefühl, wirklichen Wohlsens. Alles ist beim Schmauen erlaubt. Weg vom Verbot. Hin zur Esslust!

Mehr Infos: www.schmauen.de
Seminartermine, wissenschaftliche Statements und authentische Erfahrungsberichte

Seminare in Vorarlberg:
Bernd Schwarzhans
Physiotherapeut/Schmauentrainer
Haselstauderstrasse 23a, Dornbirn
physioenergiebalance@gmx.at
T 0650/2809073

Gruppenseminar: Jeden Freitag im Oktober 2011, 19.00 bis 20.00 Uhr, vier Termine, Anmeldung notwendig
Kursort: Treffpunkt Philosophie, Marktstraße 22, 6850 Dornbirn
Kosten: 25,- Euro pro Abend