

# Heute schon geschmaut?

Der Autor Jürgen Schilling hat mit dem Schmauen eine Esstechnik entwickelt, die nicht nur gesund, sondern auch lustvoll ist.

Von Ingrid Zehnder

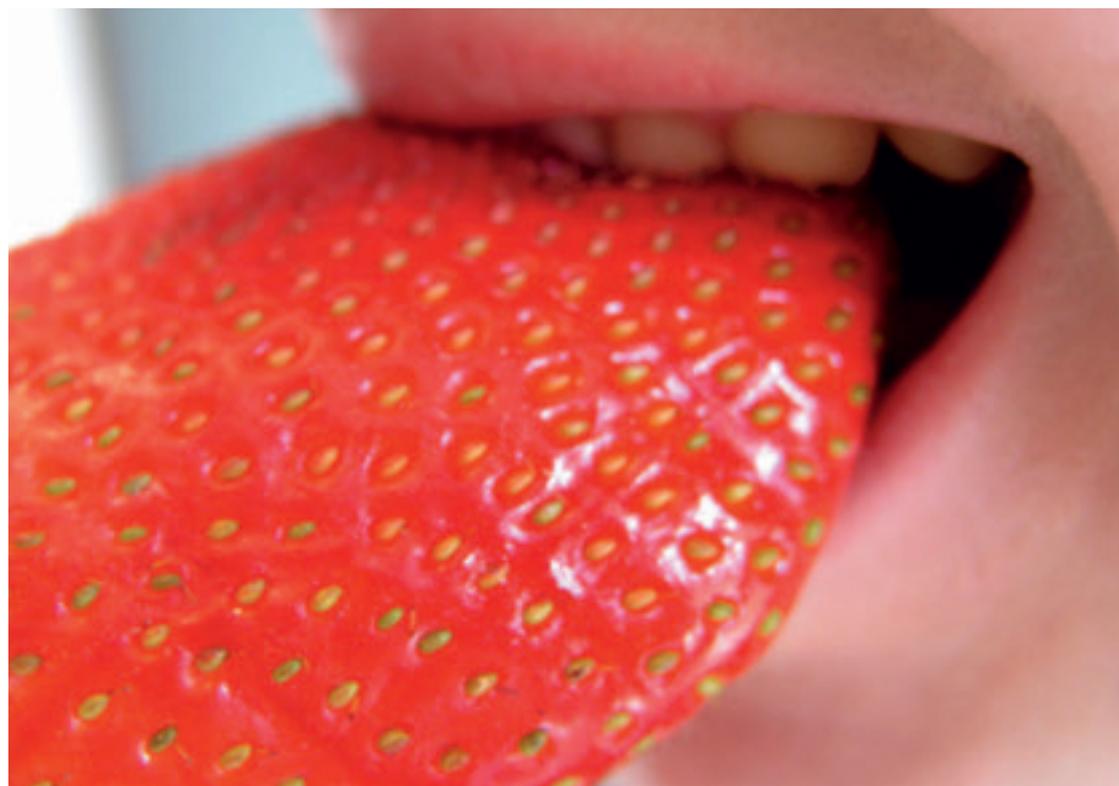
Jürgen Schilling, der smarte Schauspieler und erfolgreiche Autor des Buches «Kau Dich gesund!», hat das Kunstwort «schmauen» aus schmecken und kauen kombiniert. Schilling meint damit ein intensives Einspeicheln, Erwärmen und Kauen des Bissens, was eine Aufschliessung der Nahrungskomponenten zur Folge hat und die Geschmacksnerven (wieder) trainiert.

Statt einfach einen Bissen in die Backetasche zu schieben und darauf – womöglich bis 30 zählend – herumzukauen, sollte man den Happen restlos «ausschmecken», das heisst, mit der Zunge umspielen, den Speichel locken, kauen, dem Geschmack nachspüren und die verflüssigten Teile portionenweise schlucken.

## Weder zeitaufwendig noch mühsam

«Kau Dich gesund!» klingt nicht gerade revolutionär. Viele von Schillings Empfehlungen sind nicht neu; etwa beim Essen Mass zu halten, sich Zeit zu nehmen, sich nicht durch Zeitung, Radio oder gar Fernsehen ablenken zu lassen, die Speisen gründlich zu kauen und vor allem gut einzuspeicheln. Neu ist allerdings die Betonung des Lustprinzips.

Schilling wehrt sich gegen einen oft vorgebrachten Einwand und sagt,



Schmauen habe mit einem mühsamen, zeitaufwendigen und langsamen Kauen nichts zu tun. Durch das Schmauen werde vielmehr ein Netzwerk aus starken Neuroassoziationen im autonomen Nervensystem geschaffen, das ein neues, gesünderes und zugleich genussvolleres Essverhalten herausbilde. Nach einigem Training fühle man sich regelrecht gezwungen, nicht mehr zu schlingen, sondern zu schmauen.

Eingespeichelte und zerkleinerte Bissen werden nicht auf einmal geschluckt, sondern Portiönchen für Portiönchen die Anteile, die vom Speichel aufgeschlossen sind. So wird der Reflex zum Schlingen ausgetrickst. Je trainierter Zunge und Gaumen, desto schneller fliesst der Speichel, desto besser wird

die Nahrung aufgeschlossen. Das ist auch der Grund, warum geübte Schmauer nicht wesentlich mehr Zeit zum Essen brauchen als «normale» Esser.

## Ein praktischer Trick gegen das Schlingen

Bekanntermassen ist es nicht leicht, eingeschlossene Essmuster zu ändern. Folgender Tipp hilft, den Abschied vom hastigen Schlingen zu proben: Statt sich beim Essen ständig über den Teller zu beugen und mit Messer und Gabel stets schon den Nachschub zu präparieren, sollte man nach jedem Zum-Mund-Führen eines Bissens das Besteck auf den Teller zurücklegen und sich entspannt auf die Bewegungen im Mund und das Schlucken konzentrieren.

Schmauen: die Nahrung neu lieben lernen.

### AUTORIN

Ingrid Zehnder ist die ehemalige Chefredaktorin der «A. Vogel Gesundheits-Nachrichten».

### BUCH

Kau Dich gesund! Von Jürgen Schilling. Haug Verlag, 6. Auflage 2005.

### ERSTPUBLIKATION DIESES ARTIKELS

«A. Vogel Gesundheits-Nachrichten» 3/09. [www.gesundheits-nachrichten.ch](http://www.gesundheits-nachrichten.ch)

## SO LERNT MAN SCHMAUEN

*Das Schmau-Training sollte laut Jürgen Schilling ohne Ablenkung durch Medien oder Gespräche stattfinden. Erwachsene und Kinder ab vier, fünf Jahren üben zuerst mit Brot, eventuell auch mit Früchten. Der erste Bissen – am besten verwendet man dünne, luftgetrocknete Brotscheiben – soll nicht zu gross sein. Zuerst noch nicht zerbeissen, sondern nur fühlen und den Speichel fließen lassen. Dann den Bissen mit der Zunge hin und herbewegen und mit saugend-massierenden Zungenbewegungen gegen den Gaumen drücken. Wenn er fast aufgelöst ist, kann man ihn etappenweise hinunterschlucken. Schilling verspricht, dass bei 5 bis 10 Übungsminuten täglich schon nach einer Woche der gewohnte, zu frühe Schluck-Impuls Vergangenheit ist, und man reflexartig zum richtigen Zeitpunkt schluckt: Wenn das Nahrungsmittel verflüssigt und richtig «ausgeschmeckt» ist. Schilling sagt, das Besondere an seiner Methode sei weniger das sorgfältige Zerkleinern der Nahrung als das gründliche Mischen mit Speichel. Dies sollte geschehen, bis die Aufschliessung der Kohlenhydrate einsetzt und ein «süßes Empfinden die Mundhöhle erfrischt». So werde ein säuerlicher Apfel durch das Ausschmecken schnell süß. «Wir lernen die Nahrung auf der Zunge neu schmecken, neu lieben.»*

## Für ein echtes Geschmackserlebnis

Jürgen Schilling bekämpft das Herunterschlingen der Nahrung, weil es weder ein echtes Geschmackserlebnis vermittelt, noch die Chance bietet, zu erkennen, wann man satt ist.

Der Autor will Kindern und Erwachsenen nahebringen, dass natürliche Lebensmittel besser schmecken als Fast Food oder mit synthetischen Aromastoffen vollgepumpte Produkte. Wenn Kinder Erdbeerjogurt lieben, das nicht ansatzweise nach der Frucht schmeckt, sondern das Mehrfache der Hauptaromen natürlicher Erdbeeren mittels chemisch hergestellter Stoffe enthält, dann liege es nahe, dass sie die echten, weniger süßen Früchte eher fade finden.

## Essen wird immer besser

Probiert man das Schmauen bei Lebensmitteln aus, die von schlechter Qualität

oder künstlich aufgepeppt sind, ist der «Geschmack» sehr rasch da, aber ein solcher Bissen mündet beim Weiterkauen auch schnell zweifelhaft.

Wertvolle Nahrung hingegen schmeckt mit zunehmenden Kau- und Schmaubewegungen immer besser. Die Geschmacksumwandlung zum «Guten» löst die eigentliche Revolution im Essverhalten des Schmauers aus.

## Das «Wie» ist wichtiger als das «Was»

Die These Schillings lautet: Es kommt weniger darauf an, was man isst, sondern darauf, wie man isst. Wer langsam isst, wird schneller satt, verzehrt infolgedessen kleinere Mengen – und bleibt (oder wird) schlank. Durch die Vorverdauung durch den Speichel werden Magen und Darm entlastet, Sodbrennen und Völlegefühl verschwinden. ●●