

Abschied vom Kalorienzählen

Jürgen Schilling zeigt, wie man sein Essen richtig auskostet und dabei abnimmt

Das Licht im Kino geht aus. Die Kau- und Schluckbewegungen der Nebensitzer sind unüberhörbar: Eimerweise Popcorn und Cola landen in den Mägen der Filmfreunde. Doch Dunkelheit und Ablenkung reduzieren die Nahrungsaufnahme zum mechanischen Akt. Für Jürgen Schilling muss solches Kinofutter eine Horrorgeschichte sein. Der Münchner Schauspieler mit Wurzeln am Bodensee ist zum „Kautor“ geworden: Er hat mit großem Erfolg ein Buch über das richtige Kauen geschrieben. Dabei ist sein Konzept so einfach, dass es von Müttern hätte erfunden werden können.

Im Grunde wendet sich Jürgen Schilling nur gegen das Herunterschlingen. Er leitet dazu an, jeden Bissen bewusst auszukosten. Schmauen nennt er diesen Vorgang, seine Wortschöpfung für die Kombination aus Kauen und Schmecken.

Dem heute 59-Jährigen hat dieses Konzept nicht nur den Gewinn einer sportlichen Figur gebracht, sondern auch mediale Beachtung. Die Stiftung Warentest hat in ihrem Spezialheft Essen seine „genussvolle Schlankheitsformel“ kommentiert. Sie schließen sich Schillings These an: „Wer genussvoll kaut, wird schneller satt, isst weniger und bleibt

schlank.“ Jürgen Schilling hat selbst sein Körpergewicht um 27 Kilogramm reduziert.

Dass gutes Kauen die Nahrung besser verwertet, ist wissenschaftlich belegt. Professor Werner Sack von der Technischen Universität München sagt, dass „gründliches Kauen dem übrigen Verdauungsvorgang erstaunlichen Vorschub leisten kann“. Viele mit der Verdauung verbundene Beschwerden könnten dadurch genommen werden. Der Münchner Stoffwechselforscher Wilfried Bieger fand bei guten Kauern nach einer Mahlzeit einen vergleichsweise geringeren Blutzucker- und Insulinanstieg. Schmauen senke damit das Diabetesrisiko und wirke der Bildung von Bauchfett entgegen, so sein Fazit.

INGE KÖNIG

Internet: www.schmauen.de



Essen ist für Jürgen Schilling Genuss.
Bild: Braun



BUCH UND VORTRAG

Jürgen Schilling hält am Freitag, 25. April, in der Vhs Konstanz, Katzgasse 7, um 19.30 Uhr einen Vortrag. Am

Samstag ist ein Seminar geplant. „Kau Dich gesund“, Haug-Verlag, 168 Seiten, 12,95 Euro, ISBN: 978-3-8304-2205-1

So funktioniert „Schmauen“

- ➔ Nehmen Sie von jedem Essen nur einen kleinen Bissen in den Mund. Halten Sie ein oder zwei Sekunden inne.
- ➔ Nun mit dem Kauen beginnen. Sie spüren den Speichel fließen. Schieben Sie mit der Zunge den Bissen im Mund langsam auf die andere Seite. Widerstehen Sie dem Schluckreflex. Kauen Sie weiter.
- ➔ Der Bissen ist nun fast schon flüssig. Im Speichel gelöste Enzyme nehmen ihre Arbeit auf. Ein Teil der Verdauungsarbeit wird dem Dünndarm dadurch erspart.

- Die Enzyme lösen die langen Ketten von Kohlehydraten teilweise schon auf. Das schmeckt man daran, dass ein saurer Apfel nun intensiv süß schmeckt.
- ➔ Saugen Sie den Bissen noch einmal über die Zunge zum Gaumen, drehen ihn mit der Zunge hin und her. Halten Sie die Geschmacksnerven bis zum letzten Rest wach. Ist es süß, sauer, bitter, salzig?
 - ➔ Der letzte Rest ist geschluckt, widerstehen Sie dem Reflex, direkt den nächsten Bissen nachzuschieben. Schmecken Sie nach.

[P