

Ein Tag ohne Schmauen ist ein verlorener Tag

Gaumenfreude, die fit und schlank macht

von Schauspieler & (K)Autor Jürgen Schilling

91 Prozent der Deutschen sind mit ihrem Körper unzufrieden und möchten einen oder gleich mehrere Aspekte verändern. Das Hauptproblem ist immer Übergewicht. Eigentlich müssten wir bedingt durch die unzähligen Diät- und Gesundheitswellen ein Volk der Schlanken und Gesunden sein. Doch das Gegenteil ist der Fall: Noch nie gab es so viele Kranke, Über- und Untergewichtige wie heute. Deutschland ist Dickland Nr. 1 in Europa. Was ist die Ursache?

Übergewicht und Fettleibigkeit kann nach Ansicht von US-Wissenschaftlern durch zu wenig Freude beim Essen ausgelöst werden. Wie aus einer neuen Studie hervorgeht, besteht ein Zusammenhang zwischen einer zu geringen Stimulation des Lustzentrums im Gehirn bei der Nahrungsaufnahme und Übergewicht. Die betroffenen Menschen kompensieren die mangelnde Befriedigung beim Essen, indem sie immer mehr essen, erklärte der Psychologe und Autor der Studie, Eric Stice, von der Universität in Texas. In Versuchen fand Stice heraus, dass sich an der Reaktion des Gehirns auf den Genuss eines Schokoladenmilchshakes ablesen lässt, ob junge Frauen im Laufe ihres Lebens zunehmen werden. Besonders deutlich zeigte sich laut der im Fachmagazin "Science" veröffentlichten Studie ein Hang zur Fettleibigkeit bei Versuchspersonen, bei denen das Gehirn nur eine verminderte Menge Dopamin ausschüttet. "Diese Studie zeigt, dass fettleibige Menschen weniger Dopamin-Rezeptoren im Gehirn haben könnten, die sie dazu bringen, mehr zu essen, um das Defizit an Genuss auszugleichen", erklärte Stice. Bei den schlanken Probandinnen wurden schon bei den ersten süßen Schlucken Glücksbotsstoffe im Gehirn ausgeschüttet, die übergewichtigen reagierten kaum auf den Geschmack. Ein Jahr nach dem Versuch wurden die getesteten Frauen noch einmal untersucht: Die Genießerinnen waren schlank geblieben, die



Selbst Süßes macht schlank! "Kau Dich gesund"-Autor Jürgen Schilling mit Schwarzwälderkirschorte

anderen Probandinnen hatten noch an Gewicht zugelegt – nicht obwohl, sondern weil ihnen ihr Essen weniger schmeckte.

Diese verblüffenden Ergebnisse der US-Studie sind ein Plädoyer, ja ein Aufruf für die Wirksamkeit der neuen Esslust Schmauen. Durch die intensiven Geschmacksempfindungen beim Schmauen werden die Glückshormone Serotonin und Dopamin deutlich höher freigesetzt. Schon drei wissenschaftliche Studien belegen den Genuss- und Schlankeffekt des Schmauens.

Selbst die kritische “Stiftung Warentest” hat das Schmauen schon zweimal als “Genussvolle Schlankheitsformel” und “Esskultur pur” empfohlen. Durch Schmauen wird Essen & Trinken endlich wieder zum Fest der Sinne und nicht länger zum gefundenen Fressen fürs schlechte Gewissen.

Was bewirkt das Schmauen konkret?

Schmauen bedeutet mehr als nur die Verschmelzung von “Schmecken und Kauen”. Es beinhaltet ein tiefes, intensives Saugen, ein genüssliches Heraussaugen der lust- und lebensspendenden Nährstoffe, das uns zur ursprünglichen Ekstase der ersten Erfahrung, zum rein sinnlichen Jetzt des Neugeborenen zurückführt. Schmauen ist auch ein “Schauen auf die Innenwelt” und ein “Bauen auf die Selbstheilungskräfte”, so der Psychoanalytiker Dr. med. Falko Hans Jürgen Kronsbein. Menschen, die mit Trennkost, Low-Fat, Low-Carb, Glyx-oder Crash-Diäten nichts mehr anfangen können und sich trotzdem nach der langgehegten Traumfigur sehnen, dürfen aufatmen, denn eine aktuelle Schmauen-Studie belegt: Jetzt dürfen Sie essen & trinken, was und soviel Sie möchten, Sie werden immer schlanker und gesünder. Und Sie bleiben es auch. Selbst Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index werden durch das Schmauen neutralisiert.

Der Münchner Stoffwechselforscher und Immunologe Priv.-Doz. Dr. Wilfried P. Bieger wies in einer Schmauen-Insulin-Studie nach: **Durch genussvolles Schmauen erreicht man im Gegensatz zum normalen Kauen, dass auch bei einer kohlenhydratbetonten Mahlzeit der Blutzucker geringer ansteigt und die Insulinausschüttung stark reduziert ist. Fazit: Selbst Kuchen macht schlank, wenn man schmaut.** Schmauen ist keine Diät, sondern bewirkt ein neues und gesünderes Essverhalten, das dauerhaft erhalten bleibt. Durch

das intensive Ausschmecken können wir außerdem die für Fehlernährung und Übergewicht verantwortlichen Zusatzstoffe im Mund (die Gaunerei mit dem Gaumen!) sofort erkennen. Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker verlieren durch das Schmauen ihre gewünschte Wirkung. Zuvor beliebte Fertigprodukte werden plötzlich ungenießbar. Der Griff zu unbehandelten Lebensmitteln ist für den Schmauer die logische Konsequenz. Je intensiver wir die Nahrung ausschmecken, desto besser wird der Geschmack. Erst jetzt sind wir in der Lage, über unseren Geschmacks- und Geruchssinn die Speisenzusammensetzung zu entschlüsseln, und unser Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen. Unser Körper wird nun die Vitalstoffe aus der Nahrung richtig aufnehmen und verwerten. Zudem ist der Speichel leicht basisch. Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechselorganismus.

Kinder-Fettsucht durch Geschmacksverführung

Der Chefarzt der Uniklinik Leipzig, Professor Wieland Kiess klagte schon vor Jahren: “Zahlreiche Erkrankungen, die normalerweise erst im höheren Lebensalter auftreten, wie Gallensteine, Alterszucker (Diabetes), hohes Cholesterin, Bluthochdruck, Arthrose bekommen heute schon Kinder, begünstigt durch starkes Übergewicht. Wenn es so weitergeht haben wir bald Verhältnisse wie in den USA, wo schon ein Drittel der übergewichtigen Kinder an Altersdiabetes leidet.”

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. In einer Überflussgesellschaft bedeutet das eine programmierte

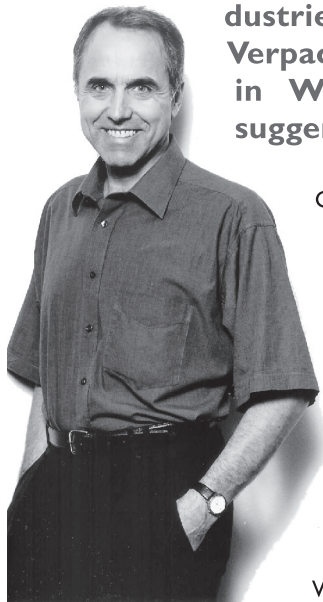
Fehlernährung. Die fehlende Befriedigung des Körpers durch die permanente Täuschung des Gaumens treibt den Heiß- und Reizhunger immer weiter an. Denn wenn unser ureigene Geschmackssinn Appetit und Sättigung nicht mehr regelt, dann (fr)isst man einfach weiter. Die meisten Kinder sind heute schon aromasüchtig. Unser Körper ist mit ständig wechselnden Designer-Produkten konfrontiert, die unaufhörlich versuchen, unsere Rückkopplungs-Systeme zu linken. Was nützt es, wenn die Medien berichten, dass 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." (Udo Pollmer) Fazit: Wir können nicht mehr aufhören zu essen. Unser Geschmackssinn stumpft ab. Wir verzehren ein fremdgesteuertes Chemie-Produkt, ein geschmackvolles NICHTS, das sich im Mund genauso verhält wie von Technologen und Chemikern vorgegeben. Dass wir immer dicker werden ist unter den pervertierten Umständen sogar normal. Daher bringt es vermutlich nicht viel, Fastfood & Co an den Schulen per Gesetz zu verbieten, so ehrenwert die Absichten des Gouverneurs Arnold Schwarzenegger in Kalifornien auch sein mögen. Aber Verbote regen die Lust aufs Verbotene meist erst recht an. Fastfood ist nicht schuld! Und die Aromaindustrie kann auch nichts dafür, dass wir immer dicker werden! Wir dürfen unsere eigene Unzulänglichkeit nicht auf andere abschieben. Was jedes Kind, was wir alle jetzt brauchen, um eine positive

Veränderung herbeizuführen, ist das richtige sinnesphysiologische Know-How (=Schmauen!), um mit neu ausgebildeten Schlund- und Zungenreflexen und reanimierten Geruchs- und Geschmacksnerven dahinter zu kommen: WIE die "Aromabombe" in Sekundenschnelle gar nicht mehr so gut schmeckt. Schmecken, dass... dann die fragwürdigen Produkte immer weniger gekauft werden?

Schmauen entlarvt Lebensmittel-Lüge

Geschmacks-Design erlaubt einen beliebigen Austausch der Rohstoffe und ermöglicht somit die perfekte Fälschung der Lebensmittel, ohne dass wir es merken. Künstliche Aromen, Mouthfeel-Regulatoren, Emulgatoren, Stabilisatoren, Knusperstoffe, Färbemittel und Geschmacksverstärker wecken die Verzehrlust, auch wenn wir gar keinen Hunger haben. Immer häufiger sind bedenkliche Zusatzstoffe auch Auslöser für allergische Reaktionen. In vielen Fertiggerichten stecken zudem (völlig legal!) Lebensmittel-Abfälle und Füllstoffe, aber kein Verbraucher ahnt es. Denn es schmeckt ja so phantastisch. Doch nur die Fälschung schmeckt phantastisch. Zur Freude von Food-Designern und Sensorikern haben wir uns längst einen naturfremden Geschmackssinn antrainiert. Dank Geschmacks-Design und Geschmacks-Tuning. Der Trend zum Fertiggericht begünstigt den Betrug. Behördlich zugelassene Chemie ist in aller Munde. Wir sitzen in der Aromafalle! Durch die investigative Technik des Schmauens haben wir endlich die Chance, das billige, minderwertige Imitat, die Gaunerei mit dem Gaumen, geschmacklich sofort zu erkennen und durch die zurückgewonnene Sensibilität unseres ureigenen Geschmackssinnes die körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung wieder in Einklang zu bringen.

Geschmack ist nicht das, was uns die Nahrungsmittelin-



32 Kilo schlanker durch Schmauen

dustrie auf der Verpackung und in Werbespots suggeriert.

Geschmack ist ein Sinn, mit dem die Natur uns ausgestattet hat, um einen Führer und Beschützer in der Ernährung zu haben.

Wir kauen die Nahrung nicht nur, um sie zu zerkleinern, damit wir sie möglichst

schnell schlucken können, sondern damit die Mundsäfte darauf einwirken können und der dadurch sich immer besser (oder schlechter) entwickelnde Geschmack erbringt den Beweis, dass der Prozess richtig vonstatten geht. Der letzte gute Geschmack, den der Bissen (konkret: der reife Anteil des Bissens!) hergibt, kurz bevor wir ihn schlucken, ist der beste. Ähnlich einer Kerze, die vor dem Verlöschen nochmals heller aufflackert, als je zuvor: "Wenn dieses letzte Aufflackern des Geschmacks das Allerbeste ist, wird die Natur dann nicht die Absicht damit verbunden haben, uns zum Ausschmecken des Bissens zu bewegen?" (Dr. August von Borosini)

Ausschmecken und Schmauen hat nichts mit dem negativ besetzten, langweiligen Kauen zu tun. Durch die Technik des Schmauens portionieren Sie einen kleinen Bissen Brot blitzschnell in 5-7 schluckreife Anteile und saugen aus jedem Anteil alle lust- und lebensspendenden Nährstoffe heraus, wie die Biene den süßen

Nektar aus der Blüte zieht. Sie haben an diesem einen Bissen Brot also sieben mal mehr Freude und Genuss, als wenn Sie ihn auf herkömmliche Weise mit einem Ruck unausgeschmeckt hinuntergeschluckt hätten. Und als versierter Schmauer können Sie – wenn Sie möchten – mit dem Essen genauso schnell fertig sein.

Essen ist ein Trieb

Der Ernährungsmediziner Dr. Stefan Frädrich hat kürzlich bei Johannes B. Kerner im ZDF-Talk den guten Satz geprägt: "Ein Essverhalten zu verändern ist schwerer, als barfuß über Glasscherben zu gehen." Recht hat er. Der Mensch verändert sein Essverhalten nur, wenn ihm sein neues Essverhalten mehr Genuss bereitet. Mit dem Verstand ist Essen kaum steuerbar. Auch wenn das die meisten Intellektuellen nicht wahrhaben wollen und lieber an mangelnde Selbstbeherrschung, als an fehlende Genussfähigkeit glauben. "Essen ist ein Trieb. Nahrungsauswahl, Nahrungsaufnahme, unser Appetit sind entwicklungsgeschichtlich älter als die sexuelle Fortpflanzung. Sie sind im Instinkt, dem limbischen System, verankert und dem Verstand auf Dauer einfach nicht zugänglich. Dies hat die Biologie so festgelegt – ob es uns passt oder nicht" (Udo Pollmer). Deswegen machen auch die 1000 Diäten und die vielen neuen Ernährungsformen, die es gibt, immer dicker. Diäten schaffen nur Unlust. Die Natur will nicht, dass wir uns quälen. Wer sich quält wird erst recht krank und dick. Schmauen hingegen heißt: Das Beste aus unserer Nahrung und aus unserem Leben "herauszuziehen" – mit minimalsten Anstrengungen und Kosten, sozusagen: die Sahne von allem abschöpfen. "Es ist das einfachste und praktischste System einer gesunden Lebensökonomie. Ein Sich-Verlassen auf den mit Intelligenz gepaarten Instinkt in allen Lebenslagen – von der Wiege bis zum Grabe" (Dr. v. Borosini). Durch Schmauen wird unser Essen erst zur wahren Lust und deswegen bleibt man auch dabei. Ganz abgesehen

davon, dass wir mit dem für uns wichtigsten Naturgesetz im Einklang stehen. Schmauen schenkt uns die frische, gesättigte Lebensfreude, das unbändige, lachende Gefühl wirklichen Wohlseins.

Auch der Krebsarzt Dr. W.E. Loeckle bringt in seinem Buch "Mundverdauung – Krebsvorsorge" das Schmauen auf den Punkt: "Nicht der Gaumen, die Gaumenlust an sich ist es, welche den Menschen zum Vielessen verführt, sondern der falsche Umgang damit ... Je hastiger der Schluck (unausgeschmeckt!) den Schlund passiert, umso ärmer ist er an Wohlgeschmack ... Das Erlebnis des Wohlgeschmacks schrumpft auf ein Minimum zusammen, wenn die Speisen verschlungen werden, den Gaumen zu schnell (und unausgeschmeckt!) passieren. Der Tyrann Gaumen verlangt dann nach Wiederholung des Lusterlebnisses. Er wird sich aber früher zufrieden geben, weniger wäre mehr, wenn man ihn sein Pensum wirklich ausschmecken lässt ... Der Gaumen ist von der Natur nicht als Anreiz zur möglichst großen Nahrungsaufnahme verliehen, sondern als Krönung ausgiebiger Mundverdauung."

Sie werden erstaunt sein, welche ungeahnten Tafelfreuden sich Ihnen beim Ausschmecken der Speisen erschließen werden. Es ist unmöglich, dies näher zu beschreiben. Der Geschmack wird Ihnen beim Experimentieren bessere Lehren erteilen, als ich es zu tun je imstande bin.

Im Trend "Filigranes Schlingen"/Turbo-Schmauen

"Wer kann sich heutzutage noch so viel Zeit fürs Essen nehmen?" An dieser Frage erkenne ich, dass das Schmauen noch immer mit dem mühsamen, zeitaufwendigen, langsamen Kauen verwechselt wird. Sie müssen die Technik des Schmauens wie ein perfektes Spiel auf einer Klaviatur verstehen. Auf einem Instrument spielt man doch auch nicht nur ein langatmiges largo und adagio, sondern ebenso ein temperamentvolles vivace oder prestissimo. Wenn Ihre

Schlund- und Zungenreflexe neu ausgebildet sind, können Sie auch schnell essen, in Eile nebenbei essen, ja sogar schlingen – es ist dann ein "filigranes Schlingen", ein "Turbo-Schmauen" – und trotzdem wir die Nahrung optimal verdaut und assimiliert. Das Richtige geschieht dann unbewusst richtig. Ist der Genuss effekt des Schmauens verinnerlicht, nimmt man sich gerne wieder mehr Zeit und wird zum Genießer. Ich habe durch das Schmauen schon vor 20 Jahren meine chronischen Magen- und Darmbeschwerden kuriert und noch nebenbei dauerhaft 32 Kilo "mit Genuss" abgenommen. Und ich habe am eigenen Leib erfahren: Genussfähigkeit ist auch ein wesentliches Kriterium für seelische Gesundheit.

Doch ehe diese Fähigkeit zum Schmau-Genuss in den neuronalen Schaltungen unseres Gehirns etabliert ist, bedarf es einiger Übung. Eine so lange verschüttete Fähigkeit lässt sich in unserer hektischen Multi-Tasking-Zeit und bei der permanenten Reizüberflutung nicht so nebenbei zurückgewinnen. Man sollte das Schmauen daher mit großer Begeisterung nach den Anleitungen meines Buches "Kau Dich gesund!" trainieren. Oder am besten eines meiner Schmauen-Intensiv-Seminare in München besuchen. Es sei jedem überlassen.

Wer's geschafft hat, dem erschließt sich täglich eine neue Welt des Genusses.

"Die Natur gibt ihr, offenes Geheimnis' jedem preis, der ihr vertraut und zu lauschen lernt."
(Goethe)

Schmauen Seminare Werde Schmauen-Coach!

In meinen Seminaren zeige ich Ihnen, wie Sie die Genusstechnik des Schmauens noch am gleichen Tag erfolgreich umsetzen.

Jürgen Schilling

Infos & Seminartermine
www.schmauen.de
kautor@juergen-schilling.de
Fax: 089 / 99 22 89 83

Jürgen Schilling

