

Schmauen: Schmecken und Kauen macht's möglich

Satt essen und trotzdem abnehmen

Wer träumt nicht davon: sich satt essen zu dürfen und trotzdem nicht jeden Tag auf die Waage steigen zu müssen. Der Schauspieler Jürgen Schilling („Der große Bellheim“, „Rosamunde Pilcher“, „Siska“, „Der Alte“) erreicht das ohne Mühe – er kaut mit Genuss. Mittlerweile hat er über seine besondere Kaumethode auch ein Buch veröffentlicht.

K

au-Jogging heißt das Zauberwort, das auch in medizinisch-wissenschaftlichen Fachkreisen als „ernährungs-physiologisch bahnbrechende Entdeckung angesehen wird“, so Jürgen

Schilling.

Kurz gesagt steht dahinter die Empfehlung, die Nahrung nicht mehr in Windeseile herunter zu schlingen, sondern ganz intensiv und genussvoll zu kauen.

Zwei wissenschaftliche Studien belegen die positiven Wirkungen des Kau-Joggings. Wer sich das genussvolle Kauen antrainiert, „wird nicht nur lästiges Sodbrennen und andere Verdauungsbeschwerden los, sondern verliert auch überflüssige Pfunde. Jetzt dürfen Sie endlich nach Herzenslust essen und trinken. Sie werden immer schlanker und gesünder. Und Sie bleiben es auch“, sagt

Jürgen Schilling über sein Kau-Jogging.

Einer der Gründe, warum intensives Kauen gut für die schlanke Linie ist: Dem Organismus wird Zeit gelassen, ein Sättigungsgefühl zu entwickeln. Volle, drückende Mägen sind nach der Kau-Jogging-Methode gar nicht mehr möglich.

Deshalb brauchen auch figurbewusste Menschen keinen Bogen um reichhaltige Menüs zu machen. Jürgen Schilling selbst reduzierte mit der Methode sein Körpergewicht um 25 Kilo und kurierte ganz nebenbei seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden.

Einen Bissen in kleine schluckreife Anteile zu zerlegen, ist nur eine Seite des Kau-Joggings. Denn auf Dauer wäre das Procedere ziemlich schwer durchzuhalten. „Kein Mensch kaut länger, nur weil es gesünder sein soll, selbst wenn er den ganzen Tag Zeit hätte, es macht keinen Sinn. Er kaut erst anders, wenn es ihm mehr Spaß macht.“



„Schmauen entlarvt die Gaunerei mit dem Gaumen“

Diesen Lustfaktor hat Jürgen Schilling aufgespürt. Sein Credo: Nur wer intensiv kaut, kann eine Nahrung richtig (aus)schmecken und auskosten.

Dreh- und Angelpunkt ist dabei unser Speichel. Denn der gute Geschmack kann sich erst dann entwickeln, wenn der Speichel genügend Zeit hat, die Nahrung schon im Mund chemisch aufzuschließen. Schilling erklärt die Zusammenhänge so: „Je intensiver ausgeschmeckt wird, desto besser ist der Geschmack. Erst jetzt können wir über unseren Geschmacks- und Geruchsinn die Speisenzusammensetzung entschlüsseln, und das Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen. Der Körper kann nun die Vitalstoffe aus der Nahrung richtig aufnehmen und verwerten.“

Und auch die sogenannten ‘Dickmacher’, die Kohlenhydrate, tauchen plötzlich in völlig neuem Licht auf. Schilling: „Jetzt sind sie keine Dickmacher mehr. Denn die Stärke der Kohlenhydrate wird schon im Mund in verwertbare Zuckerbausteine umgewandelt und abgebaut. Der Blutzuckerspiegel bleibt somit besonders niedrig, größere Blutzuckerschwankungen und die gefürchteten Blutzuckerspitzen werden verhindert, so dass der Insulinspiegel im Tagesverlauf immer relativ niedrig gehalten wird. Dadurch werden auch die Blutfettwerte am effektivsten gesenkt. Zudem ist der Speichel leicht basisch. Wer intensiv kaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im

gesamten Stoffwechselorganismus. Die geringste Nahrungsmenge erzeugt jetzt schon den größten Sättigungseffekt und hält Körper und Geist im Zustand höchster Leistungsfähigkeit. Auch ausgedehntes Schlemmen macht nicht mehr dick. Das Schlankgeheimnis ist ent-

schlüsselt.“

Kauen und Schmecken, Schmecken und Kauen hängen zusammen – und deshalb hat der Kauexperte auch gleich ein neues Wort kreiert: das Schmauen, eine auch sprachlich innige Verbindung aus **Schmecken** und **Kauen**.

Die Sache mit dem Schmauen hat nur einen Haken: Viele, vielleicht sogar die meisten der industriell verarbeiteten Nahrungsmittel schmecken nicht mehr oder nur noch mit Abstrichen, wenn sie intensiv gekaut werden. Denn für’s intensive Schmauen sind diese Industrieprodukte gar nicht gemacht worden. Der Grund sind die Aromastoffe, Geschmacksverstärker und anderen Zusätze. „Sie führen den Verbraucher bewusst in die Irre“, sagt Jürgen Schilling. Aufgabe dieser Zusatzstoffe

Täglich 5 Minuten Kau-Jogging

sei es, Produkte überhaupt erst einmal genießbar zu machen und die Verzehrlust zu wecken. Jürgen Schilling bezieht in seinem Buch eine konsequente Position: „Alle Nahrung, die schon zu gut schmeckt, bevor sie richtig gekaut und mit dem Speichel zusammengebracht ist, taugt nicht viel, weil Zusatzstoffe (künstliche Geschmacksverstärker) Dich verladen wollen.“

„Zur Freude von Food-Designern und Sensorikern haben wir uns längst einen naturfremden Geschmackssinn antrainiert, dank Geschmacks-Design und Geschmacks-Tuning. Behördlich zugelassene Chemie ist in aller Munde. Der Verbraucher sitzt in der Aromafalle“,

konstatiert Jürgen Schilling, der bei seinen Recherchen oft die Erkenntnisse des Ernährungswissenschaftlers Udo Pollmer untermauert.

Für den Kauexperten ist das Schmauen deshalb nicht nur eine Wohltat für den Magen, sondern auch eine Methode, unverfälschte von chemisch aufgepeppten Nahrungsmitteln zu unterscheiden. Durch das Schmauen eröffnet sich die Chance, die „Gaunerei mit dem Gaumen“, wie er es nennt, geschmacklich sofort zu erkennen und durch die zurückgewonnene Sensibilität der Geschmackssinne die körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung wieder in Einklang zu bringen.

Wie das Schmauen funktioniert, konnte Jürgen Schilling schon bei verschiedenen Live-Demonstrationen (inklusive „Aha“-Effekt) in der „Abendsprechstunde“ des bekannten TV-Arztes Dr. med. Günter Gerhardt (ZDF) zeigen. „Fünf bis zehn Minuten Kau-Jogging täglich reichen aus, damit das Schmauen in Fleisch und Blut übergeht“, so Schilling.

Im vergangenen Jahr hielt er erstmals im Auftrag der Ärztekammer ein zertifiziertes Fortbildungsseminar für Ärzte. Und zur Zeit wird eine „Internationale Kau-Jogging-Studie“ vorbereitet, mit der die Folgen des neuen Kauens für den Organismus auch wissenschaftlich genauer unter die Lupe genommen werden sollen. Der Fragebogen für die Untersuchung ist ins Internet gestellt worden. Infos unter www.juergen-schilling.de und www.kau-jogging.de ■

Wenn Sie mehr wissen wollen

Jürgen Schilling: **Kau Dich gesund!** Haug Sachbuch,

Preis: 12,95 EUR

Der Autor gibt zur Zeit auch Seminare im Hotel

Europa, St. Moritz/Schweiz; Infos im Internet unter www.hotel-europa.ch



Interview mit dem Schauspieler und Kau-Experten Jürgen Schilling:

Genussvolles Kauen macht schneller satt

Frage: *Wie sind Sie auf das Thema Kau-Jogging gekommen?*

J. Schilling: Über Nacht verlor ich damit meine Oberbauchbeschwerden, die mich über 20 Jahre quälten. Ich entdeckte den entscheidenden Mechanismus. Es ist ein Fehler, den wir alle begehen, kurz bevor wir unsere Nahrung verschlucken. Münchner Ärzte forderten mich auf, sofort ein Buch darüber zu schreiben, weil es vielen Menschen helfen könnte, wieder gesund zu werden.

Frage: *Ihre Empfehlung, gründlich zu kauen, ist doch nicht neu. Was ist das Neue an Ihrer Methode?*

J. Schilling: Mein Kauen hat nur zum Teil mit dem herkömmlichen Kauen zu tun. Kauen ist nur das Mittel. Das Schmauen ist der Zweck. Das Auskosten, das Ausschmecken, das Zelebrieren, das Genießen jeder einzelnen Geschmacksnuance beim Kau-Akt, die pure Lust beim Essen bis ins Extenso: das ist mein Schmauen. Es ist ein Liebesakt im Mund.

Frage: *Was mache ich, wenn ich nur eine Viertel Stunde Zeit zum Essen habe?*

J. Schilling: Schmauen kostet nicht mehr Zeit. Im Gegenteil: Wer die neue Technik des Schmauens wie selbstverständlich beherrscht, lässt jeden Schlinger schlecht ausschauen. Denn wichtige Signalsysteme und Reflexmechanismen des Körpers sind jetzt neu aktiviert. Unsere wundervollen Mund- und Verdauungswerkzeuge sind neu geschärft. Das Ergebnis: Die

Nahrung wird jetzt besser und schneller aufgeschlüsselt. Schmauen führt daher schneller zum Ziel, bringt schneller den Erfolg.

Frage: *Macht Kau-Jogging schön?*

J. Schilling: Und wie! Kau-Jogging ist die beste Schönheits-Gymnastik, Aerobic fürs Gesicht, Kau-Robic, ja das wirksamste Anti-Aging. Durch die intensiven Ausschmeckbewegungen wird die Gesichtshaut optimal durchblutet, gestrafft, verschönert und verjüngt.

Frage: *Ich habe gehört, Kau-Jogging sei auch bestes Gehirn-Jogging. Stimmt das?*

J. Schilling: Ja, das stimmt. Wichtige Teile des Gehirns werden durch die Ausschmeckbewegungen positiv beeinflusst. Wer dynamisch kaut, dessen Gehirn wird ständig mit Sauerstoff versorgt. Man arbeitet effektiver, schneller, wird intelligenter. So kam der international anerkannte Wissenschaftler und Intelligenzforscher Dr. Siegfried Lehl von der Universität Erlangen nach langjährigen Studien zu der Erkenntnis: „Kau Dich schlau!“ Allein schon der pure Kau-Akt schraubt den IQ hoch.

Frage: *Was halten Sie von Fast-Food, Fertiggerichten, Fünf-Minuten-Terrinen etc.?*

J. Schilling: Seitdem mein gereinigter Gaumen biologisch wertvolle Nahrung von chemisch aufgepeppten Produkten mühelos unterscheiden kann, hat künstlich hergestellte Geschmacks-optimierung keine Chance mehr bei mir. Wer vollendet schmaut, bei dem sind Imitate out. Das Original schmeckt



Kaut gut und gerne: Der Schauspieler und Schmauer Jürgen Schilling

einfach besser. Was wir jetzt alle brauchen, ist das richtige sinnesphysiologische Know-How (= Schmauen), um mit unseren wachgeküssten Geschmacksnerven festzustellen, dass „Aromabomben“ eben doch nicht mehr so gut schmecken.

Frage: *Kann man sich durch das Schmauen auch das Rauchen abgewöhnen?*

J. Schilling: Die Lösung heisst auch hier: den Bissen ausschmecken. Die neue Kau- und Schmau-Lust ist der genussvollste und wirksamste Übergang für alle, die dem blauen Dunst erfolgreich abschwören möchten. Zigarettenrauchen soll ja die Fortsetzung des Saug-Triebes aus der Kindheit sein. Wer seinen Bissen ausschmeckt und ihm nachschmeckt, der saugt an der wahren Delikatesse. Der vielleicht eindrucksvollste Leserbrief, den ich erhielt, lautete: „Ich wurde von heute auf morgen vom Kettenraucher zum begeisterten Nichtraucher! Nachdem ich den ‘Geschmack’ im Mund endlich spürte, wollte ich ihn gar nicht mehr hergeben und solange wie nur möglich in der Nase, auf der Zunge, im Gaumen belassen. Ich hatte auf einmal gar kein Verlangen mehr nach einer Zigarette, nur um den ‘Geschmack’ ja nicht mit Nikotin kaputtzumachen. Ich wurde von heute auf morgen zum begeisterten Nichtraucher, und das nach 33 Jahren.“

Frage: *Spart man durch das Schmauen auch Geld?*

J. Schilling: Wer richtig schmaut, spart im Monat mindestens 150 Euro und kann sich satt und glücklich essen wie nie zuvor.



Jürgen Schilling (re.) nach gelungener Live-Demonstration in der „Abendsprechstunde“ des ZDF-Fernseharztes Dr. med. Günter Gerhardt.