

## „Schmauen“

## Lustvoll alles essen und dabei schlank werden



**Keine Angst, man braucht nicht jeden Bissen 30 Mal kauen. "Schmauen" soll keine Diät, sondern die neue Lust am Essen sein, sie verbindet Schmecken und Kauen, ohne Gewichtszunahme, egal, was man isst. Macht man vom Schmauen richtig Gebrauch, isst man nur so viel wie man wirklich benötigt. Weitere Wirkungen: Bessere Verdauung, Senkung des Diabetes-Risikos, intensives Geschmackempfinden und schlanke Gesichtszüge. Die Technik des "Kau-Joggings" ist rasch erlernt und erfordert kaum mehr Zeit als übliches Kauen.**

Entdecker des Schmauens ist der deutsche Schauspieler und Autor des Buches "Kau Dich gesund" Jürgen Schilling (rechts oben im Bild): "Viele Menschen schlingen Nahrung hastig hinunter und betrachten den Speichel nur als Gleitmittel. Er hat jedoch wichtige Funktionen, z. B. entsäuert und entgiftet die Nahrung schon im Mund."

**Abwehrzellen werden aktiviert**

Der deutsche Immunologe Peter Schleicher bestätigt, dass beim richtigen Kauen und "Ausschmecken" mehr Lympflüssigkeit im Speichel freigesetzt und damit Abwehrzellen im Verdauungstrakt aktiviert werden. Weiters lässt Speichel durch chemische Reaktionen den Geschmack entstehen. Wer die Schmautechnik beherrscht, soll sogar binnen Sekunden schmecken können, ob es sich um naturbelassene Nahrung oder aufbereitete, aromatisierte Produkte handelt.

Jürgen Schilling: "Isst man künstlich Aufgepepptes, spürt man den Geschmack schnell, beim Weiterkauen wird er unangenehm. Dies fördert rasches Schlucken und das Sättigungssignal wird ausgetrickst. Naturbelassene Lebensmittel schmecken mit zunehmenden Schmaubewegungen besser." Diese Erfahrung hat auch der Wiener Infektiologe Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Graninger beim Test-Schmauen gemacht: "Je länger man z. B. ein Dinkelweckerl kaut, desto süßer und angenehmer schmeckt es."

**Im Mund vorverdauen**

Wird im Mund gründlich vorverdaut, funktioniert auch die Weiterverdauung besser. Während man den ersten Bissen kaut, nehmen Empfängerzellen dies in der Mundschleimhaut wahr, die Bauchspeicheldrüse wird aktiviert und stellt den optimal zusammengesetzten Verdauungssaft zur Verfügung.

Schleckermäulchen werden sich über das Untersuchungsergebnis des Münchner Stoffwechselexperten Wilfried Bieger freuen: Mit Schmauen schnellen beim Verzehr zuckerreicher Speisen Blutzucker und Insulin nicht so stark in die Höhe wie durch gieriges Hinunterschlingen.

**Jeder kann es erlernen**

Lustvoll essen kann jeder erlernen. Einsteiger müssen anfangs konzentriert und bewusst kauen, bis sich das Gehirn an das neue Muster gewöhnt. Dann schmaut man automatisch. Hier in Kurzform das neue Geschmackserlebnis:

Kleinen Bissen abbeißen, bewusst im Mund spüren, mit der Zunge darüber gleiten. Einige Male kauen. Fließt der Speichel, den Bissen im Mund hin und herschieben und gegen den Gaumen drücken.

Inzwischen beginnen Enzyme (Eiweißhilfsstoffe) mit dem Vorverdauen. Den Bissen nochmals über die Zunge gleiten lassen und in Raten kleine Anteile schlucken. Kurz mit der Zunge am Gaumen nachschmecken bevor man wieder abbeißt.