

DIE TÄGLICHE MEDIZIN

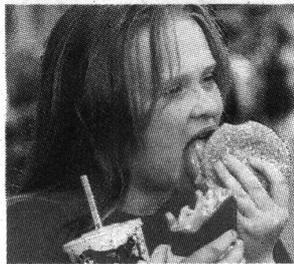
Heute: Gesund durch genussvolles Kauen

Zwischen zwei Sitzungen in die Kantine, beim Einkaufen ins Fastfood-Restaurant: In der Hektik des Alltags bleibt für genussvolles Essen wenig Zeit. Das schadet auch der Gesundheit. Immer mehr Menschen leiden an Übergewicht, auch Magen- und Darmbeschwerden nehmen zu. Der Münchner Jürgen Schilling hat im Selbstversuch eine Methode gegen diese Folgen falscher Ernährung entwickelt. „Schmauen“, heißt sein Rezept für mehr Genuss.

Das Wort ist eine Verschmelzung von „schmecken“ und „kauen“. Indem wir das Essen intensiv kauen statt es herunterzuschlingen, nehmen wir laut Schilling dessen Geschmack stärker wahr und werden auch schneller satt. Wer genussvoll und lange kaut, isst weniger und bleibt schlank – so die Erfahrung des Münchners. Auch ihm selbst gelang es damit, 25 Kilo abzunehmen und sein Gewicht danach zu halten. In seinem Buch „Kau dich gesund“ beschreibt er den Weg zu einem neuen gesünderen Geschmackserlebnis.

Schmauen senkt Blutzucker

Auch Diabetiker können Experten zufolge durch intensives Kauen ihre Blutzuckerwerte verbessern. So rät Privatdozent Wilfried Bieger vom Vorstand der Deutschen Gesellschaft für präventive Medizin in München dazu, jeden einzelnen Bissen zu genießen. Dies sorgt für einen geringen Blutzucker.



Wer sein Essen hinunterschlingt, wird leichter dick. DDP

cker- und Insulinanstieg. Eine Versuchsreihe konnte zeigen, dass dieser Effekt bei Menschen mit Übergewicht besonders ausgeprägt ist. Auch Fertigprodukte, die nicht selten viele Kalorien haben, verleidet dem genussvollen Esser das Schmauen, so Schilling. Beim langen Kauen schmecke man die künstlichen Aromen stärker heraus – und empfinde sie plötzlich als ungenießbar. Auch die Stiftung Warrentest empfiehlt in ihrer Zeitschrift „Test“ die Methode als Diät.

Das Schmauen sei auch als Vorbeugung zu empfehlen, sagte Bieger im Vorfeld des Weltdiabetestages am 14. November. „Der Verdauungsprozess wird dadurch positiv beeinflusst.“ Das bewusste Kauen erhöhe die reinigende Kraft des Speichels. Dies verringert die Plaque-Bildung auf den Zähnen.

Experiment beweist Wirkung

Die positive Wirkung des Schmauens wird durch ein psychologisches Experiment der Universität Erlangen untermauert: Dort mussten 100 Testpersonen zwei Wochen lang jeden Bissen ausgiebig genießen. Ergebnis des Kau-Joggings: Danach hatten alle Probanden abgenommen und sie fühlten sich körperlich und geistig wohler. sog/dpa