

Genussvolles Kauen schafft Wohlbefinden

„Schmauen“ heißt das Zauberwort

Diabetiker können Experten zufolge durch intensives und genussvolles Kauen ihre Blutzuckerwerte verbessern. Zu empfehlen sei vor allem das so genannte Schmauen, rät Privatdozent Wilfried Bieger vom Vorstand der Deutschen Gesellschaft für präventive Medizin (DGpM) in München. Diese Methode, bei der die einzelnen Bissen vor dem Hinunterschlucken über den Gaumen gleiten sollen, sorgt für einen geringen Blutzucker- und Insulinanstieg.

In einer Versuchsreihe habe sich gezeigt, dass dieser Effekt bei Menschen mit Übergewicht besonders ausgeprägt ist. Auch vorbeugend sei das „Schmauen“ zu empfehlen, sagte Bieger im Vorfeld des Weltdiabetestages. „Der Verdauungsprozess wird dadurch positiv beeinflusst.“ Schließlich erhöhe das bewusste Kauen die reinigende Kraft des Speichels, was wiederum die Plaquebildung auf den Zähnen verringere.



Wer genussvoll isst, anstatt alles hastig hinunterschlingen, tut seinem Körper und der Figur einen Gefallen. Foto dpa/gms

Der Begriff Schmauen setzt sich aus den Wörtern „Schmecken“ und „Kauen“ zusammen und wurde von dem Schauspieler und Buchautor Jürgen Schilling aus München geprägt. Die Methode eigne sich auch als Diät, berichtet die von der Stiftung Warentest herausgegebene Zeitschrift „Test“ (Sonderausgabe Essen). Das Schmauen stehe für Esskultur und sei das Gegenteil des „gedankenlosen In-sich-Hineinstopfens“.

Die positive Wirkung des Schmauens werde durch ein psychologisches Experiment der Universität Erlangen untermauert, heißt es in dem Warentest-Bericht: Dort mussten 100 Testpersonen zwei Wochen lang jeden Bissen ausgiebig genießen. Anschließend hatten alle Probanden abgenommen und bekundeten ein größeres körperliches und geistiges Wohlbefinden. *dpa*

.....
Jürgen Schilling, „Kau Dich gesund!“
Haug Verlag, 12,95 Euro
Infos: » www.kaujogging.de