

Naturarzt (Mai 2011)

Natürlich heilen – gesund leben

**GANZHEITLICH HEILEN
WAS MIR GEHOLFEN HAT**

Mit „Schmauen“ zu einem neuen Lebensgefühl

Irene Schwierczek plagten Magen- und Darmprobleme, als sie im Fernsehen eine Anregung zur Technik des genussvollen Schmeckens und intensiven Kauens bekam. Innerhalb weniger Monate war sie geheilt. Außerdem reduzierte sie – ganz nebenbei – dauerhaft ihr Gewicht. Mit Genuss praktiziert sie seit zehn Jahren diese Esskultur.

Bis zum Frühjahr 2001 führten mich chronische Verstopfung, Sodbrennen, Blähungen, Erkältungen und gerötete, fleckige Haut im Gesicht oder am Körper häufig in die Arztpraxis. Außerdem litt ich zunehmend an meiner Antriebsschwäche. Magen- und Darmspiegelungen brachten keine krankhaften Befunde und Medikamente zeigten keine Wirkung.

Erste Aufforderung: Kau Dich gesund!

Dann hörte ich in einer Fernsehsendung die einfache Aufforderung „Kau Dich gesund!“ bei einer Besprechung des gleichnamigen Buches von Jürgen Schilling. „Hör gut zu“, forderte mich mein Mann auf, denn ich war bei Tisch immer die erste, die ihren Teller leergegessen hatte. Meist bediente ich mich ein zweites Mal, bis alle anderen fertig waren. „Iss doch langsamer“, ermahnte mich meine Familie häufig. Jetzt hörte ich die wissenschaftliche Begründung, warum gründliches Kauen und genussvolles Schmecken unsere Gesundheit stärkt. Dieses Buch musste ich haben! Wenige Tage später schulte ich mich in meinem neuen Kau- und Essverhalten. Bei jedem Bissen legte ich das Besteck beiseite und kaute solange, bis er ausgeschmeckt war.

Ein körniges Vollkornbrot verflüssigte sich nun langsam in meinem Mund zu einem süßlichen, aromatischen Brei. Verdauungssäfte wie das Ptyalin im Speichel spalten bereits im Mund Kohlenhydrate in Zucker. Eine intensive Kauarbeit zerkleinert nicht nur die

Nahrungsmittel, sondern regt auch eine verstärkte Bildung dieser Säfte an, was die spätere Verdauungsarbeit im Magen und Darm enorm verbessert.

Nebenbei bemerkte ich, dass Karotte nicht gleich Karotte war. Das intensive Ausschmecken der Nahrungsmittel offenbarte die Qualität und Aromenvariationen. Meine Vorlieben änderten sich: Ich griff häufiger zu Bioprodukten, vor allem bei Obst und Gemüse. Fleisch fand ich nun geschmacklos. Attraktiv waren für mich nur die Gewürze und Kräuter – und die konnte ich genauso gut an Gemüse, Kartoffeln, Vollkorngetreide, Reis oder Tofu geben. Ich ernährte mich zunehmend vegetarisch. Die ehemals heiß geliebten Chips und Flips zum Fernsehen schmeckten nun plötzlich wie Styropor. So legen wir uns jetzt Karottenstückchen oder angetrocknete Brotwürfel zum Krimi bereit. Auch trinke ich inzwischen nicht mehr zum Essen, sondern vor- und nachher.

Mir, der ehemaligen „Schlingerin“, ging das „Schmauen“ – eine Wortschöpfung aus **Schmecken** und **Kauen** – nach einigen Wochen in Fleisch und Blut über. Im Sommerurlaub stellte mein Mann erfreut fest, dass mein kürzlich noch vorhandener Blähbauch wieder so schön flach war wie früher. Auch die Haut wurde wieder rein. Seit zehn Jahren sind Sodbrennen, Verstopfung und Blähungen kein Thema mehr. Meinen Arzt treffe ich nun öfter auf der Straße als in seiner Praxis.

Das Leben wurde in jeder Hinsicht leichter

Mein Leben ist – auch kilomäßig – viel leichter geworden, dazu bewusster, lebendiger und bewegungsfreudiger. Was mit der Ernährung angefangen hat, erstreckt sich nun auf alle Lebensbereiche. Irgendwie war nicht nur mein Darm, sondern mein ganzes Leben verstopft – etwa mit kurzfristigem Aktionismus und Frusteinkäufen. Heute brauche ich von allem weniger, dafür leiste ich mir gute Qualität und denke an Nachhaltigkeit. Ich fühle mich in meinem gesunden Körper wieder richtig gut.

Internet: www.naturarzt-access.de

Rubrik: GANZHEITLICH HEILEN / Mai 2011

