

# Heute schon geschmaut?

## Neue Esstechnik, die fit und schlank macht

**Fragen Sie sich auch, ob da aus Versehen nicht ein „m“ zu viel hineingerutscht ist in die Überschrift? Nein, denn die Rede ist tatsächlich von „schmauen“, eine neue Wortschöpfung, die sich zusammensetzt aus schmecken und kauen. Mit dem „Schmauen“ wurde von Jürgen Schilling eine neue Esstechnik entwickelt, die nicht nur gesund sein soll, sondern auch überflüssige Pfunde schmelzen lässt. Das Revolutionäre an der Technik jedoch ist die Lust am Essen, die Gaumenfreude, die auf Dauer fit und schlank macht.**

Eigentlich müssten wir bedingt durch die unzähligen Diät- und Gesundheitswellen ein Volk der Schlanken und Gesunden sein. Doch das Gegenteil ist der Fall: Noch nie gab es so viele Über- und Untergewichtige wie heute. Und so ist es nicht verwunderlich, dass 91 Prozent der Deutschen mit ihrem Körper unzufrieden sind: Das Hauptproblem dabei ist fast immer das Übergewicht. Dagegen versuchte *Jürgen Schilling*, der deutsche Schauspieler und Autor des Buches *„Kau Dich gesund!“*, anzugehen, indem er eine neue Esstechnik entwickelte – das Schmauen. Die Kombination aus schmecken und kauen verbindet genussvolles Essen mit Gesundheit. Beim Schmauen geht es nicht um mühsames, zeitaufwendiges Kauen, nicht um das Festhalten des Speisebreis (mit immer dicker werdenden Backen), sondern im Gegenteil: Ein „Schmauer“ macht aus einem einzigen Bissen blitzschnell fünf bis sieben Anteile, die er nacheinander – verbunden mit den intensivsten Geschmacksempfindungen – kauend über den Gaumen gleiten lässt. Aus diesen Häppchen saugt er, vom Geschmackssinn gelenkt, alle lebensspendenden Nährstoffe heraus. Auf diese Weise hat man an einem Bissen Brot sieben Mal mehr Freude und Genuss, als wenn man ihn auf herkömmliche Weise mit einem Ruck unausgeschmeckt hinuntergeschluckt hätte. Ein versierter Schmauer kann – wenn er möchte – mit dem Essen sogar ebenso schnell fertig sein wie mancher Schnellesser, der seine Speise zudem noch herunterschlingt.

### **Mundverdauung: Die Kraft des Speichels**

Das Stichwort des Autors heißt „Ausschmecken“, das heißt, jedes Häppchen wird intensiv mit der Zunge umspielt, man spürt dem Geschmack nach und lockt dadurch immer mehr Mundsäfte hervor, so dass sich das Essen schon im Mund verflüssigt und zudem immer besser schmeckt. Bei dieser Art Mundverdauung spielt der durch Speicheldrüsen abgegebene Speichel eine ganz besondere Rolle: Neben wichtigen Enzymen wie z.B. die Amylase, die die Stärke der Kohlenhydrate schon im Mund in leicht verwertbare Zuckerbausteine umwandelt und abbaut, enthält der Schmauer-Speichel Immuneiweiße, Blutgruppensubstanzen, antibakterielle Verbindungen, wichtige Salze, gelöste Mineralien wie Kalzium, Phosphate, Fluoride und vor allem auch das wertvolle sekretorische Immunglobulin A. Außerdem schützt das Speichelsekret vor eindringenden Erregern und reinigt die Zähne grob, indem es sie vor und nach dem Essen umspült. Je kleiner der Bissen schon im Mund verarbeitet wird, anstatt ihn hastig hinunterzuschlucken, desto mehr gesunde

Nahrungsbestandteile werden während dieser Mundverdauung aufgeschlossen und können letztendlich vom Magen-Darm-Trakt aufgenommen werden. Es findet also durch das intensive Einspeicheln bereits in der Mundhöhle eine Art Vorverdauung statt. Wird das Essen dagegen nur halb gekaut heruntergeschluckt, wie es in unserer Fast-Food-Kultur oftmals geschieht, wird der Magen mit groben Brocken überfüllt, bevor es überhaupt zur Sättigung kommt und der Magen sowie alle weiteren Verdauungsorgane haben wesentlich mehr Arbeit, diese nicht vorverdaute grobe Nahrung in ihre Bestandteile aufzuspalten. Dagegen hat laut Autor die Aufschließungskraft des Speichels beim intensiven Ausschmecken „die Sprengkraft von Dynamit“.

Dass diesem Vorgang vor allem zu Anfang pro Mahlzeit uneingeschränkte Aufmerksamkeit und geschmackliche Einfühlung zu widmen ist, versteht sich von selbst.

Sind aber all diese Ratschläge wirklich neu? Erinnern Sie nicht an *F.X. Mayr*-Kuren oder die alte Redewendung „Gut gekaut ist halb verdaut“? Nein, denn der Autor geht noch einen Schritt weiter, indem er an den Genuss, an das Lustempfinden während des Essens appelliert. Durch das Ausschmecken jedes kleinen Bissens werden die Geschmacksnerven wieder trainiert. Das Schmauen schafft im Laufe der Zeit ein ganzes Netzwerk aus starken Nervenverbindungen im autonomen Nervensystem, so dass sich ein neues, gesünderes und zugleich genussvolleres Essverhalten dauerhaft herausbildet. Essen bereitet dann wieder mehr Freude, und diese Betonung des Lustprinzips ist das wirklich Neue an der Esstechnik von *Jürgen Schilling*.

### **Verblüffend: Wir essen viel, weil es *nicht* schmeckt**

Wie aus einer neuen US-Studie hervorgeht, besteht ein Zusammenhang zwischen einer zu geringen Stimulation des Lustzentrums im Gehirn bei der Nahrungsaufnahme und Übergewicht. Man kompensiere die mangelnde Befriedigung beim Essen, indem man immer mehr essen würde, erklärte der Psychologe und Autor der Studie, *Eric Stice*, von der Universität in Texas. In Versuchen fand *Stice* heraus, dass sich an der Reaktion des Gehirns auf einen Schokoladenmilchshake ablesen lässt, ob junge Frauen im Laufe ihres Lebens zunehmen werden. Besonders deutlich zeigte sich laut der im Fachmagazin „*Science*“ veröffentlichten Studie ein Hang zur Fettleibigkeit bei Versuchspersonen, bei denen das Gehirn eine verminderte Menge Dopamin ausschüttet. „Diese Studie zeigt, dass fettleibige Menschen weniger Dopamin-Rezeptoren im Gehirn haben könnten, die sie dazu bringen, mehr zu essen, um das Defizit an Genuss auszugleichen“, erklärte *Stice*. Bei den schlanken Probandinnen wurden schon bei den ersten süßen Schlucken Glücksbotenstoffe im Gehirn ausgeschüttet, die Übergewichtigen reagierten dagegen kaum auf den Geschmack. Ein Jahr nach dem Versuch wurden die getesteten Frauen noch einmal untersucht: Die Genießerinnen sind schlank geblieben, die anderen Probandinnen hatten dagegen noch an Gewicht zugelegt – nicht *obwohl*, sondern *weil* ihnen ihr Essen weniger schmeckte.

Wie *Schilling* berichtet, werden durch die intensiven Geschmacksempfindungen beim Schmauen die Glückshormone Serotonin und Dopamin deutlich höher freigesetzt. Schon drei wissenschaftliche Studien belegten den Genuss- und Schlankeffekt des Schmauens. So hat auch „*Stiftung Warentest*“ das Schmauen zweimal als „Genussvolle Schlankeitsformel“ und „Esskultur pur“ empfohlen.

### **Qualität schmeckt besser**

Dass das Nervensystem sich durch Training immer besser stimulieren lässt, d.h., dass das Geschmackserleben sich durch die lustbetonte Übung intensivieren lässt, ist einer der Kerngedanken des Schmauens. Schmauen ist deshalb auch keine Diät, sondern es bewirkt ein gesünderes Essverhalten. Denn: Durch das intensive Ausschmecken können wir die für die

Fehlernährung und das Übergewicht verantwortlichen Zusatzstoffe, die in den meisten Nahrungsprodukten enthalten sind, im Mund sofort erkennen. Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker verlieren durch das Schmauen ihre gewünschte Wirkung. Das Grundprinzip der modernen Lebensmittelindustrie heißt: Mehr Speichel erzeugen als der Körper für die vollkommene Verdauung benötigt. Deshalb wird die Nahrung so hergestellt, dass beim Essen mehr Speichel als notwendig produziert wird. Unnötiger Speichelfluss signalisiert Hunger. Wenn uns das Wasser im Mund zusammenläuft, geht es mit dem Appetit erst richtig los. Der Speichelfluss darf nie versiegen, denn Speichelfluss bringt den Produzenten bares Geld. Außerdem: Geschmacks-Design erlaubt einen beliebigen Austausch der Rohstoffe und ermöglicht die perfekte Fälschung der Lebensmittel, ohne dass wir es merken. Künstliche Aromen, sogenannte Mouthfeel-Regulatoren, Emulgatoren, Stabilisatoren, Knusperstoffe, Färbemittel, Geschmacksverstärker & Co. sorgen dafür, dass wir immer weiter essen, auch wenn wir schon lange satt sind. Der manipulierte Speichelfluss bewirkt auch, dass wir nach kurzer Pause ganz schnell wieder zu essen beginnen, obwohl wir noch gar keinen Hunger haben. Beim Schmauen dagegen werden laut *Schilling* zuvor beliebte Fertigprodukte und Fast Food plötzlich ungenießbar. Durch diese Esstechnik haben wir endlich die Chance, das billige, minderwertige Imitat, geschmacklich sofort zu erkennen und durch die zurückgewonnene Sensibilität unseres ureigenen Geschmackssinnes die körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung wieder in Einklang zu bringen. Der Griff zu unbehandelten Lebensmitteln ist für Schmauer die logische Konsequenz. Je intensiver wir die Nahrung ausschmecken, desto besser wird der Geschmack. Erst jetzt sind wir in der Lage, über unseren Geschmacks- und Geruchssinn die Speisenzusammensetzung zu entschlüsseln, und unser Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen. Unser Körper wird nun die Vitalstoffe aus der Nahrung richtig aufnehmen und verwerten. Zudem wird der Speichel durch Schmauen basisch. Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechselorganismus.

## **Guter Geschmack ist unser bester Ratgeber**

Der neu entdeckte Geschmack am Essen bereitet nicht nur Freude und Genuss, sondern der Geschmack ist der Sinn, mit dem die Natur uns ausgestattet hat, um mit ihm einen Führer und Beschützer in der Ernährung zu haben. Denn der beim Schmauen sich ständig verändernde Geschmack (sei er nun gut oder schlecht) erbringt den Beweis, dass der Prozess des Essens richtig vonstatten geht. Der letzte gute Geschmack, den der Bissen (konkreter: der reife Anteil des Bissens!) hergibt, kurz bevor wir ihn schlucken, ist der beste. Ähnlich einer Kerze, die vor dem Verlöschen nochmals heller aufflackert, als je zuvor. „Wenn dieses letzte Aufflackern des Geschmacks das Allerbeste ist, wird die Natur dann nicht die Absicht damit verbunden haben, uns zum Ausschmecken des Bissens zu bewegen?“ formulierte es der Münchener Arzt *Dr. August von Borosini* schon vor etwa 100 Jahren.

Um mit dem Schmauen wirklich auf den Geschmack zu kommen und damit auch abnehmen zu können, ist also Nahrung von hoher Qualität gefragt: Man sollte möglichst selbst kochen und immer frische, wenn möglich regionale Zutaten verwenden. Wichtig ist auch, dass man saisonal einkauft, d.h. auf die Erdbeeren im Winter verzichtet, im Frühjahr aber einheimischen Spargel genießt. Am besten verzichtet man auf Tüten-, Dosen und Fertiggerichte, die meistens einen hohen Fett-, Salz- oder Zuckergehalt haben und dazu oft noch Aroma- und Farbstoffe enthalten.

## **Essverhalten ist schwer zu ändern**

Der Ernährungsmediziner *Dr. Stefan Frädrich* hat den Satz geprägt: „Ein Essverhalten zu verändern ist schwerer, als barfuß über Glasscherben zu gehen!“ Leider scheint er Recht zu haben. Der Mensch verändert sein Essverhalten nur, wenn ihm sein neues Essverhalten mehr Genuss bereitet. Mit dem Verstand ist Essen kaum steuerbar. Auch wenn das die meisten Intellektuellen nicht wahrhaben wollen und lieber an mangelnde Selbstbeherrschung als an fehlende Genussfähigkeit glauben. „Essen ist ein Trieb. Nahrungsauswahl, Nahrungsaufnahme, unser Appetit sind entwicklungsgeschichtlich sehr alt. Sie sind im Instinkt, dem limbischen System, verankert und dem Verstand auf Dauer einfach nicht zugänglich. Dies hat die Biologie so festgelegt – ob es uns passt oder nicht“, sagt der diätkritische Ernährungswissenschaftler *Udo Pollmer*. Deswegen machen auch die vielen Diäten und neuen Ernährungsformen immer dicker. Diäten schaffen Unlust. Schmauen hingegen bedeutet, das Beste aus unserer Nahrung und aus unserem Leben „herauszuziehen“, mit minimalen Anstrengungen.

Auch der Krebsarzt *Dr. W.E. Loeckle* bringt in seinem Buch „*Mundverdauung – Krebsvorsorge*“ das Schmauen auf den Punkt: „Nicht der Gaumen, die Gaumenlust an sich ist es, welche den Menschen zum Vielessen verführt, sondern der falsche Umgang damit... Je hastiger der Schluck (unausgeschmeckt!) den Schlund passiert, umso ärmer ist er an Wohlgeschmack... Das Erlebnis des Wohlgeschmacks schrumpft auf ein Minimum zusammen, wenn die Speisen verschlungen werden, den Gaumen zu schnell passieren. Der Tyrann Gaumen verlangt dann nach Wiederholung des Lusterlebnisses. Er wird sich aber früher zufrieden geben, weniger wäre mehr, wenn man ihn sein Pensum wirklich ausschmecken lässt... Der Gaumen ist von der Natur nicht als Anreiz zur möglichst großen Nahrungsaufnahme gedacht, sondern als Krönung höchster Eigenaktivität der Mundverdauung.“

## **Wie geht's?: Üben, üben, üben und genießen...**

Ehe die Fähigkeit zum Schmau-Genuss in den neuronalen Schaltungen unseres Gehirns etabliert sein wird, bedarf es einiger Übung. Eine lange verschüttete Befähigung lässt sich in unserer hektischen Zeit bei der permanenten Reizüberflutung nicht so nebenbei zurückgewinnen. Man sollte das Schmauen daher trainieren. Eine entscheidende Übung ist das genüssliche Heraussaugen der Nährstoffe und das portionierte, kraftvolle Abschlucken der ausgereiften Anteile. Es funktioniert sofort, weil das Schmauen mit den intensivsten Geschmacksempfindungen verbunden ist. Wer schmaut, darf zum ersten Mal erleben, wie sich ein kleines Stück trockenes Brot anfühlt und wie seine harte, kantige Struktur weich und geschmeidig wird. Er erlebt, wie die Nahrung mit der Kraft des Speichels und einer saugend-massierenden Bewegung der Zunge gegen den Gaumen in seine geschmacklichen Bestandteile und Nährwerte zerlegt wird, wie er alle Elemente aus dem Bissen herausschmecken und den Unterschied zwischen naturbelassenen und naturfremden Produkten auf der eigenen Zunge erfahren kann. Er lernt, ein Stückchen Brot so intensiv auszuschmecken, bis der Prozess der Aufschließung der Kohlenhydrate einsetzt und ein angenehm süßes Empfinden seine Mundhöhle erfrischt.

Der Münchner Stoffwechselforscher und Immunologe *Dr. Wilfried Bieger* hat in diesem Zusammenhang in einer Schmauen-Insulin-Studie nachgewiesen: „Durch genussvolles Schmauen erreicht man im Gegensatz zum normalen Kauen, dass selbst eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und die übliche hohe Insulinausschüttung ausbleibt. Schmauen verhindert Diabetes Typ 2 und hilft

Typ 1- und Typ 2-Diabetikern einen ausgeglichenen Blut- und Insulinspiegel zurückzugewinnen. Gespeichertes Körperfett schmilzt durch den Genuss des Schmauens. Selbst Kuchen macht schlank, wenn man ihn schmaut.“

Der folgende Trick von *Jürgen Schilling* hilft dabei, einen Bissen erst vollkommen auszuschmecken, ohne den nächsten zu schnell parat zu haben: Die Hände sollten während des Kauens unbedingt frei sein. Messer und Gabel sollte man daher nach jedem Bissen hinlegen, sich entspannt zurücklehnen, um sich vom „alten Ess- und Schlingkrampf“ gänzlich zu entfernen“. Stattdessen konzentriert sich der Schmauer auf die Bewegungen im Mund und auf das Schlucken. Nach einigem Training fühlt man sich laut *Schilling* regelrecht gezwungen, nicht mehr zu schlingen, sondern zu schmauen. Da man übt, Portionchen um Portionchen zu schlucken, wird der alte Reflex zum Schlingen ausgetrickst.

Doch wer kann sich heutzutage noch so viel Zeit fürs Essen nehmen? „An dieser Frage erkenne ich, dass das Schmauen noch immer mit dem mühsamen, negativ besetzten, langsamen Kauen verwechselt wird“, sagt *Jürgen Schilling*. „Sie müssen die Technik des Schmauens wie ein perfektes, dynamisches Spiel auf einer Klaviatur verstehen. Wenn Ihre Schlund- und Zungenreflexe neu ausgebildet sind, können Sie auch schneller essen – und trotzdem wird die Nahrung optimal verdaut und assimiliert. Das Richtige geschieht dann unbewusst richtig, auch im größten Stress. Ist der Genusseffekt des Schmauens verinnerlicht, nimmt man sich auch gerne wieder mehr Zeit und wird zum Genießer.“ *Jürgen Schilling* hat nach eigenen Angaben durch das Schmauen schon vor 21 Jahren seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden kuriert und noch nebenbei dauerhaft 32 Kilo abgenommen.

Fazit: Schmauen sättigt schon nach einer geringen Nahrungsmenge, aber auch herzhaftes Schlemmen schadet nicht mehr der Figur und der Gesundheit, weil die Nahrung viel besser ausgenutzt wird und der Mundspeichel seiner wirklichen Aufgabe nachkommen kann. Auf diese Weise lernt man sogar, Süßes ohne schlechtes Gewissen zu genießen und vor allem, ohne dabei Gewicht zuzulegen – wenn das nicht einen Versuch wert ist...

*Annette Busse*

#### Die Vorteile des Schmauens auf einen Blick

- Die universellen Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher freigesetzt
- Bessere Verdauung, Stoffumwandlung, Stoffwechselbelebung
- Stärkung der Immunkräfte
- Schnellerer Sättigungsreflex
- Verfeinerter Geschmacks- und Geruchsinn
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Reduzierung der Insulinausschüttung
- Niedrigere Blutfettwerte
- Abbau des Fettdepots
- Schutz vor Karies
- Mehr Energie durch neue Körperkraft und Ausdauer
- Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Adipositas, Magengeschwüre, Darmkrankheiten, Sodbrennen und viele Stoffwechselerkrankungen bessern sich und können eingedämmt werden.

---

#### Literatur:

*Jürgen Schilling: Kau Dich gesund! Haug Verlag. ISBN: 978-3-8304-2205-1*

#### Weitere Informationen:

*Jürgen Schilling: Fax 089/99228983, E-Mail: kautor@juergen-schilling.de*

*Internet: [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de)*

