

# Genussvolles Schmauen – wie Schlanksein auf der Zunge zergeht

Jürgen Schilling

**Wir werden immer dicker. Der Grund: Das Wort kauen ist negativ besetzt und stellt in unserer Esskultur das folgenschwerste Missverständnis dar. Noch fataler beim Wort kauen ist der Konflikt zwischen Wissen und Handeln. Die Lösung heißt Schmauen.**

Schon Ende der 80er Jahre des letzten Jahrtausends habe ich danach geforscht, warum das Wort kauen mit Unlust besetzt ist. Dann hat mich das harmonische Zusammenspiel von Fühlen, Tasten, Riechen, Schmecken, Kauen, Speichelkraft, Saugen, Schlucken – diese lustvolle, lebendige Auseinandersetzung zwischen der eigenen Natur als Stoffwechselorganismus und der äußeren Natur als Lebensmittel – immer mehr fasziniert. Schließlich hatte ich am 20. Juli 1990 mein großes HEUREKA-Erlebnis. Ich entdeckte das Kauen hinter dem Kauen: das genussvolle Schmauen. Durch die gesundheitsbringende Kraft des Schmauens habe ich meine chronischen, schon therapieresistenten Magen- und Darmbeschwerden (auch mein Reizdarm-Syndrom) kuriert und als Nebeneffekt 33 Kilo dauerhaft abgenommen – ohne Verzicht, sondern mit einem Maximum an Genuss. Bis zum heutigen Tage – also 21 Jahre danach – habe ich meine Idealfigur und meine Gesundheit behalten. Jeden Tag genieße ich die pure Lust beim Essen und Trinken bis ins Extensio. Einen Jo-Jo-Effekt gibt es beim Schmauen nicht. Ich habe am eigenen Leib erfahren: Genussfähigkeit ist auch ein wesentliches Kriterium für seelische Gesundheit. Inspiriert durch die Erfahrung meines Selbstversuches habe ich das dem Schmauen zugrunde liegende Buch „Kau Dich gesund!“ geschrieben.

## Schmauen bedeutet mehr als nur „Schmecken und Kauen“...

Es ist ein „Schauen auf die Innenwelt“ und ein „Bauen auf die Selbstheilungskräfte“, so der Psychoanalytiker Dr. med. Falko Hans Jürgen Kronsbein. Mit der investigativen Kraft des Schmauens haben Sie die

Chance, auch die vielen ‚behandelten‘ Produkte geschmacklich sofort zu erkennen und durch die zurückgewonnene Sensibilisierung des ureigenen Geschmackssinnes Ihre körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung wieder in Einklang zu bringen. Fazit: Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker verlieren durch das Schmauen ihre gewünschte Wirkung. Zuvor beliebte Fertigprodukte werden plötzlich ungenießbar. Der Griff zu unbehandelten Lebensmitteln ist für den Schmauer die logische Konsequenz. Je intensiver Sie die Nahrung ausschmecken, desto besser wird der Geschmack. Erst jetzt sind Sie in der Lage, über Ihren Geschmacks- und Geruchssinn die Speisenzusammensetzung zu entschlüsseln, und Ihr Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen. Ihr Körper wird nun die Vitalstoffe aus der Nahrung richtig aufnehmen und verwerten. Zudem ist der Speichel des Schmauers basisch. Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechselorganismus.

## Schon drei wissenschaftliche Studien ...

... bestätigen den Schlank- und Genusseffekt des Schmauens. Der Immunologe und Stoffwechselforscher Priv.-Doz. Dr. med. habil. Wilfried P. Bieger hat 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 Blutzucker- und Insulinspiegel zurück zu gewinnen. Selbst Kuchen macht schlank, wenn man schmaut durch die körpereigene Zuckersynthese. Gespeichertes Körperfett schmilzt durch den Essgenuss des Schmauens. Das positive Wechselspiel von Schmauen und niedrigem Insulin führt zu einer Harmonisierung und Verjüngung des weib-

lichen wie männlichen Sexual-Hormonhaushaltes. Die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher ausgeschüttet.“ Die Ergebnisse aus der Münchner Schmauen-Insulin-Studie fanden inzwischen Bekräftigung durch die Ergebnisse einer Internationalen Ess-Studie, die in der hoch angesehenen Fachzeitschrift The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism veröffentlicht wurden. Für diese Internationale Ess-Studie zeichnete mitverantwortlich einer der namhaftesten Gastroenterologen: Prof. Dr. Stephen R. Bloom vom renommierten Hammersmith Hospital, Imperial College, in London W12 ONN.

## Kohlenhydrate machen schlank!

Ein Novum für Menschen mit Übergewicht. Aber warum schmeckt Brot plötzlich besser als Kuchen? „Es werden Kohlenhydrate abgebaut, und einzelne Zuckermoleküle entstehen, dadurch nehmen wir eine Geschmacksveränderung wahr. Im Speichel befinden sich auch Enzyme, die Eiweiße abbauen und damit auch gegen Krankheitserreger wirken“, erläutert Professor Dr. Florian Schweigert vom Institut für Ernährungswissenschaft an der Universität Potsdam. Neben wichtigen Enzymen wie die Alpha-Amylase, die Kohlenhydrate schon im Mund in verwertbare Zuckerbausteine umwandelt und abbaut, enthält der multifunktionale Speichel eines Schmauers antioxidativ wirkende Substanzen, die den Körper vor Infekten und sogar Krebs schützen, antibakterielle Verbindungen, Immun-eiweiße, Blutgruppensubstanzen, wichtige Salze, gelöste Mineralien wie Kalzium, Phosphate, Fluoride und vor allem das wertvolle sekretorische Immunglobulin A. „Außerdem wird beim intensiven Schmauen durch die reinigende Kraft des Speichels die dentale Plaque-Bildung verringert und die Kariesprophylaxe erheblich verbessert“, so Priv.-Doz. Dr. med. Wilfried Bieger.

## Endlich mit Herzenlust essen und trinken – und für immer fit bleiben

Damit die neue Esslust des Schmauens auch

UNBEWUSST richtig abläuft – selbst im größten Stress –, wurde jetzt ein wissenschaftliches Trainingskonzept (der GONK-Effekt) entwickelt, um die Fähigkeit zum Genuss des Schmauens in den neuronalen Schaltstationen unseres Gehirns dauerhaft zu etablieren. In meinen Seminaren stelle ich die erfolgreichen, medizinisch geprüften Techniken vor. Sie erfahren (entdecken!) neue Funktionsbilder und Lustpunkte, neue Bewegungsabläufe und Genuss-Techniken, die vom altbekannten, mühsamen, negativ besetzten Kauen weit entfernt sind. Eine neue filigrane Zungen-Saug-Technik bewirkt, dass feste wie flüssige Nahrung im Mund so perfekt und genussvoll fraktioniert/portioniert wird, dass – vom Geschmackssinn geleitet – immer nur die ausgereiften, enzymatisch aufgeschlossenen Anteile des Bissens über den Gaumen gleiten. Sie dürfen unentwegt schlucken, aber im richtigen Rhythmus. Sie erfühlen sofort die korrekte Position der Zunge, die „regio lingua palatina“, die den von der Natur vorgesehenen differenzierten, portionierten Schluckakt einleitet. Schmauen impliziert kein Festhalten des Bissens, alles fließt von selbst („Panta rhei“) und ist mit den höchsten Geschmacksempfindungen verbunden. Sie dürfen auch schnell essen und trotzdem wird die aufgenommene Nahrung optimal verdaut und assimiliert. Die authentischen Erfahrungsberichte im Gästebuch meiner Homepage [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de) sind überzeugender Beweis für die Wirksamkeit des Schmauens. Auch Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen hat in der Reform-Rundschau schon mehrfach das Thema Schmauen besprochen und ebenso, wie die kritische Stiftung Warentest, das neue Ess-Phänomen des Schmauens als „Esskultur pur“ und „Genussvolle Schlankheitsformel“ empfohlen. Alles ist beim Schmauen erlaubt. Weg vom Verbot. Hin zur Esslust! Eine meiner Seminarteilnehmerinnen hat den Genuss des Schmauens wie folgt auf den Punkt gebracht: „Sie dürfen schlemmen ohne Ende, die Pfunde purzeln und Ihr Portemonnaie wird immer dicker.“ ■

## Internet:

Unter [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de) finden Sie wissenschaftliche Statements und authentische Erfahrungsberichte rund ums Schmauen.

## Literatur:



**Jürgen Schilling**  
**Kau Dich gesund!**  
 168 Seiten, zahlreiche Photographien,  
 € 12,99 **Art.-Nr. R0601**



**Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen**  
**Naturheilkunde für jeden**  
 128 Seiten, € 14,95 **Art.-Nr. 9206-5**

Beide Bücher sind erhältlich über:

**Vital Medien GmbH**

Bestelltelefon 06171.2873245, Fax 06171.2873249