

**Schmauen ist eine Wortneuschöpfung des Autors und Schauspielers Jürgen Schilling („Derrick“, „Der Alte“), die aus den beiden Begriffen Schmecken und Kauen zusammengesetzt ist. Sein Rezept lautet: Den Bissen genussvoll ausschmecken und Sie können essen und trinken, was Sie möchten – Sie werden schlanker und gesünder und bleiben es auch.**

### **Schmauen – die neue Bewegung**

„Schmauen hat mit dem mühsamen, zeitaufwendigen, langsamen Kauen nichts zu tun. Auch vom altbekannten Spruch: ‚Jeden Bissen 30-mal kauen!‘ distanziere ich mich“, sagt Jürgen Schilling. „Er ist nicht korrekt und irritiert nur, denn bis zur 30. Kaubewegung kann ein ausgebildeter, versierter Schmauer schon gut und gern fünf- bis siebenmal mit vollem Genuss geschluckt haben. Also kein Festhalten des Speisebreis – mit immer dicker werdenden Backen – ist mit meiner Methode gemeint. Im Gegenteil! Ein Schmauer macht aus einem einzigen Bissen blitzschnell fünf bis sieben schluckreife Anteile, die er nacheinander – verbunden mit den intensivsten Geschmacksempfindungen – über den Gaumen gleiten lässt.“ In seinen Seminaren zeigt Jürgen Schilling, wie schon fünf bis zehn Minuten „Kau-Jogging“ täglich genügen, um den Genuss des Schmauens zu verinnerlichen.

### **Das Sättigungsgefühl setzt wieder ein**

Erst jetzt können wir über unseren Geschmacks- und Geruchssinn die Speisenzusammensetzung entschlüsseln,

# SCHLANK & GESUND durch Schmauen



Foto: Imcsike/fotolia.com

und das Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen. Der Körper kann nun die Vitalstoffe aus der Nahrung richtig aufnehmen und verwerten. Die sonst dick machende Stärke der Kohlenhydrate wird schon im Mund in leicht verwertbare Zuckerbausteine umgewandelt und direkt abgebaut. Zudem ist der Speichel leicht basisch. Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechselorganismus.

Wer sich Schmauen antrainiert, wird nicht nur überflüssige Pfunde los, sondern auch lästiges Sodbrennen. Man lernt wieder, seinen Nahrungsbissen spielerisch zu zerkleinern und mit den Mundsäften genussreich zu vermischen. Durch das intensive Ausschmecken kann man die für Fehler-nahrung und Übergewicht verantwortlichen Zusatzstoffe sofort im Mund erkennen. Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker verlieren durch das Schmauen ihre gewünschte Wirkung. Zuvor beliebte Fertigprodukte sind plötzlich ungenießbar. Der Griff zu unbehandelten Lebensmitteln ist für „Kau-Jogger“ deshalb die logische Konsequenz.

Die Nahrung wird durch das Schmauen schneller aufgeschlüsselt und besser verwertet. Der Körper gewinnt sein natürliches Sättigungsgefühl zurück. Der Grund: Unser Speichelfluss, der mit dem Appetit innig zusammenhängt – und das Bedürfnis nach Essen entscheidend beeinflusst –, wird durchs Schmauen neu koordiniert und dadurch wieder von den tatsächlichen physiologischen Bedürfnissen des Körpers gelenkt. Jetzt funktioniert auch die körpereigene Appetitsteuerung wieder. Man isst erst, wenn man wirklich hungrig ist und beim ersten Sättigungsgefühl hört man auf zu essen.

Wenn die Schlund- und Zungenreflexe neu ausgebildet sind, das heißt: die Saugtechnik und der Filtermechanismus des proportionalen Abschlusses

## Gesundheit

richtig funktionieren, kann man auch schnell essen, nebenbei essen, ja sogar schlingen – es ist dann ein „Filigranes Schlingen“ – und trotzdem wird die Nahrung optimal verdaut. Das Richtige geschieht unbewusst richtig – auch im größten Stress.

Schmauen kann auch zur Schönheitsgymnastik werden: Durch die intensiven Schmau-Bewegungen wird die Gesichtshaut ständig durchblutet und gestrafft. Die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher freigesetzt.

Zudem werden Raucher durch den neu erweckten Geschmackssinn zu begeisterten Nicht-Rauchern, und das ohne Gewichtszunahme.

### **Mehrfach wissenschaftlich bewiesen**

Jürgen Schilling selbst reduzierte sein Körpergewicht durch Schmauen dauerhaft um 32 Kilo und kurierte seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden. Neben den Erfahrungen des Autors bestätigen drei wissenschaftliche Studien die Verfeinerung des Geschmackssinns sowie den neu ausgebildeten Sättigungsreflex.

So wurde Schmauen von Stiftung Warentest schon zweimal als „Genussvolle Schlankheitsformel“ und „Esskultur pur“ empfohlen.

Laut der aktuellen Schmauen-Insulin-Studie bleibt außerdem der Blutzucker- und Insulinspiegel niedrig.

Schmauen ist keine Diät, sondern soll ein neues und gesünderes Essverhalten bewirken – ohne Jo-Jo-Effekt.

Mehr Informationen und aktuelle Seminartermine erhalten Sie im Internet unter [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de)

### **Buchtipps**

Jürgen Schilling:  
Kau Dich gesund!  
Haug Verlag, 12,95 €  
ISBN  
978-3-8304-2205-1

