

Warum essen wir zuviel? Warum schlingen wir, anstatt das Essen zu genießen? Warum schmeckt das Ungesunde vermeintlich besser?

Antwort gab Schauspieler Jürgen Schilling auf der öffentlichen Abendsprechstunde „Gesund mit Dr. Gerhardt“ am Dienstag (14.6.05) in Mainz-Hechtsheim.



„Viele Lebensmittel sind mit künstlichen Geschmacksverstärkern und Aromen versetzt. Diese haben die Eigenschaft, dass sie sofort die Geschmacksknospen reizen, sobald der Bissen im Mund ist“, erklärte Schilling.

Auf diese Weise spüren wir sofort eine Art Befriedigung im Mund. Weil moderne Lebensmittel oft noch weich und vorportioniert sind, meint der Mund seine Arbeit erledigt zu haben und der Bissen wird automatisch heruntergeschluckt.

Falsch an dieser Art zu kauen ist, dass sie dem „Chemiewerk“ Mund zuwiderläuft. Denn eigentlich sind unsere Vorgänge im Mund so eingestellt, dass wir einen Bissen gut kauen.

Reine und natürliche Lebensmittel schmecken dann zuerst einmal nach gar nichts, bis die chemischen Prozesse im Mund ablaufen und sich eine wahre Geschmacksexplosion entfaltet.

„Wenn wir auf diese Weise essen, können wir auch schnell künstliche von reinen natürlichen Lebensmitteln unterscheiden“, sagt Schilling. Denn bei Lebensmitteln, die mit Geschmacksverstärkern oder künstlichen Aromen versetzt sind, ist nicht nur der Geschmack (vielmehr eine Reizung) sehr schnell da, sondern ein solcher Bissen schmeckt auch „schnell bitter und eklig beim Weiterkauen“, sagt Schilling.

Dies fällt niemandem auf, weil wir normalerweise ein Bissen viel zu schnell herunterschlucken, und sofort den nächsten nachschieben.

Und so ist es richtig:

1. Kauen Sie den Bissen in kleine Teilchen, bis der Speichel zu fließen beginnt.
2. Dabei laufen chemische Reaktionen im Mund ab: Der Speichel alkalisiert den Bissen.
3. Jetzt erst erschließen sich die Geschmacksstoffe. Das heißt mit anderen Worten: Ein natürliches Lebensmittel beginnt erst nach 10 bis 20 Sekunden zu schmecken.
4. Durch das lange Kauen werden durch das Verdauungsferment Speichel Kohlenhydrate schon im Mund aufgespalten und vorverdaut. Dies kommt dem Stoffwechsel zugute.

„Das kostet nicht mehr Zeit als sonst. Es bedeutet aber einfach, dass die natürlichen Geschmacksstoffe in Lebensmitteln herausgekaut werden. Auf diese Weise entdecken wir individuelle Unterschiede zum Beispiel zwischen Brotsorten. Jeder wird so zum Feinschmecker, oder soll ich sagen, zum Genießer?“, sagte Schilling.

Dies hat nach seiner Erfahrung auch großen Einfluss auf das Gewicht. Denn der Magen wird nicht mehr durch Schlingen der Nahrung überfüllt, die Zeit von 20 bis 30 Minuten bis zum Sättigungsgefühl wird in letzter Konsequenz mit weniger Nahrung, das heißt, weniger Kalorien überbrückt.

Zu guter letzt kommt diese durch gutes Kauen im Mund vorverdaute und dann im Magen nochmals aufgeschlüsselte Nahrung in den Darm und macht dort kein lästiges Völlegefühl und auch keine Blähungsschmerzen mehr.

Für diese Art zu essen, hat Schilling auch ein neues Wort geprägt, das „Schmauen“. Es setzt sich zusammen aus „schmecken“ und „kauen“.

Wer mehr dazu wissen will, dem sei dieses neue Buch empfohlen: Jürgen Schilling, „Kau Dich gesund“, Haug Verlag 2005.

Mehr Informationen zu diesem Thema finden Sie auch unter: www.kau-jogging.de