



# Wie Achtsamkeit auf der Zunge zergeht

Die Zauberformel heißt Schmauen: Wie Sie das Essen vollkommen neu entdecken und ihre Ernährungsweise ganz natürlich transformieren können

TEXT ■ JÜRGEN SCHILLING

„Spüre die Stille, höre die Stille, berühre und schmecke die Stille. Stille ist die Musik deiner Seele.“

Swami Vishnudevananda (1927–1993)

Das Leben wird immer schneller, schriller und lauter. Wir kommunizieren heute hundertmal so schnell wie unsere Großeltern. Dank technologischem Reichtum erreichen wir alles turboschnell – trotzdem haben wir immer weniger Zeit. Der Seeleninfarkt droht. Die „Generation Burn-out“ ist in aller Munde. Die „Generation head down“ ist unübersehbar. Menschenähnliche Maschinen laufen mit gesenktem Kopf wie fremdgesteuerte Aliens durch die Straßen – über beide Ohren zugestöpselt, den Blick nur noch auf den Touchscreen gerichtet. Menschliche Verarmung inmitten technologischen Reichtums. Es stimmt, was der kanadische Philosoph Marshall McLuhan schon in den 1960er Jahren erkannte: „Jede technische Revolution ist paradoxerweise auch eine Selbst-Amputation des Menschen.“

Wir werden außerdem immer dicker, und die Dicken werden immer jünger. Es ist bereits normal, dass Kinder – bedingt durch Übergewicht – an Altersdiabetes erkranken. Ein heißes Eisen. Aufgrund unzähliger Ernährungsempfehlungen und Gesundheitswellen müssten wir ein Volk der Schlanken und Gesunden sein. Doch das Gegenteil ist der Fall: Noch nie gab es so viele über- und untergewichtige, essgestörte, stoffwechselkranke, erschöpfte und frustrierte Menschen wie heute.

## Eine grundlegende Veränderung ist notwendig

Das schreit nach einem Paradigmenwechsel, einer radikalen Änderung des Blickwinkels, um die Grundlage für eine Neugestaltung, eine Neuentwicklung, ja, eine positive Ess- und Trinkrevolution zu schaffen. Wenn wir Essen und Trinken weiterhin unbeschadet genießen möchten, brauchen wir jetzt dringend ein sinnesphysiologisches Update auf unsere evolutionsbiologischen Schutz- und Lustreflexe. Denn nicht, WAS wir essen und trinken, entscheidet über Nutzen und Nachteil unserer Ernährung, sondern WIE wir unsere Nahrung essen und trinken ... spüren, berühren, schmecken, kauen, genießen, verdauen und assimilieren. Wir bleiben sonst „Schluckomaten“ industriell vorverdauter Nahrung, werden weiterhin manipuliert und fremdgesteuert von einer Industrie, die es meisterlich versteht, Milliarden Geldgewinne aus jahrtausendealten Instinkten zu ziehen. Mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit, mahnt der Krebsarzt Dr. W. E. Loeckle: „Wird die Harmonie der Mundverdauung überlistet durch industrielle Nahrungsaufschlüsselung, so wird die aufgenommene Nahrung weniger auskosten und weniger ausgewertet, vom Gaumen aber ihrer ‚billigen‘ Reize wegen in vermehrter Menge und Geschwindigkeit aufgenommen. Die Harmonie der Mundverdauung (= schmauen!) ist der Initiator und Schrittmacher für unser Stoffwechsellieben. Selbst die teuerste biologische Ernährung ist weitgehend zur Wirkungslosigkeit verurteilt, wenn wir ihr nicht alles abgewinnen. Nur wer den Kauprozess auskostet, wird seiner Nahrung gerecht und auch seinem Organismus.“

## Warum kauen, schmecken und riechen wir nicht mehr?

Warum machen wir unsere Nahrung immer weicher? Warum verzichten wir beim Essen auf einen Wohlgeschmack der Speisen, den selbst der raffinierteste Food-Designer in keinem Lebensmittel-Labor auf dieser Welt nachbauen könnte? 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 in den 1980er Jahren habe ich danach geforscht, warum das Wort „kauen“ mit Unlust besetzt ist. Dann hat mich das harmonische Zusammenspiel von fühlen, tasten, beißen, schmecken, kauen, kneten, drücken, schlürfen, lutschen, Speichelkraft, temperieren, verschmelzen, auflösen, aufschlüsseln, ausschmecken,

„Denn nicht, WAS wir essen und trinken, entscheidet über Nutzen und Nachteil unserer Ernährung, sondern WIE wir unsere Nahrung essen und trinken ... spüren, berühren, schmecken, kauen, genießen, verdauen und assimilieren.“

den Geschmack riechen, Geschmacksveränderung wahrnehmen, Geschmacksentfaltung genießen, saugen, potenziertem Schlucken, nachschmecken, nachfühlen – diese Sinfonie der Sinne, diese lebendige Auseinandersetzung zwischen der eigenen Natur als Stoffwechselorganismus und der äußeren Natur als Lebensmittel – immer mehr in den Bann gezogen. Schließlich hatte ich am 20. Juli 1990 mein großes Heureka-Erlebnis. Ich entdeckte eine völlig neue Physiologie der Nahrungsaufnahme: Das Kauen *hinter* dem Kauen, das genussvolle Schmauen. Im Selbstversuch habe ich meine chronischen, therapieresistenten Magen- und Darmbeschwerden (Magengeschwüre, Esssucht, Sodbrennen, Völlegefühl, Hyperaktivität, Reizdarmsyndrom, Nahrungsalergien) kuriert und als Nebeneffekt „wie im Schlaf“ 33 Kilo dauerhaft abgenommen – und das noch mit Kohlenhydraten und Gaumengenuss pur! Durch die neu erweckte Sinneskraft bin ich außerdem über Nacht vom notorischen Kettenraucher zum begeisterten Nichtraucher mutiert. Bis zum heutigen Tage – also 24 Jahre danach – habe ich meine Idealfigur, meine kernige Gesundheit und meine positive Gesinnung 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 entscheidendes Kriterium für seelische Gesundheit. Inspiriert durch die (Re-)Sensibilisierung meines Geschmacks- und Geruchssinnes habe ich das dem Schmauen zugrunde liegende Buch „Kau Dich gesund!“ geschrieben, das inzwischen in der 7. Auflage erschienen ist.

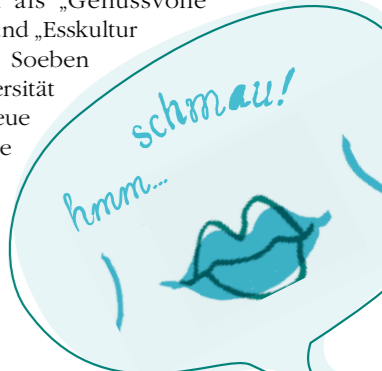
## Schmauen ist mehrfach wissenschaftlich geprüft

Die heilende Wirkung des Schmauens wurde bereits im Jahre 2000 durch zwei wissenschaftliche Studien der Universität Erlangen-Nürnberg untermauert. Der wissenschaftliche Leiter Dr. Siegfried Lehr: „Alle 100 Probanden hatten abgenommen

und bekundeten ein größeres körperliches und geistiges Wohlbefinden. Auch Sodbrennen konnte geheilt werden. Das unglaublich Einfache am Schmauen: Auf das ‚Wie‘ kommt es an. Das versteht man sofort. Schillings ‚Wie‘ kann jeder Mensch nach kürzester Zeit mit Erfolg umsetzen. Während das ‚Was‘, also was man essen darf und in welcher Zusammensetzung und was nicht, nach Jahrzehnten der Diäterfahrung dem Dauerverbraucher von Nahrung nach wie vor ein Rätsel bleibt. Schmauen hingegen bewirkt Lustgewinnung beim Essen und Trinken. Somit ergibt sich das richtige ‚Was‘ der Ernährung ganz von selbst durch das richtige ‚Wie‘: durch genussvolles Schmauen.“

Der Immunologe und Stoffwechselforscher Priv.-Doz. Dr. med. Wilfried P. Bieger hat 2006 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 zurückzugewinnen. Das positive Wechselspiel von Schmauen und niedrigem Insulin führt zu einer Harmonisierung und ‚Verjüngung‘ des weiblichen wie männlichen Hormonhaushaltes – auch des Sexualhormonhaushaltes. Die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher ausgeschüttet.“

STIFTUNG WARENTEST hat das physiologische Phänomen des Schmauens schon zweimal als „Genussvolle Schlankformel“ und „Esskultur pur“ empfohlen. Soeben ist an der Universität Salzburg eine neue Schmauen-Studie durchgeführt worden – wieder mit herausragenden Ergebnissen.





## Tipp: Schmauen- Intensiv-Seminar

„Lassen Sie sich zur universellen Achtsamkeit des Schmauens, zur sinnvollen Ökonomie eines guten und gesunden Lebens verführen. Es wird so lange mit Herzenslust gegessen und getrunken, bis die neue, genussreiche Ess- und Trinktechnik drauf ist.“

### Sogar Kuchen macht schlank, wenn Sie schmauen ...

Zu verdanken ist dies der Reaktivierung der körpereigenen Zuckersynthese. Ein Novum für Menschen mit Übergewicht. Warum avancieren selbst die einfachsten Grundnahrungsmittel zu neuartigen Delikatessen? „Durch das Schmauen werden Kohlenhydrate abgebaut, einzelne Zuckermoleküle entstehen, dadurch nehmen wir eine positive Geschmacksveränderung wahr. Im Speichel befinden sich auch Enzyme, die Eiweiße abbauen und damit auch gegen Krankheitserreger wirken“, erläutert Prof. Dr. Florian Schweigert vom Institut für Ernährungswissenschaft an der Universität Potsdam. Neben wichtigen Enzymen wie der *Alpha-Amylase*, die die vermeintlich dick machenden Kohlenhydrate schon im Mund in verwertbare Zuckerbausteine und somit in Schlankmacher umwandelt und abbaut, enthält der multifunktionale Speichel eines Schmauers antioxidativ wirkende Substanzen, die den Körper vor Infekten und sogar vor Krebs schützen; außerdem antibakterielle Verbindungen, Immuneiweiße, Blutgruppensubstanzen, wichtige Salze, gelöste Mineralien wie Calcium, Phosphate, Fluoride und das wertvolle sekretorische Immunglobulin A. *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 ist der Speichel des Schmauers basisch. Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechsel.* „Außerdem wird beim intensiven Schmauen durch die reinigende Kraft des Speichels die dentale Plaque-Bildung verringert und die

Kariesprophylaxe erheblich verbessert“, so PD Wilfried P. Bieger. Auch fettthaltige Gerichte bleiben ohne Nachspiel. Denn beim *schmeckenden Kauen* (= Schmauen) beginnt schon im Mund durch die vom Zungenrund sezernierten Lipasen eine Spaltung der Fette (Triglyceride). So können die Nahrungsfette im Magen-Darm-Trakt wesentlich besser verdaut werden, bestätigt der Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. Florian Schweigert.

### Neue Esstechnik besiegt archaischen Schlingreflex: Schmauen entlarvt die Gaunerei mit dem Gaumen

Ein genetisch programmierter Angst- und Schlingreflex, eine in jedem Menschen als Überlebensvorteil evolutionär bedingte Grundkonditionierung, richtet in unserer Überfluggesellschaft den großen Schaden an. Die falsche, archaisch bedingte Esstechnik zwingt uns, mehr zu essen, als unser Körper benötigt. Dieser permanente Ess-Stress verursacht in unseren Verdauungsorganen täglich gleich mehrere Burn-outs und ist die allergrößte Geld-, Kraft- und Zeitverschwendung. „Denn wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern nur von dem, was wir verdauen und assimilieren“, konstatierte schon der berühmte Mediziner und Leibarzt von Goethe, Dr. Christoph Wilhelm Hufeland (1762–1836). Mit der instinktiven, achtsamkeitsbasierten Ess- und Trinklust des Schmauens können wir unser altes, überholtes, dick und krank machendes Ess- und Trinkmuster sofort in ein neues, gesünderes und genussvolleres Ess- und Trinkverhalten umwandeln. Mit Hilfe des gereinigten Gaumens und der neu aktivierten enzymatischen und immunologischen Wirkkraft des Speichels (Alpha-Amylase) haben wir endlich die Chance, die vielen behandelten und veränderten Produkte geschmacklich sofort zu erkennen. Durch die zurückgewonnene Sensibilisierung des ureigenen Geschmacks- und Geruchssinnes können wir schließlich unsere körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung wieder in Einklang bringen. Ergo: Fertiggerichte, Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe und künstliche Aromen verlieren durch das Schmauen ihre gewünschte Wirkung. Zuvor beliebte Süßgetränke wie Softdrinks, Limos, Cola, auch die als riskante Dickmacher entlarvten und die Fettleber (Fetuin-A) stimulierenden süßen Fruchtsäfte werden durch den retronalen Riecheffekt des Schmauens plötzlich ungenießbar. Der Griff zu biologischen Lebensmitteln ist für den Schmauer die logische Konsequenz. **Fazit:** Übergewichtige nehmen mühelos ab, untergewichtige „Verdauungs-

schwächlinge“ nehmen an Gewicht und Verdauungskraft wieder zu. Wir optimieren unsere Lebensgenüsse und entlasten gleichzeitig unsere Haushaltskasse um mindestens 50 Prozent. Intelligenz paart sich mit Instinkt.

### Endlich mit Herzenslust essen und trinken – und für immer fit bleiben: Ihr Körperfett schmilzt und wird zur unerschöpflichen Energiequelle

Je weniger das Hormon Insulin ausgeschüttet wird, und je stärker die Insulinwirkung ist, um den Zucker der aufgenommenen Nahrung blitzschnell in die Zellen zu schaffen, desto leistungsfähiger ist Ihr Organismus, und desto besser wird Ihre Blutgefäßinnenwand (Intima) vor einer zu hohen Menge an nicht abgerufener Glucose geschützt. Jetzt kann Ihr Körper sein gespeichertes Fett verbrennen und als unerschöpfliche Energiequelle optimal nutzen. Doch das funktioniert nur ohne Diät. Nur mit einer Steigerung der Ess- und Trinklust!

Schmauen bedeutet mehr als nur schmecken und kauen ... Schmauen ist auch ein „Schauen auf die Innenwelt“ und ein „Bauen auf die Selbstheilungskräfte“, so der Psychoanalytiker Dr. med. Falko Hans Jürgen Kronsbein.

Über den erhöhten Ess- und Trinkgenuss empfinden wir eine erhöhte Achtsamkeit, eine Entschleunigung, die uns schneller und gesünder ins Ziel führt. Wenn wir schmauen, spüren wir uns und unsere Nahrung wieder. Dadurch leben wir mit unserer Aufmerksamkeit uneingeschränkt im Hier und Jetzt. Diese tiefe, sinnliche Genuss Erfahrung schenkt uns eine Erlebnisfähigkeit, die sich auf alle unsere Lebensbereiche überträgt: Auf unser geistiges, seelisches und körperliches Erleben. Dr. Kronsbein bezeichnet das Schmauen als „bahnbrechende Wiederentdeckung einer einfachen Selbst- und Genusshypnose“. Er betont: „Der Umgang mit dem Essen ist auch ein Grundmuster des Umgangs mit uns selbst. Wenn wir genussvoll schmauen, also mit geschmacklicher Einfühlung essen und trinken, werden wir mit uns selbst, mit den uns nahestehenden Menschen, mit dem Leben und mit unserer Umwelt sorgsamer, achtsamer, liebevoller und bewusster umgehen.“ Auch das Erleben der Zeit bekommt jetzt eine neue Bedeutung, ein schöneres Gefühl. Das erfüllt uns mit Demut und Dankbarkeit. Der selbstzerstörerische COUNT-DOWN des weltweiten Tempowahnsinns wird zum genussvollen KAU-DOWN einer begehrten und beglückenden Erfahrung.

### Schmauen – die universelle Burn-out-Medizin

Das Höllentempo, das viele Menschen im Berufs- und Privatleben heutzutage vorlegen, ist synchron mit dem Höllentempo, mit dem auch die Nahrung unbewusst und unberührt durch den Schlund rutscht. Und das hat schlimme Folgen, denn „der für die Verdauung, Nierentätigkeit, Atmung und Herztätigkeit zuständige Parasympathikus wird durch den permanenten Stress so gedämpft, dass Verdauungsdrüsen und Darmbewegung nahezu zum Stillstand kommen. Nicht zu schmauen, das heißt abgelenkt und in Hektik zu essen bzw. Probleme beim Essen zu besprechen, kann daher mehr schaden, als gar nichts zu essen“, warnt der Präsident der Internationalen Gesellschaft der F.X.-Mayr-Ärzte, Dr. med. Alex Witasek.

Wer sich im Schmauen ganz versenkt, spürt, was die Natur ihm schenkt. Meister Omraam Mikhaël Aïvanhov, bulgarischer spiritueller Lehrer und Philosoph, schreibt in seinem Buch „Yoga der Ernährung“, man müsse das Essen aus seiner täglichen Banalität lösen, um ihm wieder die „geistige Bedeutung eines Heiligen Abendmahls“ zukommen zu lassen. Aïvanhov: „Wenn Ihr in einem Zustand der Harmonie beginnt, läuft auch das Übrige in Harmonie ab. Der Mund, der als erster die Nahrung aufnimmt, ist das wichtigste, das spirituellste Laboratorium des Körpers. Der Mund hat die gleiche Funktion wie der Magen, jedoch auf einer subtileren Ebene; er nimmt die ätherischen Teilchen der Nahrung auf, die feinsten und stärksten Energien. Mit den ätherischen Teilchen der Nahrung nährt der Mensch seine verschiedenen feinstofflichen Körper.“

Dank Schmauen vermögen unsere Gedanken und Gefühle jene höchst subtilen Elemente der Nahrung aufzunehmen, die zur Entfaltung unseres ganzen Wesens beitragen. Wir gewinnen dadurch wieder eine neue Einstellung zur Nahrung und auch ein tieferes Verständnis der Beziehung zwischen Mensch und Natur.

Der Gesundheitswissenschaftler und Glücksforscher Tobias Esch, Professor für Integrative Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg, bringt das Schmauen auf den Punkt, wenn er zur Burn-out-Prävention empfiehlt: „Innere Einkehr, Achtsamkeit und Sinnlichkeit beim Essen – zur Besinnung kommen und genießen.“ Dr. med. Jochen Gleditsch, Begründer der Mund-Akupunktur und bekennender Schmauer, umschreibt ebenfalls diese Erkenntnis: „Unser Gaumen ist die optimale Innervation für Körper, Geist und Seele. Der Mund ist der einzig vollbewusste In-

nenraum des Organismus. Was von diesem Areal aus richtig gesteuert wird, reguliert die ganze weitere unbewusste Verdauung. Es gibt unendlich viele Atemübungen, die den Menschen innervieren und ihm Ruhe schenken sollen, aber die richtige Mundtechnik, das Schmauen, führt noch schneller zu einer tiefen Meditation, Kontemplation, zu einer Spiritualität, zur inneren Einkehr.“ Eine Teilnehmerin meines Schmauen-Seminars bemerkte: „Jetzt habe ich endlich Zeit zum Meditieren.“

### Wie kann die achtsamkeitsbasierte Ess- und Trinklust des Schmauens dauerhaft erhalten bleiben?

Wie kann das Schmauen schnell und unbewusst praktiziert werden – selbst im größten Stress – und somit ohne Mühe als dauerhaftes Verhalten etabliert werden? Ich habe dafür ein neues wissenschaftliches Trainingskonzept entwickelt: den „GONK“-Effekt = gustatorisch-olfaktorische neuronale Konditionierung. In meinen Schmauen-Seminaren werden die neuen, medizinisch geprüften Ess- und Trinktechniken und die gesundheitsfördernde Kraft des Schmauens praktisch erfahren. Es werden völlig neue Funktionsbilder und Lustpunkte, neue Reflexe, Genuss-Techniken entdeckt, die vom mühsamen, zeitaufwendigen, negativ besetzten Kauen Lichtjahre entfernt sind. Mit Hilfe einer neuen, filigranen Zungen-Saug-Technik wird feste wie flüssige Nahrung im Mund so vollkommen und lustvoll fraktioniert, portioniert, potenziert, dass – vom Geschmackssinn geleitet – immer nur die ausgereiften, enzymatisch aufgeschlossenen Anteile des Bissens über den Gaumen gleiten. Wenn diese Technik des Schmauens verinnerlicht wurde, öffnet sich das Tor zu einer völlig neuen Welt des Genusses. Die Natur will nicht, dass der Mensch sich mit Hungerkuren und Diäten herumquält. Wer sich quält, wird erst recht krank, essgestört, dick oder dünn. Die Natur möchte, dass wir uns am Essen und Trinken erfreuen. Verbotenes

bekämpft man am besten, indem man es erlaubt. Beim Schmauen ist alles erlaubt: Weg vom Verbot. Hin zur Lust. „Der Erleuchtete“, so sprach Buddha, „sucht sein Heil nicht in der Selbstkasteiung, noch sucht er es in einem Leben im Überfluss. Der Erleuchtete hat den Mittleren Weg gefunden.“ Schmauen bringt Sie auf diesen genussreichen Weg der Mitte, der Harmonie. ■



**Jürgen Schilling** ist Schauspieler und Autor. In den Praxisräumen des Münchner Arztes für Naturheilverfahren, Dr. med. Gerhard Brand, gibt Jürgen Schilling seit 2008 hauptberuflich Schmauen-Intensiv-Seminare, auch für Ärzte.

**Internet:** Unter [www.schmauen.com](http://www.schmauen.com) und [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de) finden Sie aktuelle Seminartermine, authentische Erfahrungsberichte und wissenschaftliche Studien rund ums Schmauen.



### Literatur:

Jürgen Schilling: *Kau Dich gesund!*, TRIAS Verlag  
Hanns Hatt: *Das kleine Buch vom Riechen und Schmecken*, Albrecht Knaus Verlag

