

GESÜNDER ESSEN

Schmecken + Kauen = Schmauen

Wer abnehmen will, muss aufpassen, was er isst. Falsch, sagt Jürgen Schilling: Wer abnehmen wolle, müsse vorab aufpassen, wie er isst. Der Schauspieler und Autor zelebriert mit seinem «Schmauen» die hohe Kunst des ausgiebigen, genussvollen, gesunden Kauens.

Hartes Brot essen. Wer das tun muss, hats gemäss Redewendung im Leben alles andere als leicht. Hartes Brot essen? Der deutsche Schauspieler Jürgen Schilling («Unser Charly», «Schwarzwaldklinik») tut dies nicht nur freiwillig, sondern geradezu lustvoll. Denn mit hartem Brot hat für ihn alles angefangen. Mit hartem Brot lässt sich die von ihm «erfundene» gesunde Kautechnik namens «Schmauen» einfach trainieren. Und hartes Brot schmeckt laut Schilling besser, als es der Runterschlinger zu ahnen vermag.

Lola machte es vor

Den Anfang machte vor 20 Jahren Lola, der Hund von Schillings Mutter: Die übergewichtige und dauerkränkelnde Promenadenmischung war fressstüchtig und bettelte unentwegt. «Eines Tages», erinnert sich Schilling, «warf ich ihr während des Essens genervt – Lola jaulte wieder – ein grosses, hartes Stück Brot zu. Und das Wunder geschah! Lola, die sonst alles gierig hinunterschlang, begann konzentriert und genüsslich am steinharten Brot herumzukauen, der Speichel floss von ihren Mundwinkeln herab, und sie schluckte schwanzwedelnd nur das, was durch den Speichel aufgeweicht war. Die Hundedame bekam fortan immer wieder mal ein Stück hartes Brot: «Mit dieser List konnte ich unser Sorgenkind von der Schling- und Fresssucht abbringen», so Schilling. Das Tier frass bald nur noch einen Bruchteil der früheren Menge, nahm rapide ab und verlor auch diverse Wehwechen.

Das war für Jürgen Schilling das Aha-Erlebnis: «Was bei Lola funktioniert, müsste auch bei mir funktionieren», sagte sich der damals übergewichtige und unter Heissungerattacken sowie chronischen Magen-Darm-Beschwerden leidende Schauspieler. Gesagt, getan: Schilling begann, sich an hartem Brot fit und schlank zu kauen. Mit anhaltendem Erfolg: Heute fühlt sich der 60-jährige Münchner gesund – und ist 27 Kilo leichter, als er mit 40 war. In seinem etwas altbacken (was aber immerhin gut zum harten Brot passt) aufgemachten Buch «Kau Dich gesund!» beschreibt er detailliert das Geheimnis des Erfolgs.

Der Speichel verdaut vor

Dieses Erfolgsgeheimnis ist verblüffend einfach: Statt gedankenlos zu schlucken, soll man kauen, kauen und kauen – und dabei dem Speichel Zeit lassen, seine vorverdauende Arbeit zu verrichten. Hartes Brot eignet sich fürs Training gut, weil man



Jetzt aber bitte ausgiebig kauen: Wer schmaut statt kaut, verdaut besser.

TV-TIPP

«Schmauen» zum Schauen

Der TV-Sender WDR zeigt heute Freitag um 18.20 Uhr in der Sendung «Servicezeit: Essen & Trinken» einen Film über das «Schmauen». Es wird unter anderem gezeigt, dass sich die Kautechnik als Antistressmethode eignet. Zudem informiert der Wissenschaftler Wilfried P. Bieger über den in einer Studie belegten positiven Einfluss auf Stoffwechsel und Insulinhaushalt. **wü**

Buchtipps: «Kau Dich gesund!», Jürgen Schilling, Haug, Fr. 24.30.

SO GEHTS

Speichel fliessen lassen

Das «Schmauen»-Training sollte laut Jürgen Schilling ohne Ablenkung, ohne Radio, TV und ohne Gespräche stattfinden. Der erste Brotbissen – am besten verwendet man dünne, luftgetrocknete Scheiben – soll nicht zu gross sein. Zuerst noch nicht darauf beißen, sondern nur fühlen und den Speichel fliessen lassen. Dann den Bissen mit der Zunge hin und her bewegen. Erst wenn der harte Bissen vollkommen aufgelöst ist und fast wie ein Stück Würfelzucker im Speichel verschwunden ist, kann man den Bissen

etappenweise hinunterschlucken. Man sollte sich zum Ziel setzen, für jeden Bissen mindestens 30 bis 40 Kaubewegungen zu machen (zählen hilft!), wobei es nach oben keine Grenzen gibt. Schon nach einer Woche (bei fünf bis zehn Übungsminuten pro Tag) ist der gewohnte Zu-früh-Schluck-Impuls Vergangenheit, verspricht Schilling, und man schluckt reflexartig zum richtigen Zeitpunkt: wenn das Brot – und später jedes andere Nahrungsmittel – verflüssigt und richtig «ausgeschmeckt» ist. **wü**

damit die «Sprengkraft des Speichels» kennen lernen kann und weil tüchtig eingespeicheltes Brot intensiv schmeckt. Kauen und schmecken: Schilling verschmelzt die Verben zur Wortneuschöpfung schmauen – eine Kautechnik, die etwas Übung braucht, aber an sich leicht zu erlernen ist (siehe Kasten).

So weit, so gut. Doch warum nimmt man «schmauend» ab – selbst, wenn man gar nicht sehr darauf achtet, was man isst? Zum Beispiel, weil unser Gehirn ein paar Minuten braucht, um zu registrieren und uns zu signalisieren, dass wir satt sind: «Wer zu schnell isst, isst auch zu viel», sagt Schilling. Zudem kommen «Schmauer» dank dem intensiven «Ausschmecken» beim Würzen ihres Essens mit weniger Salz aus. «Und für Menschen, die abnehmen wollen, ist Salz der grösste Feind», erklärt Jürgen Schilling, «denn Salz bindet im Körper Wasser und verhindert dadurch eine Gewichtsabnahme». Mitentscheidend ist, dass der «Dickmacher», die in der Nahrung enthaltene Stärke, mit Hilfe des Speichels schon im Mund enzymatisch in leicht verwertbare Zuckerbausteine verwandelt und abgebaut wird: «Der Blutzuckerspiegel bleibt konstant niedrig. Heissungerattacken durch abfallenden Blutzuckerwert bleiben aus.»

Nebst dem Abnahme-Aspekt nicht zu vergessen: Weil durch die Vorverdauung im Mund Magen und Darm (und dadurch in Gehirn und Nervenzentren) weniger arbeiten müssen, fühlt man sich fitter und gesünder.

«Schmauer» sind gesund

Dass das «Schmauen» eine positive Auswirkung hat, ist mittlerweile durch mehrere Untersuchungen erwiesen. So berichtete die deutsche Stiftung Warentest jüngst in einem Sonderheft zum Thema Essen über ein Experiment an der Universität Erlangen: Dort mussten 100 Testpersonen zwei Wochen lang jeden Bissen nach der «Schmauen»-Methode ausgiebig kauen. Das Ergebnis: Alle nahmen – ohne sonstige Umstellung ihres Essverhaltens – ab und bekundeten ein grösseres körperliches sowie geistiges Wohlbefinden. Und in einer aktuellen Studie, die er heute in einer TV-Sendung vorstellt (siehe Kasten), weist der Stoffwechsel-Forscher Wilfried P. Bieger Zusammenhänge zwischen dem «Schmauen» und einer Reduzierung gesundheitlicher Risiken nach: «Wir zeigen, dass «Schmauen» selbst bei kohlenhydratbetonten Mahlzeiten zu keinem oder minimalem Blutzuckeranstieg führt und der hohe Insulinanstieg ausbleibt.» «Schmauen» wirkt dem fatalen «Insulinsyndrom» entgegen, das zu einer mittlereweile Zunahme von Diabetes-Typ-2-Fällen führe. Auch die Zunahme von Herz-Kreislauf- und Kreislauferkrankungen hänge mit dem Insulinüberschuss zusammen.

Und wem das alles als Anreiz noch nicht genügt, um mit dem Kaustraining zu beginnen: Gemäss Bieger bewirkt die positive Wechselwirkung von «Schmauen» und niedrigem Insulin auch einen hohen Testosteronspiegel – was zu einer Harmonisierung des weiblichen und männlichen (Sexual-)Hormonhaushalts führt. Hartes Brot essen? Ja, freiwillig und lustvoll.

GIUSEPPE WÜEST