

STIFTUNG WARENTEST

Test SPEZIAL

Sonderheft Essen, 06. Oktober 2007

„Modediäten und Klassiker“ im Test

Schmauen

**Schmecken + Kauen = Schmauen:
Eine genussvolle Schlankheitsformel.**

„Viele Menschen haben das Essen verlernt, sie können nur noch schlucken“, sagte einmal Paul Bocuse, weltberühmter französischer Spitzenkoch. Jetzt hat ein deutscher Autor, Jürgen Schilling, einen Begriff für genießerisches und gesundes Essen geprägt: schmauen. Schmauen vereinigt die Verben schmecken und kauen, steht für Esskultur pur, für das Gegenteil des weitverbreiteten gedankenlosen In-sich-Hineinstopfens. Schillings These lautet „Wer genussvoll kaut, wird schneller satt, isst weniger und bleibt schlank“.

Unser Kommentar: Ein psychologisches Experiment der Universität Erlangen untermauert diese These wissenschaftlich. Unter Aufsicht von Dr. Siegfried Lehl mussten 100 Testpersonen zwei Wochen lang jeden Bissen ausgiebig genießen.

Ergebnis des Kau-Joggings: Alle Schmauer hatten abgenommen und bekundeten größeres körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Ganz klar: Beim hastigen Hinunterschlingen isst man weit mehr als man braucht – und nimmt zu.