

AKOM leben!

Ihr Healthstyle-Magazin

Prävention

Wie bleibst du trotz Stress gesund?

Coaching

Deeskalation

Naturheilkunde

Schilddrüse



GESUNDHEIT • PRÄVENTION • COACHING • LEBENSMUT

03
2018

Mit Gaumengenuss pur ... zur dauerhaften Traumfigur!

Schmauen | Neue (r)evolutionäre Ess- und
Trinktechnik entlarvt den dick und krank
machenden Betrug am Gaumen





Foto: ©Pixabay.com

Jürgen Schilling

Die Menschen werden immer dicker und die Dicken immer jünger. Der Chef der Uniklinik Leipzig, Professor Wieland Kiess, warnte schon vor 15 Jahren: „Zahlreiche Erkrankungen, die normalerweise erst im höheren Lebensalter auftreten, wie Gallensteine, Alterszucker, hohes Cholesterin, Bluthochdruck, Arthrose, bekommen heute schon Kinder, begünstigt durch starkes Übergewicht.“ Laut einer aktuellen weltweiten Studie stieg die Zahl der fettleibigen Kinder und Jugendlichen seit 1975 um das Zehnfache!

Die Weltgesundheitsbehörde (WHO) schlägt Alarm, erklärt Übergewicht zur Epidemie und befürchtet bereits eine Pandemie. Wissenschaftler verdeutlichen, dass der ungezügelter, massenhafte Konsum von billigem Industrie-Essen zur größten Gesundheitskrise der Gegenwart geführt hat. Inzwischen ist es schon völlig normal, dass 3-jährige Kinder, bedingt durch Übergewicht, an Alterszucker (Diabetes Typ 2) erkranken. Wie lässt sich die verheerende Übergewichtsepidemie noch stoppen? Rund um den Globus diskutieren Mediziner und Wissenschaftler über diese Frage mit wachsender Dringlichkeit. Ein heißes Eisen. Ein großes Leid – weltweit! Doch es gibt einen Ausweg aus der Fressfalle: SCHMAUEN.

Wen wundert's, dass wir immer schneller die Nahrung in uns hineinstopfen? Die meisten, inzwischen geschmacklich optimierten Produkte ernähren uns nicht mehr, sondern verführen nur noch, bis das Maß für die Art und Menge des Verzehrten verloren geht. Die fehlende Befriedigung des Körpers durch die permanente Täuschung des Gaumens treibt den Heiß- und Reizhunger immer weiter an. Denn, wenn unser ureigener Geschmackssinn Appetit und Sättigung nicht mehr regelt, dann (fr)isst man einfach weiter. Diese Art zu essen bezeichne ich als „fremdgesteuerten Bissen“.

Die Vorteile des Schmauens auf einen Blick:

- ▶ die Entschlüsselung des Schlankgeheimnisses
- ▶ eine lustvollere und genussreichere Nahrungsaufnahme
- ▶ bessere Verdauung & Assimilation
- ▶ dauerhafte Stärkung der Immunkräfte
- ▶ Anti-Stress-Methode durch autogenes Mund-Training
- ▶ keine Müdigkeit mehr; weniger Schlaf nötig
- ▶ mehr Energie; eine Revolution von Körperkraft und Ausdauer
- ▶ mit der neuen Nahrungseffizienz spart eine Person im Monat mindestens € 150,00
- ▶ niedrige Blutfettwerte, niedrige Blutzuckerwerte, niedrige Insulinwerte
- ▶ Alkohol verursacht keinen Schaden durch die potenzierte Trinktechnik
- ▶ die beste Medizin für ein gesundes Bindegewebe
- ▶ die Wiederentdeckung einer einfachen Genuss- und Selbsthypnose
- ▶ Erlernen der Kunst, sich zu konzentrieren; entwickeln eines eigenen Geschmacks, einer eigenen Intelligenz und Individualität
- ▶ Entlarvung der Gaunerei mit dem Gaumen
- ▶ Körperfett wird zur unerschöpflichen Energiequelle
- ▶ Verkürzung der Regenerationszeit nach einer sportlichen Belastung
- ▶ die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher freigesetzt
- ▶ Verjüngung der (Sexual-)Hormone
- ▶ schon im Mund entsteht ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht
- ▶ Stärkung der Energiekraftwerke unserer Zellen, der Mitochondrien
- ▶ Raucher werden zu begeisterten Nichtraucher – garantiert ohne Gewichtszunahme
- ▶ Abbau von Aggressionen durch das lustvolle Zubeißen am biologisch richtigen Ort
- ▶ wirksame Burnout-Prävention und optimale Stress-Medizin
- ▶ beste Medizin für eine gesunde Darmflora
- ▶ Schutz vor einer Fettleber
- ▶ kurieren von Magersucht, Bulimie, Binge Eating und Migräne
- ▶ hervorragendes Gehirn-Jogging; Schutz vor Demenz
- ▶ sanftes Face-Lifting, das Äußere ist das sich offenbarende Innere
- ▶ selbst Kuchen macht schlank dabei
- ▶ nie mehr Diäten
- ▶ Zeitgewinn, Lustgewinn, Lebensgewinn

Dickmacher-Chemie ist in aller Munde

Längst haben wir uns einen naturfremden Geschmackssinn antrainiert. Was nützt es, wenn TV-Sendungen spektakulär berichten, dass Kindern beim Probieren von zwei Joghurtsorten, der kräftig gefärbte und künstlich hochstilisierte „Aromabomber“ besser und noch dazu natürlicher schmeckt, als der echte Joghurt mit reinem Erdbeermark? Es kann ja gar nicht anders sein: „Psychophysiker in aller Welt erforschen systematisch unsere Essinstinkte, studieren die Reaktionen unserer Geschmacksnerven und spüren unserem Gefühlsleben beim Essen nach. Egal, ob Fertiggerichte, Light-Bier, Pizza oder Joghurt, das Imitat wird im Labor so optimal aufgepeppt, bis Mundgefühl und Speichelfluss auf die unbewussten sinnlichen Genusserwartungen abgestimmt sind“, berichtet der Wissenschaftsjournalist Udo Pollmer. Ergebnis: Unser Geschmackssinn stumpft ab. Wir verzehren ein geschmackvolles NICHTS, das sich im Mund genauso verhält wie von Technologen und Chemikern vorgegeben. Die beliebte TV-Köchin und erfolgreiche Buchautorin Sarah Wiener beklagt zu Recht: „Wir schmecken und riechen unsere Nahrung gar nicht mehr. Wir werden nur noch gefüttert.“

„Aber mir schmeckt es doch so gut“ ...

... werden jetzt viele sagen. Richtig! Die perfekte Fälschung schmeckt – dank Geschmacksdesign und Geschmackstuning – so fantastisch, dass wir nur noch weiteressen möchten, auch wenn wir schon satt sind.

Der Kölner Ernährungsexperte und Somnologe Dr. med. Michael Feld brachte das traurige Ergebnis dieses exzessiven Essverhaltens in einer ZDF-Sendung auf den Punkt:

„Man hat entweder Heißhunger oder es ist einem kotzübel. Dazwischen gibt es nichts mehr.“

Dass wir immer übergewichtiger und essgestörter werden, erscheint unter den perversen Umständen als völlig normal. „Es ist eher erstaunlich, dass wir nicht alle übergewichtig sind“, sagt Dr. Wolfgang Siegfried, der ärztliche Leiter des Adipositas-Reha-Zentrums Insula in Berchtesgaden. Eine neue Versuchsreihe bestätigt, so der SPIEGEL-Journalist Jörg Blech, dass Chips-Essen das Sättigungsgefühl komplett ausschaltet, sich dafür das neuronale Belohnungssystem weiterzu(fr)essen bis zu 15-mal stärker aktiviert als sonst.

Fit durch die GPS-Schlankformel „Gaumen-Navi“

Wenn wir Essen und Trinken weiterhin unbeschadet genießen möchten, brauchen wir jetzt dringend ein sinnesphysiologisches UPDATE auf unsere evolutionsbiologischen Schutz- und Lustreflexe (eine Art GPS im Mund): das genussvolle Schmauen. Sonst hinken wir hoffnungslos hinterher. Mit dem GAUMEN-NAVI, der investigativen Kraft des Schmauens und der neu aktivierten enzymatischen und immunologischen Wirkkraft des Spei-



Foto: ©Pixabay.com

chels (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 unsere körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung wieder in Einklang bringen. Fazit: Fertiggerichte, Geschmacksverstärker, Zusatzstoffe und künstliche Aromen verlieren durch das Schmauen ihre gewünschte Wirkung. Zuvor beliebte Süßgetränke, wie Softdrinks, Limos, Cola, auch die als riskanten Dickmacher entlarvten und die Fettleber (Fetuin-A!) stimulierenden süßen Fruchtsäfte, werden durch den retronasalen Riecheffekt des Schmauens plötzlich ungenießbar. Und die Gaunerei mit dem Gaumen ist entlarvt! Die logische Konsequenz daraus: Der Schmauer greift nur noch zu gesunden, naturbelassenen Lebensmitteln.

Mein Heureka-Erlebnis

Schon in den 1980er-Jahren habe ich danach geforscht, warum wir unser Essen derartig überhastet verschlingen und

zuckersüße Getränke uferlos in uns hineinschütten. Dann zog mich das harmonische Zusammenspiel von Fühlen, Tasten, Beißen, Schmecken, Kauen, Kneten, Drücken, Schlürfen, Schnüffeln, Lutschen, Riechen, Speichelkraft, Temperieren, Auflösen, Aufschlüsseln, Ausschmecken, Verschmelzen, Geschmacksveränderung wahrnehmen, Geschmacksentfaltung genießen, Heraussaugen, potenziertes 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 seinen Bann. Schließlich hatte ich am 20. Juli 1990 mein großes Heureka-Erlebnis.

Ich entdeckte eine völlig neue Physiologie des Ess- und Trinkgenusses: Das Kauen hinter dem Kauen, das genussvolle Schmauen.

Im Selbstversuch kurierte ich meine chronischen, therapieresistenten Magen- und Darmbeschwerden (Magengeschwüre, Zuckersucht, Sodbrennen, Völlegefühl, Hyperaktivität, Reizdarm-Syndrom, Nahrungsalergien) und nahm als Nebenef-

fekt „wie im Schlaf“ 35 Kilo dauerhaft ab – mit Gaumengenuss pur. Und dazu noch mit Kohlenhydraten nach 18.00 Uhr! Durch die neu erweckte Sinneskraft entwickelte ich mich außerdem über Nacht vom notorischen Kettenraucher zum begeisterten Nichtraucher.

Bis zum heutigen Tage – also 28 Jahre danach – erhalte ich mir meine Idealfigur, meine kernige Gesundheit und meine positive Gesinnung. Jeden Tag genieße ich die pure Lust beim Essen und Trinken bis zur letzten süßen Neige. Einen Jo-Jo-Effekt gibt es beim Schmauen nicht. Ich durfte es am eigenen Leib erfahren: Genussfähigkeit ist ein entscheidendes Kriterium für körperliche und seelische Gesundheit.

Sogar Kuchen macht schlank ...

... wenn man schmaut – durch die körpereigene Zuckersynthese. Der Immunologe und Stoffwechselforscher Priv.-Doz. Dr. med. habil. Wilfried P. Bieger hat 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. Gespeichertes Körperfett schmilzt durch den Ess- und Trinkgenuss des Schmauens und kann jetzt als unerschöpfliche Energiequelle optimal genutzt werden. Die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher ausgeschüttet.“

Am Anfang steht das Fühlen, das Erspüren des sich ständig verändernden Materials, das wir in uns aufnehmen. Auf diese Weise entdecken wir neue Funktionsbilder und Lustpunkte, neue Reflexe, Bewegungsabläufe und Genuss-Techniken. Eine neue filigrane Zungen-Saug-Technik bewirkt, dass feste wie flüssige Nahrung im Mund so genussvoll portioniert und potenziert wird, dass immer nur die ausgereiften, enzymatisch aufgeschlossenen Anteile des Bissens über den Gaumen gleiten. Wir erfühlen sofort die richtige Position der Zunge, die „regio lingua palatina“, die den von der Natur vorgesehenen differenzierten, potenzierten Schluckakt instinktiv steuert. Meine SeminarteilnehmerInnen sind immer wieder aufs Neue fasziniert, zum ersten Mal erleben zu dürfen, wie sie ihre Nahrung allein mit der Kraft des Speichels und einer saugend-massierenden Bewegung der Zunge gegen den Gaumen in ihre geschmacklichen Bestandteile und Nährwerte zerlegen, wie sie alle Elemente aus dem Bissen herauschmecken und den Unterschied zwischen naturbelassener und naturfremder Nahrung auf der eigenen Zunge erfahren können. Schmauen impliziert kein Festhalten des Bissens, alles fließt von selbst („Panta rhei“), immer verbunden mit den höchsten Geschmacksempfindungen. Und man darf beim Schmauen sofort schlucken!

„Zwischen Kauen und Schmauen besteht in Wirklichkeit ein genauso großer Unterschied wie zwischen Himmel und Erde“, war der begeisterte Kommentar einer gestressten, turboschnellen Ärztin, die nach meinem Schmauen-Ärzte-Seminar zum ersten Mal beim Essen entschleunigen konnte und trotzdem keine Zeit verlor.

Der Mensch ist trainierbar, solange er lebt!

Wenn Sie die reanimierten Schlund- und Zungenreflexe neu konditioniert und über den neu ausgebildeten Geschmacks- und Geruchssinn die neue Ess- und Trinktechnik des Schmauens verinnerlicht haben, dürfen Sie auch schneller essen, nebenbei essen, ja sogar schlingen – es bleibt dann ein „Filigranes Schlingen“, ein „Turbo-Schmauen“, ein „High-Speed-Schmauen“ – und trotzdem verdauen und assimilieren Sie die Nahrung optimal.

Das Richtige geschieht unbewusst richtig, selbst bei der größten Ablenkung. Schmauen wird zum Reflex.

Zuckersüchtige Klienten/Patienten verspüren nach Schmau-

→ Jürgen Schilling

Schauspieler und Autor. Seit seinem Heureka-Erlebnis mit Selbstheilung 1990, fasziniert Jürgen Schilling das Thema Schmauen. Weiterbildung in Physiologie und Psychologie. Erforschung des Sättigungsreflexes. 1999 Buchautor von „Kau Dich gesund!“ (7. Auflage). Fortgesetzte praxisbezogene Interaktion mit Medizinern und Wissenschaftlern.



Ergebnis: Drei wissenschaftliche Studien. Seit 2014 Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Präventivmedizin und Präventionsmanagement (DGPP). In den Praxisräumen des Münchner Arztes für Naturheilverfahren, Dr. med. Gerhard Brand, gibt Jürgen Schilling seit 2008 hauptberuflich Schmauen-Coaching-Seminare, auch für Ärzte.

Kontakt: www.schmauen.com

en-Coachings kein exzessives Verlangen mehr nach Industriezucker. Auch die Gier nach Fleisch, Wurst, Fertiggerichten, Cola, Limos & Co erlischt augenblicklich – mit Genuss.

Es gibt eindeutige Beweise dafür, dass der Genuss des Schmauens zu einer dauerhaften Umbildung/Umprogrammierung im Mesolimbischen Belohnungssystem (Nucleus accumbens) führt. Aus Sucht wird wieder Genuss. Abhängige Menschen finden wieder zurück zu einem selbstbestimmten Leben.

Eine Dame aus Wuppertal schrieb mir, sie habe mein Schmauen-Seminar nur gebucht, weil sie Cola-süchtig sei. Als ich im Seminar dann Cola-Schmauen abhandelte und sie den ersten Schluck nach der investigativen Trinktechnik ausschmeckte, bekam sie schon den zweiten nicht mehr runter. Der Grund: Die zuckersüßen industriellen Moleküle hatten sich in einen bitteren, ekelhaften Geschmack verwandelt.

Eine Mutter berichtete mit großer Erleichterung: „Meine übergewichtige 13-jährige Tochter war verrückt danach, zuckersüße Softdrinks blitzschnell hinunter zu bechern. Seit sie schmaut, mag sie die klebrigen Chemikalien-Cocktails nicht mehr. Sie spürt den Unterschied heraus.“

Ein Kinderarzt dazu: „Dank Schmauen braucht man gar nichts mehr zu verbieten, die Kinder selektieren selbst.“

Eine meiner (adipösen) Seminarteilnehmerinnen nahm dank genussvollen Schmauens 40 Kilo (!) dauerhaft ab und entkam damit in letzter Minute einer schon vereinbarten Bariatrischen Chirurgie (Magenteileentfernung).

STIFTUNG WARENTEST hat das Phänomen des Schmauens zweimal als „Genussvolle Schlankformel“ und „Essgenuss pur“ empfohlen.

Drei wissenschaftliche Studien und über 150 begeisterte, authentische Erfahrungsberichte und eindrucksvolle Ärzte-Feedbacks liefern einen überzeugenden Beweis für die einfache Umsetzung und dauerhafte Wirksamkeit des Schmauens. Und auch einen

Beleg für den gravierenden Unterschied zwischen dem zeitaufwendigen, negativ besetzten, gründlichen Kauen und dem dynamischen, insulinsensitiven, genussvolleren Schmauen.

Alles ist beim Schmauen erlaubt: Weg vom Verbot, hin zur Lust!

Schmauen bewirkt ein multifaktorielles Loslassen, bei dem sich die sensorische Intelligenz eines jeden Menschen entfalten und mit jedem Schluck weiterentwickeln kann.

Wir kultivieren einen mit Verstand gepaarten Instinkt. Endlich dürfen wir wieder nach Herzenslust essen und trinken ... solange, so oft, so spät, so süß wir möchten. Wir werden immer schlanker und gesünder. Und wir bleiben es auch. Außerdem sparen wir durch die neue Nahrungseffizienz des Schmauens eine Menge Zeit und Geld. Wissenschaftler versichern: Es existiert keine bessere und unschädlichere Anti-Aging-Methode: Die Körperformen entwickeln sich ebenmäßig, die körperliche und geistige Schönheit erhöht sich, schlechtes Aussehen, matte Gesichtsfarbe, Unreinheiten der Haut verschwinden. Untergewichtige „Verdauungsschwächlinge“ nehmen zu. Übergewichtige Menschen nehmen mühelos ab.

Fazit

Liebe, inspirierte LeserInnen von AKOM leben!, genussvolles Schmauen schenkt Ihnen die frische gesättigte Lebensfreude. Das unbändige, lachende Gefühl wirklichen Wohls.

Dank Schmauen lernen Sie wieder, sich auf den Augenblick einzulassen: Stille, Harmonie, Leidenschaft, Begeisterung, Empathie, Schmecken, Riechen, Fühlen, Lieben. Sie genießen das Wunderbare und Wilde des im Moment Erlebten und Gefühlten. Ja, Sie öffnen sich das Tor zu einer völlig neuen Welt des Genusses.

Lassen Sie sich zur sinnvollen Ökonomie eines guten und gesunden Lebens verführen!

AKOM *leben!*

Liebe Leserinnen und Leser,

den Schmauen-Vorgang in einem Artikel „kurz“ zu erklären, ist nicht einfach, ja fast unmöglich. Es kann uns am Ende nur verwirren und den trügerischen Eindruck vermitteln: „Jetzt weiß ich's ja!“ Und daraufhin unternehmen wir (erfahrungsgemäß) nichts mehr, um die neue Ess- und Trinktechnik zu erlernen. Weil der „innere Schweinehund“ wieder die Regie übernommen hat. Warum soll man etwas erlernen, was man vermeintlich schon weiß, vermeintlich schon kann?

Deshalb geben wir von Redaktionsseite den Hinweis: Wenn Sie Interesse an Schmauen haben, informieren Sie sich umfänglich. Unser Artikel ist als Einstieg gedacht.

Interview:

Wie ist das physiologische Phänomen des genussvollen Schmauens zu erklären?

Die Natur hat uns mit einem Nahrungsfilter/Speisefilter ausgestattet. Eine Art Mundsensorik (neudeutsch: GPS-System/Gaumen-Navi), welche, wenn richtig benutzt, nichts in den Magen gelangen lässt, was irgendwie von Übel sein könnte; deren Aufgaben ähnlich demjenigen des am Magenausgang befindlichen Pförtners (Pylorus) sind. Dieser Nahrungsfilter lässt, wenn er wieder richtig funktioniert, nur solche flüssige und feste Nahrung durch, die durch die Saliva (die Mund-säfte) derartig aufgelöst oder chemisch verändert wurde, dass sie zur weiteren Verdauung im Magen geeignet erscheint. Durch die beim Schmauen neu ausgebildeten Zungen- und Schlundreflexe gewöhnen sich die Schleimhäute der Zunge (Spitze, Rand und Rücken), der Schlund und die Epiglottis – alle Teile des Mund-Rachen-Raumes, in denen die sensorischen Endorgane des Geschmacks-sinnes eingebettet sind – nach und nach an den Kontakt mit der durch die Saliva (Mund-säfte/Speichelkraft) alkalisierten und für den Magen gut vorbereiteten flüssigen wie festen Nahrung. Diesen Prozess lenkt zu 80 Prozent vor allem der durch das Schmauen reanimierte Riech-sinn.

Was bedeutet das genau für den einzelnen Bissen im Mund?

Im Klartext: Ein schon durchgeschmeckter und damit auch enzymatisch aufgeschlossener, reifer Anteil des Bissens oder ein aufgeschlüsselter, reifer Anteil der im Mund befindlichen Flüssigkeit wird mit großem Genuss nach hinten gesaugt, ja regelrecht in den Magen gesogen. Während sich die restlichen Anteile des Bissens oder der Flüssigkeit einer weiteren „mündlichen Prüfung“ unterziehen, bis zur Schluckreife eines nächsten aufgeschlüsselten, ausgeschmeckten, reifen Anteils. Vom Geschmacks- und Geruchssinn geleitet, sortiert die Zunge immer nur die reifen Anteile heraus. Es wird portionsweise geschluckt! Und dies geschieht in kurzer Zeit ganz von selbst.

Es klingt so, als ginge es hier um das portionsweise Schlucken, das macht „der bewusste Esser“ aber doch schon ohnehin. Was macht den genauen Unterschied?

Richtig! Aber die Anteile werden von fast allen Menschen UNREIF (= nicht aufgeschlüsselt, nicht ausgeschmeckt) geschluckt.

Außerdem: Durch die neu gestärkte, neu ausgebildete enzymatische Aufschlusskraft im Mund (Alpha-Amylase & Co.) avanciert diese Portionierung auch zur Potenzierung des Geschmacks und damit auch zur Potenzierung der Verdauung und zur Potenzierung des Stoffwechsels. Und das bereitet noch dazu einen unendlichen Genuss. Das ist die Zauberwirkung des Schmauens.

Und das Allerbeste: Die neue Ess- und Trinktechnik – wenn sie neuronal vernetzt ist – kann auch UNBEWUSST praktiziert werden – selbst bei Ablenkung, selbst im größten Stress. Und Schmauen geht auch turboschnell. Aber Schmauen geht auch meditativ und in vollkommener Versenkung.

Also Dynamik pur! Schmauen stellt das (leibliche) Instrument dar, auf dem wir spielen – entweder virtuos oder wie ein Dilettant.

Jede(r) nach seinem/ihrer Rhythmus und nach seinem/ihrer neu ausgebildeten Gusto!

Also geht es darum, den Vorgang genau zu verinnerlichen?

Ja. Diese neue Syntax in der Physiologie der Nahrungsaufnahme – diese Synchronizität zwischen der optimalen Nahrungsvorbereitung im Mund und des portionierten/potenzierten Schluckaktes – hat kein Mensch (auch der gründliche Kauer nicht!) verinnerlicht.

Dieser von der Natur perfekt eingerichtete physiologische, genussvolle Prozess läuft bei fast jedem Menschen asynchron ab!

Die quinta essentia: Selbst das vollkommenste Werkzeug auf dieser Welt muss versagen (atrophieren), wenn man es nicht richtig zu gebrauchen weiß!

Wie ist die neue Ess- und Trinktechnik noch zu beschreiben?

Zusammenfassend ist die neue Ess- und Trinktechnik des instinktiven, genussvollen Schmauens auch wie folgt zu beschreiben:

Die Geschmacksentfaltung und -entwicklung darf beim Essen und auch beim Trinken erst durch die enzymatische Aufschließung, durch die chemische Reaktion im Mund entstehen (= „Corpora non agunt nisi soluta“ spricht „Die Stoffe reagieren erst miteinander, wenn sie im Lösungsmittel (Saliva) aufeinander getroffen sind! / Substanzen wechselwirken nicht miteinander, wenn sie nicht gelöst sind. / Die Stoffe reagieren und interagieren nur im gelösten Zustand!“).

Die damit verbundene gustatorische und olfaktorische Wahrnehmung und auch die Freude und der Genuss am Essen und Trinken erweisen sich als umso größer, je besser und stärker die Mundsäfte enzymatisch ausgebildet sind und sich die Saliva (= die enzymatische Kraft des Speichels) mit der flüssigen und festen Nahrung im Mund vermischt hat. Erst jetzt darf Geschmack im Mund entstehen (ein guter oder schlechter, je nachdem ...), der uns genau anzeigt, ob der Prozess des Schmauens richtig vonstattengeht und ob das Lebensmittel etwas taugt, das sich im Mund befindet!

Und erst jetzt greift noch intensiver das Phänomen des retronasalen Riechens:

Die aromaangereicherten Moleküle steigen durch die Rachenhöhle zu den Riechzellen hinauf. 80 Prozent unseres Geschmacks ist Geruch. Daher kommt es durch das portionierte, potenzierte Schlucken noch zusätzlich zu einer gewaltigen Genusssteigerung und -verlängerung.

Das retronasale Riechen beruht auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen. Neue Forschungen haben ergeben, dass unmittelbar nach dem Schlucken das retronasale Riechen am intensivsten erfolgt und der Riechsinn am stärksten stimuliert wird. „Das Gaumensegel öffnet sich unmittelbar nach dem Schlucken. Und erst jetzt ist der Gang zur Nase richtig frei“, so Prof. Andrea Büttner, TU München.

Was bedeutet der GONK-Effekt in Bezug auf das Schmauen?

Beim Schmauen fraktionieren, portionieren wir einen Schluck, der üblicherweise unaufgeschlossen in einem Ruck im Magen landet, in mindestens 3-5 enzymatisch aufgeschlossene Teile. Wir genießen also ein Fünffaches des Retronasalen Riecheffektes, der zu 80 Prozent das Schmecken dominiert. All diese Komponenten subsumieren sich unter dem Begriff GONK-Effekt des SCHMAUENS (GONK = Gusta-Olfaktorische Neuronale Konditionierung).

Alle diese Komponenten verursachen ungeahnte Geschmackserlebnisse, fortgesetzte Dopamin- und Serotonin-Ausschüttungen. Und das gerade bei den einfachsten Grundnahrungsmitteln. Dadurch kommt es zu einer dauerhaften Umprogrammierung/Umbildung im neuronalen, mesolimbischen Belohnungssystem. Ergebnis: Man bleibt beim Schmauen und möchte dieses genussvolle Ess- und Trinkverhalten nie mehr wieder missen.

Einfacher, genussvoller, ökologischer, ökonomischer und preiswerter kann Gesundheit nicht mehr sein!

Was hat das Schmauen mit Achtsamkeit zu tun?

Ganz wichtig erscheint mir für unsere gestresste, digitalisierte Hochgeschwindigkeits-Gesellschaft die Tatsache: Schmauen bewirkt, dass sich die viel zitierte Achtsamkeit dieser Tage ganz von selbst über den Geschmacks- und Geruchssinn einstellt; und dass dieser von der Natur

eingerichtete physiologische Prozess auch unbewusst ablaufen kann, auch turboschnell, auch bei Ablenkung, auch bei Dienstessen – einfach überall. Darin besteht der gravierende Unterschied zwischen dem altbekannten, mühsamen Kauen und dem neuen, dynamischen, genussvolleren Schmauen. Diese Unterscheidung ist von großer Bedeutung. Ansonsten bleibt alles nur beim Alten. Und es wird sich nie etwas ändern.

Schmauen bewirkt eine dynamische, achtsamkeitsbasierte Schnelligkeit, eine unbewusste Bewusstheit. Schmauen beschleunigt die Entschleunigung. Und Schmauen wird zum Reflex.

Ihr abschließender Tipp?

Die neuen Reflexe, Bewegungsabläufe, Genuss-Techniken sind von Beginn an unter fachlicher Anleitung einzuüben und dann mit viel Freude und Genuss täglich zu trainieren, bis sie sich in den neuronalen Schaltstationen des Gehirns dauerhaft etabliert haben. Sonst bleibt alles nur Makulatur.

AKOM **leben!**