



Jürgen Schilling zeigt das Schmauen auch auf Seminaren. Termine und weitere Informationen unter www.schmauen.com



Achtsam essen

Schmecken und kauen, kurz: schmauen. So nennt Jürgen Schilling seine Art des genussvollen Essens. Wer ausreichend kaut, sagt der Ernährungsexperte, bleibt fit. Doch gesünder zu essen dauert ...

00:20

Nachschmecken

► Der Rest ist geschluckt. Studien zeigen: Menschen, die schmauen, haben nach dem Essen weniger Zucker und Insulin im Blut. Dafür aber mehr gute Hormone wie Serotonin, Dopamin. Das bedeutet, dass der Körper besser Fett verbrennen kann. Und man merkt, wann man tatsächlich bereits satt ist.

00:15

Reflexe austricksen

► Saugen Sie den Bissen noch einmal über die Zunge, drehen und wenden Sie ihn weiter hin und her, so wird noch mehr Speichel produziert. Und halten Sie Ihre Geschmacksnerven wach. Süß, sauer, bitter, salzig – essen Sie, was Sie mögen, aber machen Sie sich bewusst, was Sie essen! Riechen, schmecken, hören Sie hin, machen Sie die Augen zu beim Schlucken. So lernen Sie mit Lust, was hochwertige Lebensmittel sind. Und: Es wird Tag für Tag besser gehen.

00:08

Enzyme helfen mit

► Nun ist der Bissen schon fast aufgelöst. Enzyme beginnen aber erst jetzt, lange Kohlenhydrate in kürzere Stücke zu teilen. Das merkt man daran, dass ein saurer Apfel oder Vollkornbrot süß werden. Der Bissen schmeckt immer besser. Und wenn Sie einen kleinen Teil geschluckt haben, schnuppern Sie mal innerlich: Es steigt der Duft durch das gerade geöffnete Gaumensegel in die Nase und 80 % des Geschmacks entsteht ja durch Geruch.

00:00

Nur kleiner Bissen

► Langsam und bewusst essen kann jeder. Allerdings muss man Schmauen etwas üben. Doch bereits nach ein paar Tagen hat man die Technik verinnerlicht. Egal, was man isst, immer nur kleine Bissen in den Mund nehmen und sich für jeden Bissen 20 Sekunden Zeit lassen.

00:03

Genüsslich kauen

► Ist der Bissen im Mund, einen kurzen Moment warten, bevor man mit dem Kauen beginnt. Einmal, zweimal, dreimal. Spüren Sie, wie der Speichel beginnt zu fließen? Schieben Sie mit der Zunge den Bissen im Mund herum. Kleine, weich gekaute Anteile können jetzt schon geschluckt werden. Kneten Sie den restlichen Bissen – mindestens 80 % des Volumens – mit der Zunge, saugen Sie an ihm, kauen und schmecken Sie ihn. Dabei vermischt er sich mit immer mehr Speichel. Und was im Mund schon erledigt wird, muss nicht im Darm notdürftig nachgeholt werden.