

ERNÄHRUNG

Interview

Schmauen – die gesündere Esskultur?

Mit Jürgen Schilling sprach Dr. Silvia Drexler. Er ist der „Entdecker“ des Schmauens und Autor des Buches „Kau Dich gesund!“

Herr Schilling, was heißt Schmauen?

Schmauen beinhaltet die Verschmelzung von Schmecken und Kauen. Dadurch lernen wir die Umwandlung der Nahrung im Munde neu kennen. Erst jetzt können wir über unseren Geschmacks- und Geruchssinn auch die Speisenzusammensetzung entschlüsseln, und das Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen. Im Duden-Bedeutungswörterbuch findet man für Kauen nur die Definition: „Mit den Zähnen auf etwas beißen, es zerkleinern.“ Von einem intensiven Einspeicheln und Erwärmen des Bissens, von einer Aufschließung der Kohlenhydrate bis ein süßes Empfinden die Mundhöhle erfrischt, ist nirgendwo die Rede. Daher habe ich das Wort Schmauen kreiert. Schmauen verwandelt den dick und krank machenden, forcierten Runterschling-Reflex in einen sanften, ungleich mehr Esslust bereitenden Ausschmeck-Reflex.

Man liest in diesen Tagen immer wieder, die Menschen haben durch die vielen künstlichen Zusatzstoffe ihren Geschmack verloren ...

Ein natürliches Lebensmittel beginnt erst nach zehn bis 20 Sekunden gut zu schmecken. Wer richtig ausschmeckt, braucht keine künstlichen Geschmacksverstärker. Ohne Schmauen sitzen wir in der Aromafalle. Denn das Grundprinzip der modernen Le-



bensmittel-Industrie, das oberste Gebot allen erfolgreichen Food-Designs heißt: mehr Speichel erzeugen als wir verwerten können. Speichelfluss signalisiert Hunger. Psychophysiker in aller Welt erforschen systematisch unsere Essinstinkte, studieren die Reaktionen unserer Geschmacksnerven und spüren unserem Gefühlsleben beim Essen nach. Egal, ob fettreduzierte Mayo, Fertigsuppe, Light-Bier, Pizza etc., das Imitat wird im Labor so optimal aufgepeppt, bis Mundgefühl und Speichelfluss auf die unbewussten sinnlichen Genusserwartungen abgestimmt sind. Ergebnis: Wir verschlingen – meist mit abgestumpftem Geschmackssinn – ein „geschmackvolles Nichts“, das sich im Mund genauso verhält wie von Technologen und Chemikern vorgegeben. Probiert man das Schmauen bei Lebensmitteln aus, die künstlich aufgepeppt sind, ist der „Geschmack“ sehr schnell da, aber ein solcher Bissen schmeckt auch ganz schnell bitter und eklig beim Weiterkauen. Wertvolle Nahrung hingegen schmeckt mit zunehmenden Kauen und Schmaubewegungen immer besser. Die Geschmacksumwandlung zum „Guten“ löst die eigentliche Revolution im Essverhalten des Schmauers aus.

Bleibt das Schmauen als Essverhalten denn dauerhaft erhalten?

Ja! Aber die Mundwerkzeuge müssen neu konditioniert werden, um aus jedem Bissen fünf bis sieben schluckreife Anteile zu bilden. Entscheidend ist, dass während des Kau- und

Schmauprozesses die jeweils schluckreifen Anteile genussvoll über den Gaumen gleiten und dieses Timing vom neu erweckten Geschmackssinn gelenkt wird. Voraussetzung dafür ist, dass wir den neuen Zungenreflex einüben, der den Ausschmeckprozess und das proportionale Schlucken dann ganz von selbst richtig lenkt. Also kein Festhalten des Speisebreis (mit immer dicker werdenden Backen!) ist mit meiner Methode gemeint. Auch vom alten Spruch: „Jeden Bissen 30-mal Kauen!“ distanziere ich mich. Er ist nicht korrekt und irritiert nur, denn bis zur 30. Kaubewegung kann ein ausgebildeter, versierter Schmauer schon gut und gern vier- bis fünfmal geschluckt haben.



Jürgen Schilling, München

Unter Laborbedingungen wurde der Effekt des Schmauens auf den Stoffwechsel untersucht. Was kam dabei heraus?

In einem Münchner Labor (PD Dr. W. P. Bieger) wurde eine Untersuchung durchgeführt, bei der der Einfluss des „Schmauens“ im Vergleich zum normalen Kauen auf den Blutzuckeranstieg und die Insulinsekretion beim Verzehr einer definierten Kohlenhydratmenge (60 g Brot) gemessen wurde. Dabei zeigte sich im intraindividuellen Vergleich, dass durch Schmauen v. a. bei Übergewichtigen und Adipösen nach einer Kohlenhydratmahlzeit der Blutzucker geringer ansteigt und die Insulinausschüttung vermindert ist; dies deutet darauf hin, dass Schmauen längerfristig zu verbesserter Insulinsensitivität führen könnte und eine äußerst einfache und effektive Abnehmethode ohne Jo-Jo-Effekt ist. Außerdem wird durch intensives „Schmauen“ die reinigende Kraft des Speichels enorm verstärkt, sodass als Nebeneffekt die dentale Plaque-Bildung verringert und die Kariesprophylaxe verbessert wird.

Zur Info: Jürgen Schilling gibt zum Thema Schmauen Fortbildungsseminare für Ärzte – auch zertifiziert durch Ärztekammern, www.juergen-schilling.de