

Schmauen: Natürliches Essen statt Aromabomben im Mund

**Genießen statt schlingen:
Eine neue Form des
Gaumentrainings
erspart Diät-Marathons
und hilft bei Übergewicht**

Von AXEL EFFNER

Eigentlich müssten wir ein Volk der Schlanken und Gesunden sein – bedingt durch die Diät- und Gesundheitswellen. Doch das Gegenteil ist der Fall. Noch nie gab es so viele Kranke, Über- und Untergewichtige wie heute. Vor allem bei Kindern steigt die Rate der Übergewichtigen und Diabeteskranken schnell.

Wie wir beim Essen wieder mehr Genuss empfinden und zugleich aktiv etwas für unsere Gesundheit tun können, hat der Münchner Buchautor und Schauspieler Jürgen Schilling („Der große Bellheim“, Rosamunde Pilcher“, „Schwarzwaldklinik“) am eigenen Leib erprobt und in seinem Bestseller „Kau Dich gesund“ beschrieben. Nach jahrelangen Problemen gelang es Schilling im Selbstversuch, mit dem Ernährungsprinzip des Schmauens (Schmecken und Kauen), sein Körpergewicht dauerhaft um 25 Kilo zu reduzieren und zudem seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden zu kurieren.

Zwei wissenschaftlich geprüfte und medizinisch anerkannte Studien der Universität Erlangen-Nürnberg belegen den durch Kau-Jogging und Schmauen neu entdeckten Geschmackssinn und



**Genießen statt schlingen:
Buchautor Jürgen Schilling.**

neu ausgebildeten Sättigungsreflex. Der Münchner Stoffwechselforscher und Immunologe Dr. Wilfried P. Bieger wies sogar in einer aktuellen Diabetes-Insulin-Studie nach, dass durch „genussvolles Schmauen“ im Vergleich zum „normalen Kauen“ selbst eine kohlenhydratbetonte Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und die übliche hohe Insulinausschüttung ausbleibt. Fazit: Selbst Süßes macht nicht mehr dick und krank, wenn man schmaut.

Schmauen beinhaltet die Verschmelzung von schmecken und kauen. Jeder Bissen wird mit dem Speichel, dem wichtigsten Verdauungsferment, so vermischt, dass es zu ungeahnten Geschmackserlebnissen kommt. Je intensiver ausgeschmeckt wird, desto besser ist der Geschmack. „Erst jetzt können wir über unseren Geschmacks- und Geruchssinn die Speisenzusammensetzung entschlüsseln, und

das Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen“, erläutert Jürgen Schilling. Der Körper kann nun die Vitalstoffe aus der Nahrung richtig aufnehmen und verwerten. Der so genannte „Dickmacher“, die Stärke der Kohlenhydrate, wird schon im Mund in verwertbare Zuckerbausteine umgewandelt und abgebaut. Zudem ist der Speichel leicht basisch. Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im Stoffwechsellorganismus.

„Die geringste Nahrungsmenge erzeugt jetzt schon den größten Sättigungseffekt und hält Körper und Geist im Zustand höchster Leistungsfähigkeit.“ Ein weiterer Vorteil: „Durch intensives Ausschmecken können wir die für Fehlernährung und Übergewicht verantwortlichen Lebensmittel-Zusatzstoffe im Mund identifizieren“, versichert Jürgen Schilling. Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker verlieren ihre gewöhnliche Wirkung, zuvor beliebte Fertigprodukte werden plötzlich ungenießbar. Der Griff zu unbedachten Lebensmitteln ist für „Kau-Jogger“ die Konsequenz.

Im Gesundheitsmagazin Die Sprechstunde des BR-Fernsehens mit Dr. Antje Kühnemann berichtet Schilling am Montag, 19. März, um 20.15 Uhr über das Schmauen und eine aktuelle Untersuchung an der Salus-Klinik in Bad Reichenhall. In Traunstein stellt Schilling seine Methode und verblüffende Erfolge bei Übergewicht im Rahmen der Homöopathietage am Samstag, 24. März, um 19.45 Uhr im Traunsteiner Rathaus vor.