

„Schmauen“ Sie sich schlank!

Schmecken und kauen, kurz: schmauen. So nennt Jürgen Schilling seine Entdeckung, mit der sich jeder schlank essen kann. Er hat Recht, sagen Ärzte.

Hat mit Schmauen 27 kg abgenommen und darüber ein Buch geschrieben: Jürgen Schilling: „Kau Dich gesund!“, Haug, 12,95 Euro.



00 Nur einen kleinen Bissen nehmen

Schmauen kann wirklich jeder, allerdings sollte man es in den ersten Tagen sehr bewusst üben. Und so geht's: Egal was Sie schmauen, beispielsweise eine Scheibe Brot, einen Apfel oder ein Stück Pizza, nehmen Sie immer nur einen kleinen Bissen davon in den Mund und legen Sie den Rest zurück. Spüren Sie den Bissen im Mund. Lassen Sie Ihre Zunge darüber gleiten, halten Sie 1 bis 2 Sekunden inne.

03 Der Speichel beginnt zu fließen

Erst jetzt beginnen Sie zu kauen, einmal, zweimal, dreimal. Spüren Sie, wie der Speichel beginnt zu fließen? Schieben Sie mit der Zunge den Bissen im Mund langsam auf die andere Seite. Drücken Sie ihn dabei gegen den Gaumen. Widerstehen Sie dem ersten Schluckreflex, noch ist es nicht so weit. Kneten Sie den Bissen mit Ihrer Zunge, saugen Sie an ihm, kauen und schmecken Sie ihn. Dabei vermischt er sich mit immer mehr Speichel.

08 Die Enzyme nehmen ihre Arbeit auf

Jetzt ist der Bissen fast schon flüssig. Im Speichel gelöste Enzyme, die jeder Mensch produziert, nehmen ihre Arbeit auf. Schluckt man zu früh, muss der Körper diesen wichtigen Verdauungsschritt im Dünndarm notdürftig nachholen. So aber können die Enzyme die langen Ketten von Kohlenhydraten schon im Mund in immer kürzere Stücke teilen. Das merkt man daran, dass zum Beispiel ein saurer Apfel jetzt intensiv süß schmeckt. Wollen Sie jetzt schlucken? Warten Sie noch einen Moment, es lohnt sich!

Fotos: Gert Krautbauer

15 Den Schlingreflex richtig austricksen

Saugen Sie den Bissen noch einmal über die Zunge zum Gaumen. Ein erster kleiner Teil rutscht die Speiseröhre hinab. Den Rest drehen und wenden Sie mit der Zunge noch ein paar mal hin und her. Dabei lösen sich immer wieder kleine Anteile, die Sie schlucken. Halten Sie Ihre Geschmacksnerven bis zum letzten Rest wach. Ist es süß, sauer, bitter, salzig? Machen Sie sich bewusst, was sie essen! Dann lernen Sie durch Schmauen von alleine, was qualitativ hochwertige Lebensmittel sind.

20 Nachschmecken und sich wohl fühlen

Der letzte Rest ist geschluckt. Widerstehen Sie dem Reflex, direkt den nächsten Bissen nachzuschieben. Fahren Sie stattdessen noch einmal mit der Zunge über Gaumen und Zähne, schmecken Sie nach. Erst dann essen Sie wie eben beschrieben weiter. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Menschen, die schmauen, haben nach dem Essen weniger Zucker und Insulin im Blut. Das bedeutet, dass der Körper besser Fett verbrennen kann und Sie dauerhaft abnehmen.

