

**Esskultur****Schmecken + Kauen = Schmauen**

„Viele Menschen haben das Essen verlernt, sie können nur noch schlucken“, sagte einmal Paul Bocuse, weltberühmter französischer Spitzenkoch. Jetzt hat ein deutscher Autor, Jürgen Schilling, einen Begriff für langsames und genussvolles Essen geprägt: schmauen. Schmauen vereinigt die Verben schmecken und kauen, steht für Esskultur pur, für das Gegenteil des weitverbreiteten gedankenlosen In-sich-Hineinstopfens. Die These Schillings: Wer langsam isst, wird schneller satt – und bleibt schlank. Beim hastigen Hinunterschlingen sei Übergewicht programmiert. Ein psychologisches Experiment der Universität Erlangen untermauert die These wissenschaftlich. Unter Aufsicht von Dr. med Siegfried Lehl mussten 100 Testpersonen zwei Wochen lang jeden Bissen ausgiebig genießen. Ergebnis des Kau-Joggings: Alle beteiligten Schmauer hatten abgenommen und bekundeten größeres körperliches und geistiges Wohlbefinden.