



Die (Re-)Sensibilisierung des Geschmackssinns

erung kssinns

schleck!

schmatz!

YOGA AKTUELL – DOSSIER

YOGA AKTUELL – DOSSIER

TEXT ■ IRENE SCHWIERCZEK

Wor kurzem bin ich auf ein sehr interessantes Buch einer russischen Ärztin gestoßen. Der Titel dieses Buches lautet: „Wir fressen uns zu Tode“. Dr. Galina Schatalova beschreibt darin ein revolutionäres Konzept für ein langes Leben bei optimaler Gesundheit und erklärt anhand von vielen Beispielen und Forschungen, wie wir schleichende und beständige Selbstzerstörung betreiben, wenn wir das Fünf- bis Zehnfache von dem essen und trinken, was

unser Organismus von Natur aus verträgt. Aber wie soll es dem Menschen unserer Zeit denn gelingen, weniger Nahrung zu sich zu nehmen, bei all den Verlockungen und dem Überangebot an Lebens- und Genussmitteln in den Regalen unserer Supermärkte? Gibt es eine Art innere Stoppschranke, die uns vor einer Überdosis Nahrung schützt? Gibt es einen biologischen Schutzmechanismus? Ja!

Auch ich habe es zunächst mit viel Disziplin versucht – mit dem Ergebnis, dass ich immer wieder gescheitert bin. Nichts konnte mich von meiner schlechten Angewohnheit des Schlingens befreien, bis ich vor zwölf Jahren eine herausragende Methode kennenlernen durfte.

Fast im Vorübergehen drang aus dem Fernseher bei einer Buchbesprechung die Empfehlung an mein Ohr: „Kau Dich gesund!“. Neugierig geworden, hörte ich genauer hin. Der Münchner Schauspieler Jürgen Schilling, Autor von „Kau Dich gesund!“, hatte das Urgeheimnis menschlicher Ernährung ent-

deckt: Schmauen. Der Begriff „Schmauen“ ist eine Wortkreation aus den Verben „schmecken“ und „kauen“. Schilling kurierte mit der so bezeichneten Vorgehensweise seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden und reduzierte ganz nebenbei noch sein Körpergewicht dauerhaft um 33 Kilo. Ich war total fasziniert, denn auch ich hatte seinerzeit gravierende Beschwerden mit meiner Verdauung und den vielen daraus resultierenden Folgeerkrankungen. Ich besorgte mir das Buch sofort. Schon nach der ersten „Kau-Jogging“-Trainingsphase konnte ich essen, was mir wirklich schmeckte, so viel ich wollte und egal zu welcher Uhrzeit – und trotzdem wurde ich immer schlanker und gesünder. An Leib und Seele durfte ich erfahren: Schmauen ist die ultimative Schlankmethode. Und ich musste nichts dafür tun, außer meine Lieblings Speisen mit noch mehr Herzenslust zu genießen.

Schmauen ist keine Diät ist, sondern macht jede Diät überflüssig!

Durch das Schmauen entdeckte ich in meinem Mund völlig neue Gefühle, neue Reflexe, Bewegungsabläufe und Genussstechniken, die vom altbekannten, zeitaufwendigen, mühsamen, negativ besetzten gründlichen Kauen Lichtjahre entfernt waren. Eine neue filigrane Zungen-Saug-Technik bewirkt, dass feste wie flüssige Nahrung im Mund so perfekt und genussvoll portioniert wird,

dass – vom Geschmackssinn geleitet – immer nur die ausgereiften, enzymatisch aufgeschlossenen Anteile des Bissens über den Gaumen gleiten. In Kürze ist das Schmauen so verinnerlicht, dass die neue Ess- und Trinktechnik, wenn man es möchte, auch schnell und nebenbei zelebriert werden kann. Trotzdem ist man ganz bewusst dabei. Das Erwachen des Bewusstseins beginnt am Esstisch.

»Nahrung ist ein essenzieller und spiritueller Teil des Lebens, doch die meisten Menschen essen heutzutage sehr unbewusst.«

Foto: © Thinkstock/Stockbyte



ANZEIGE

BRYAN KEST



INTENSIVE WEEKEND

Das einzige Wochenende in Europa mit 5 Sessions! Exklusiv am 24. - 26.05.2013

YIN YOGA



Yin Yoga Intensives (Yoga Alliance) mit Qbi & Dirk: 03.02. & 21.04.2013

TEACHER TRAININGS



Yoga Alliance
Lehrer Ausbildungen:
200+ ab 15.02.2013
300+ ab 23.09.2013

LOTUS FLOW YOGA



mit Sheri Celentano 26.04.2013

PYG ONLINE STUDIO

Jetzt mit uns zuhause üben!

Jetzt informieren und anmelden!
www.poweryogagermany.de



POWER YOGA GERMANY STUDIOS
Herderstraße 38 • 22085 Hamburg
Ludwigstraße 10 • 20357 Hamburg
www.facebook.com/poweryogagermany

»Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung schon im Mund und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechsel.«

Dem Erwachen des Geistes muss auch auf der körperlichen Ebene eine neue Bewusstheit folgen. Die Ausbildung der Freude am Geschmack eines jeden Bissens gehört zum umfassenden Transformations- und Reinigungsprozess des Körpers und jeder einzelnen Zelle. So schwingen Körper und Geist auf höherer Ebene im Gleichklang.

Der unvergessene Meister Omraam Mikhaël Aïvanhov, französischer Philosoph und Pädagoge bulgarischer Herkunft, bringt in seinem Buch „Yoga der Ernährung“ das Schmauen exakt auf den Punkt:

„Es ist außerordentlich wichtig, in welchem Zustand man den ersten Bissen zu sich nimmt, denn dieser erste Bissen setzt alle möglichen Mechanismen in uns in Gang. Man muss sich also vorbereiten, um die bestmöglichen Voraussetzungen dafür zu schaffen. Ihr dürft nie vergessen, dass der wichtigste Moment einer Handlung ihr Beginn ist. Er gibt das Signal, das die Kräfte auslöst, die dann nicht auf halbem Wege stehen bleiben. Wenn Ihr in einem Zustand der Harmonie beginnt, läuft auch das Übrige in Harmonie ab. Der Mund, der als erster die Nahrung aufnimmt, ist das wichtigste, das spirituellste Laboratorium des Körpers. Der Mund hat die gleiche Funktion wie der Magen, jedoch auf einer subtileren Ebene; er nimmt die ätherischen Teilchen der Nahrung auf, die feinsten und stärksten Energien. Mit den ätherischen Teilchen der Nahrung nährt der Mensch seine verschiedenen feinstofflichen Körper. Wie oft habt Ihr schon folgende Erfahrung gemacht: Wenn Ihr ausgehungert wart, keine Energie hattet, habt Ihr etwas gegessen. Schon die ersten Bissen haben Euch wieder fit und munter gemacht, noch bevor die Nahrung selbst verdaut wurde. Wie konnte dies so schnell geschehen? Schon im Mund hat der Organismus Energien, ätherische Elemente aufgenommen, die das Nervensystem versorgt haben. Noch bevor der Magen die Nahrung aufgenommen hat, ist das Nervensystem bereits genährt.“

Kann man den Sinn und die Bedeutung des Schmauens noch schöner beschreiben? Ich bin dankbar, dass ich vor zwölf Jahren mit allen mühseligen Diäten aufgehört habe. Ernährung sollte einfach und alltagstauglich sein. Ernährung sollte mit Schmauen beginnen. Wir haben dann die Chance, uns neu zu entdecken, höchstes Bewusstsein für unseren Körper zu entwickeln und die Nahrung als Bestandteil unseres spirituellen Bewusstseins zu erspüren.

Die Lebensmittel, die wir unbewusst zu uns nehmen und von denen wir glauben, dass es sich um Nahrung handelt, verursachen viel Verwirrung in unserer Biologie und eine Trennung von Körper, Geist und Bewusstsein. Nahrung ist ein essenzieller und spiritueller Teil des Lebens, doch die meisten Menschen essen heutzutage sehr unbewusst. Auch ich gehörte zu diesen Menschen. Ich war jahrelang in meinem Schlingmuster verhaftet. Welchen Nutzen brachte mir gesundes, knackiges Gemüse oder das nährstoffreichste Vollkornbrot, wenn mein Organismus nicht imstande war, es richtig zu verdauen!? So war es nur logisch, dass ich die Rechnung in Form von lästigen Blähungen und Sodbrennen, chronischer Darmträgheit, Hautirritationen und Rückenschmerzen zu bezahlen hatte. Damit begann auch eine schleichende Energielosigkeit, die mir jede Freude am Leben nahm. Welch großes Glück, dass ich das Schmauen entdeckt habe! Seitdem fühle ich mich – mit jetzt 58 Jahren – jünger und gesünder als je zuvor. Als gelernte Arzthelferin und Gesundheitsberaterin möchte ich gerne fundiertes Wissen, ergänzt durch eigene Erfahrungen, weitergeben. Ganz besonders schätze ich das unermüdliche Engagement und die wissenschaftlichen Studien von Jürgen Schilling zum Thema Schmauen. Es ist mir ein großes Anliegen, aus seinen Schriften zu zitieren.

Schmauen bedeutet mehr als nur „Schmecken und Kauen“

Schmauen ist ein „Schauen auf die Innenwelt“ und ein „Bauen auf die Selbstheilungskräfte“, so der Psychoanalytiker Dr. med. Falko Hans Jürgen Kronsbein. Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung schon im Mund

und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechsel. Mit der Kraft des Schmauens gelingt es, die vielen „behandelten“ Produkte geschmacklich sofort zu erkennen und durch die zurückgewonnene Sensibilisierung des ureigenen Geschmackssinns die körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung wieder in Einklang zu bringen. Zuvor beliebte Fertigprodukte werden plötzlich ungenießbar. Auch für mich ist der Griff zu unbehandelten, biologischen Lebensmitteln längst zur Selbstverständlichkeit geworden, denn mein Geschmack- und Geruchssinn hat sich mit jedem Bissen noch stärker ausgebildet.

Schmauen ist eine wirksame Burn-out-Medizin

Durch den erhöhten Ess- und Trinkgenuss stellt sich die Achtsamkeit ganz von selbst ein.

Wir empfinden ein Loslassen, eine Entschleunigung, die schneller zum Ziel führt. Wenn ich schmaue, spüre ich mich und meine Nahrung wieder und lebe durch die geschmackliche Einfühlung uneingeschränkt im Hier und Jetzt. Diese tiefe, sinnliche Genuss Erfahrung erhebt mich zu einer Erlebnisfähigkeit, die sich auf alle meine Lebensbereiche überträgt, auf mein geistiges, seelisches und körperliches Erleben.

Dr. Kronsbein bezeichnet das Schmauen als „bahnbrechende Wiederentdeckung einer einfachen Genuss- und Selbsthypnose“. Er resümiert: „Der Umgang mit dem Essen ist auch ein Grundmuster des Umgangs mit uns selbst. Wenn wir schmauen, werden wir mit uns selbst, den uns nahestehenden Menschen und auch mit unserem Leben sorgsamer, achtsamer, liebevoller und bewusster umgehen.“

Wie bleibt das Schmauen dauerhaft erhalten?

Damit die neue Esslust des Schmauens auch unbewusst richtig praktiziert werden kann – selbst im größten Stress – wurde jetzt ganz aktuell ein wissenschaftliches Trainingskonzept (der GONK-Effekt) entwickelt. Mit diesem neuen sinnesphysiologischen Know-how der Nahrungsaufnahme können wir die revolutionäre Ess- und Trinktechnik des Schmauens in den neuronalen Schaltstationen des Gehirns dauerhaft etablieren. In seinen Münchner Schmauen-Intensiv-Seminaren stellt Jürgen Schilling die erfolgreichen, medizinisch geprüften Techniken vor. Ergebnis: Der Genuss des Schmauens bleibt dauerhaft erhalten. Diesen Effekt der neuronalen Vernetzung nennt Jürgen Schilling den GONK-Effekt (Gusta-Olfaktorische Neuronale-Konditionierung).

Fazit

Die heilende Kraft des Schmauens hat nicht nur mein Verdauungssystem wieder in Ordnung gebracht, auch mein Körper und mein Geist wurden in ungeahntem Maße gekräftigt, meine Energie und Leistungsfähigkeit bis zur höchsten Stufe gesteigert. Schmauen bewirkt eine Optimierung der Lebensgenüsse bei einer gleichzeitigen Reduzierung der Lebenshaltungskosten von mindestens 50 Prozent. Ist das nicht phänomenal? Ich brauche heute wirklich von allem viel weniger. Dafür achte ich auf gute Qualität und Nachhaltigkeit. Ganz nebenbei habe ich noch viele überflüssige Pfunde verloren – ohne Jojo-Effekt. Dadurch fühle ich mich noch jünger, noch lebendiger, noch kreativer. Auch meinem Mann hat das Schmauen zu großen gesundheitlichen Vorteilen verholfen.

Yogananda hat es so großartig ausgedrückt: „Das Glück ist in uns so nahe wie das Selbst, man braucht es nicht einmal zu erlangen, man muss nur den Schleier der Unwissenheit lüften.“ Oder um Jürgen Schilling zu zitieren: „Der selbstzerstörerische Count-down des weltweiten Tempowahnsinns mutiert zum genussvollen Kau-Down einer begehnten und beglückenden Erfahrung.“

Infos



Literatur:

Jürgen Schilling: Kau Dich gesund! Schlank und vital ohne Diät, Trias Verlag

Internet: Auf der Webseite www.schmauen.de finden Sie wissenschaftliche Studien, authentische Erfahrungsberichte, aktuelle Seminartermine und alles weitere Wissenswerte rund ums Schmauen.



Irene Schwierczek, Jahrgang 1954, ist gelernte Arzthelferin und bildet sich in Sachen Gesundheitsberatung fortwährend weiter. Beim Kurieren einer Borreliose erfuhr sie die Kraft der Magnete am eigenen Leib. Inzwischen ist sie deshalb bei der Firma ENERGETIX im Vertrieb von Magnetschmuck tätig. Neben der Wirkung der Magnete zählt Schmauen zu ihren Lieblingsthemen. Irene Schwierczek ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.



WEG DER MITTE

Europäisches College für Yoga und Therapie



Oster-Retreat - BEWUSST SEIN

Gelebte Achtsamkeit und Spiritualität, offen für alle Traditionen, Schweigen, Naturerleben, Fragen zur persönlichen Entwicklung, Musik, 28.3. - 1.4.

• **BenefitYoga® - ein achtsamer Weg zur Asana-Praxis und Meditation**
Basisseminar, 15. - 17.3., 23. - 26.5.
Aufbauseminare, 14. - 17.2., 9. - 12.5.

• **Yoga im pädagogischen Alltag**
Essentielle Impulse für die pädagogische Arbeit mit Kindern, 4-teilige Fachfortbildung, Basismodul 1: 19. - 21.4.

• **Nada Yoga**
Die heilende Kraft des Klangs
Seminar: 17. - 20.5., 26. - 28.7.
Buch Theseus Verlag und CD's erhältlich

Yoga Vision 2013

Tage der Heilung und Inspiration
29.5. - 2.6.

• **Yoga-Urlaub**
Entspannen - gemeinsam genießen - Zeit für sich selbst, 10. - 16.7., 26.7. - 1.8. (mit separatem Kinderprogramm)

• **Studiengänge Yoga-Therapie**
Ganzheitlich, traditionsübergreifend, praxisnah

• **Yoga-Lehrausbildung**
4 1/2-jährig, qualifiziert, berufsbegleitend, anerkannt BDY/EYU



Info, weitere Studiengänge, Seminare und Kuren: www.ecyt.de
klostergerode@wegdermitte.de
Tel: 036072-820-0 • Fax: -24