

# Schmauen = Schmecken + Kauen

## Genussvolles Kauen: für die Gesundheit und das Wohlfühlgewicht

Das Essen geniessen ist für viele Menschen mehr Wunsch als Realität. In Kantinen oder Fast-Food-Lokalen kann man beobachten, wie das Essen unter Hektik und Zeitdruck heruntergeschlungen wird.

Andererseits haben die heutigen Zeitgenossen immer mehr ernährungsbedingte gesundheitliche Probleme, wie Verdauungs- oder Stoffwechselprobleme, Übergewicht und Herz- und Kreislaufprobleme.

Ein möglicher und wirksamer Weg, um diesen gesundheitlichen Folgen vorzubeugen, ist langsames, genussvolles Kauen.

Der Begriff „Schmauen“ setzt sich zusammen aus den Wörtern Schmecken und Kauen und wurde durch den deutschen Autor Jürgen Schilling geprägt. In seinem Buch „Kau dich gesund“ hat er sich eingehend mit dieser Thematik beschäftigt.

### 1. Für wen ist Schmauen geeignet?

Schmauen empfiehlt sich wenn Sie:

- abnehmen möchten
- Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Völlegefühl, Darmprobleme, Blähungen haben
- nach dem Essen oft müde und unkonzentriert sind.
- Mangel an gewissen Nährstoffen oder Stoffwechselprobleme haben.
- das Gefühl für Sättigung verloren haben
- das Essen wieder bewusster geniessen wollen.

### 2. Welche Vorteile bringt das genussvolle Kauen?

- Durch das intensive Kauen wird das Esstempo deutlich verlangsamt. Bis das Sättigungsgefühl nach ca. 20 Min. eintritt, hat man mengenmässig weniger gegessen als Normalesser und ist trotzdem satt. Das Gewicht nimmt ab.
- Die Geschmacksknospen können durch das längere Kauen die Aromavielfalt besser wahrnehmen. Das bringt mehr Genuss.
- Die Geschmacksnerven nehmen den Inhalt der Nahrung besser wahr. Die Verdauungssäfte werden in idealer Weise vorbereitet.
- Gutes Kauen bewirkt eine optimalere Verdauung. Die Nahrung kann so besser aufgeschlossen werden, was eine bessere Nährstoffauswertung garantiert.
- Die gut vorbereitete Nahrung wird im Magen leichter verdaut. Sodbrennen oder Völlegefühl können so verhindert werden.
- Im Darm kann die Nahrung von den Verdauungssäften und der Darmflora besser aufgeschlossen werden. Das reduziert Gärungen und Blähungen.
- Ruhiges langsames Kauen bringt Entspannung in den Körper.
- Intensives Kauen soll einen positiven Effekt auf den Insulinspiegel haben. Das hat der Münchner Stoffwechselforscher und Immunologe D. Wilfried P. Bieger in einer Studie nachgewiesen. Sein Fazit: „Durch genussvolles Schmauen erreicht man im Gegensatz zur normalen Kauen, dass selbst bei einer kohlenhydratbetonten Mahlzeit der Blutzucker geringer ansteigt und die Insulinausschüttung stark reduziert.“

### 3. Tipps für das Kautraining

Gut kauen will geübt sein. Bei vielen setzt der Schluckreflex schon nach wenigen Kaubewegungen ein. Es gilt, sich das langsame, intensive Kauen anzugewöhnen und den Schluckreflex wieder bewusster zu steuern. Das kann geübt werden mit Brot, Äpfeln, Dörrfrüchten, Reiswaffeln, Karotten oder anderem. Am besten übt man das gründliche Kauen, wenn man alleine ist, keinen Heisshunger hat und Zeit hat. Mit etwas Übung wird das langsamere Essen zur Gewohnheit. So gelingt es auch in Gesellschaft oder im Alltag immer besser die Nahrung genussvoll zu kauen.



*Mit diesen Nahrungsmitteln lässt sich das genussvolle Kauen gut üben.*

So gehen Sie dabei vor:

- Nehmen Sie einen kleinen Bissen in den Mund.
- Kauen Sie die Nahrung langsam und nehmen Sie die Aromavielfalt bewusst wahr.
- Schieben Sie die Nahrung hin und her. Kauen Sie gut, während die Nahrung gut eingespeichelt wird. Die Kohlenhydratverdauung wird dabei schon teilweise eingeleitet.
- Zögern Sie den Schluckreflex möglichst lange hinaus. Mit zunehmender Übung gelingt das immer besser.
- Schlucken Sie den Bissen und warten Sie einen Moment bis zum nächsten Bissen.

### 4. Fazit

Die Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass genussvolles, langsames Kauen sehr hilfreich ist bei Völlegefühl und Blähungen nach dem Essen.

Beim Abnehmen zeigen sich ebenfalls Erfolge, die mit einer geringeren Essmenge begründbar sind.

Auch für ältere Leute mit Nährstoffdefiziten wird die Nährstoffaufnahme erleichtert.

Grund genug, sich für die Gesundheit etwas Gutes zu tun und dabei auch mehr Genuss haben durch intensivere Geschmackserlebnisse.

Eine Studie der Universität Osaka beweist, dass bei schnellem Essen die Wahrscheinlichkeit für Übergewicht steigt.

Nähere Infos:

- „Kau dich gesund“ Jürgen Schilling, TRIAS Verlag, 7. Auflage, 2011 (Neuaufgabe)

ISBN: 978-3-8304-6493-8

- <http://www.schmauen.de/content.asp?wdid=9&>

- <http://www.journalmed.de/newsview.php?id=23376>