

# Speichel ist ein Schlankmacher

Jürgen Schilling über die Bedeutung des Kauens für unser Wohlbefinden

„Gesund beginnt im Mund“ – das weiß jeder Zahnarzt. Dass man durch das richtige Kauen sogar abnehmen kann, hat Jürgen Schilling herausgefunden. Er hat das Buch „Kau Dich gesund!“ geschrieben und einen ganz neuen Begriff erfunden: das „Schmauen“. Schilling versteht darunter die Kombination aus Schmecken und Kauen. Dr. Michael Gleau sprach mit ihm darüber, wie man durch Schmauen ein neues Bewusstsein für Ernährung entwickelt.

**Gleau:** Erklären Sie uns bitte, was man unter Schmauen versteht.

**Schilling:** Achtsamkeitsbasiertes, lustvolles Schmauen verbindet Gewichtsnormalisierung, Bewegung, Entspannung, Entschleunigung, Anti-Aging, Anti-Stress-Therapie, Meditation, Stärkung der Immunkräfte und Glücksgefühle beim Essen und Trinken zu einer einzigen genussreichen Aktion. „Schmauen bedeutet Ess- und Trinklust statt Diätfrust, Genießen bis in extenso, Glukosefreisetzung schon in der Mundhöhle, beschleunigte Sättigung, Ökonomisierung der Appetitsteuerung, Optimierung der Insulin- und Leptinsensitivität sowie energetische Homöostase“, so der Immunologe und Stoffwechselforscher Priv.-Doz. Dr. med. Wilfried P. Bieger. Schmauen ist der Zündkopf für unser Stoffwechselleben. Ich führe mich selbst als Beweis an: 33 Kilo habe ich durch den Genuss des Schmauens abgenommen.

Seit 25 Jahren kann ich essen und trinken was und so viel ich möchte, so oft, so spät, so süß ... ich nehme nicht mehr zu. Durch Schmauen darf ich mich der allerbesten Gesundheit erfreuen. Inspiziert durch die (Re-)Sensibilisierung meines Geschmacks- und Geruchssinnes habe ich das dem Schmauen zugrunde liegende Buch „Kau Dich gesund!“ geschrieben.

**Gleau:** Welche Vorteile hat ein Schmauer gegenüber einem normalen Esser?

**Schilling:** Schmauen bewirkt ein schnelleres und längeres Sättigungsgefühl. Wenn wir genussvoll schmauen, entsäuern wir die aufgenommene Nahrung und schaffen somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechselorganismus. Erst jetzt sind wir in der Lage, über unseren Geschmacks- und Geruchssinn die Speisenzusammensetzung zu entschlüsseln, und unser Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen. Unser Körper wird nun die Vitalstoffe aus der Nahrung auch richtig aufnehmen und verwerten. Mit der instinktiven Ess- und Trinklust des Schmauens können wir unser altes, überholtes, dick und krank machendes Ess- und Trinkmuster sofort in ein neues, gesünderes und genussvolleres Ess- und Trinkverhalten umwandeln. Mithilfe des gereinigten Gaumens und der neu aktivierten enzymatischen und immunologischen Wirk-



Foto: KZVB

Jürgen Schilling (r.) ist Stoffwechselcoach, Schauspieler und Buchautor. Dr. Michael Gleau sprach mit ihm über die Bedeutung des Kauens für unser Wohlbefinden. Schilling bietet auch für Ärzte und Zahnärzte Intensiv-Seminare an. Weitere Informationen finden Sie auf [www.schmauen.com](http://www.schmauen.com).

kraft des Speichels (Alpha-Amylase) haben Schmauer die Chance, die vielen behandelten und veränderten Produkte geschmacklich sofort zu erkennen. Eine Folge: Übergewichtige nehmen mühelos ab, Untergewichtige „Verdauungsschwächlinge“ nehmen an Gewicht und Verdauungskraft wieder zu.

**Gleau:** *Inwiefern sind Zähne für das genussvolle Schmecken und Kauen wichtig?*

**Schilling:** Die Zähne zerkleinern mithilfe des Kauens nicht nur die Nahrung, was ja sehr wichtig ist für die optimale Verdauung und Assimilation. Durch kräftiges Schmauen wird aber noch zusätzlich die Sezernierung des Speichels aktiviert und beschleunigt. Speichel ist eine der wichtigsten Verdauungsflüssigkeiten, die der Körper ausscheidet. Und Speichel ist das entscheidende Medium/Kriterium für die gustatorische Wahrnehmung und für die enzymatische Aufschließung der Nahrung. Ohne Speichel kein Geschmack. Ohne Geschmack keine Verdauung. Geschmack ist der Beweis richtiger Ernährung.

**Gleau:** *Hat das Schmauen auch positive Effekte für die Mundgesundheit?*

**Schilling:** Durch lustvolles, intensives Schmauen wird vor allem die reinigende Kraft des Speichels signifikant erhöht, sodass die dentale Plaque-Bildung verringert und die Kariesprophylaxe erheblich verbessert werden.

**Gleau:** *Der Speichel spielt also eine ganz wichtige Rolle. Was bewirkt er noch?*

**Schilling:** Speichel ist der Schlankmacher par excellence. Neben wichtigen Enzymen wie der Alpha-Amylase, die die vermeintlich dick machenden Kohlenhydrate schon im Mund in verwertbare Zuckerbausteine umwandelt und abbaut, enthält der multifunktionale Speichel eines Schmauers auch antioxidativ wirkende Substanzen, die den Körper vor Infekten und sogar Krebs schützen, ferner antibakterielle Verbindungen, Immuneiweiße, Blutgruppensubstanzen, wichtige Salze, gelöste Mineralien wie Kalzium, Phosphate, Fluoride und das wertvolle sekretorische Immunglobulin A. „Durch das Schmauen werden Kohlenhydrate abgebaut, einzelne Zuckermoleküle entstehen und dadurch nehmen wir eine positive Geschmacksveränderung wahr. Im Speichel befinden sich auch Enzyme, die Eiweiße abbauen und damit auch gegen Krankheitserreger wirken“, resümiert Professor Dr. Florian Schweigert vom Institut für Ernährungswissenschaft an der Universität Potsdam.

**Gleau:** *Gibt es durch das Schmauen weitere Vorteile für die eigene Gesundheit?*

**Schilling:** Dr. Bieger hat 2006 in einer Schmauen-Insulin-Studie nachgewiesen: „Durch genussvolles Schmauen erreicht man im Gegensatz zum normalen Kauen, dass selbst eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und die übliche hohe Insulinausschüttung ausbleibt. Schmauen verhindert Diabetes Typ 2 und hilft Typ-1- und Typ-2-Diabetikern, einen ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinspiegel zurückzugewinnen. Die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher ausgeschüttet.“

**Gleau:** *Würden Sie sagen, es ist egal, was man isst, wenn man richtig kaut?*

**Schilling:** Wer den unendlichen Genuss des Schmauens verinnerlicht hat, isst naturgemäß nur noch das, was auch seiner Gesundheit förderlich ist. Diese positive Wirkung wurde bereits im Jahre 2000 durch zwei wissenschaftliche Studien der Universität Erlangen-Nürnberg untermauert. Der wissenschaftliche Leiter Dr. Siegfried Lehr: „Alle 100 Probanden hatten abgenommen und bekundeten ein größeres körperliches und geistiges Wohlbefinden. Auch Sodbrennen konnte geheilt werden. Das unglaublich Einfache am Schmauen à la Jürgen Schilling: Auf das ‚Wie‘ kommt es an. Das versteht man sofort. Schillings ‚Wie‘ kann jeder Mensch nach kürzester Zeit mit Erfolg umsetzen. Während das ‚Was‘, also was man essen darf und in welcher Zusammensetzung und was nicht, nach Jahrzehnten der Diäterfahrung dem Dauerverbraucher von Nahrung nach wie vor ein Rätsel bleibt. Schmauen hingegen bewirkt Lustgewinn beim Essen und Trinken. Somit ergibt sich das richtige ‚Was‘ der Ernährung ganz von selbst durch das richtige ‚Wie‘, durch genussvolles Schmauen.“ Seit über 25 Jahren erhalte ich diese positive Resonanz auch von meinen Lesern und Seminarteilnehmern.

Lassen Sie sich inspirieren und motivieren von den über 100 authentischen Erfahrungsberichten und eindrucksvollen Ärzte-Statements im Gästebuch meiner Homepages [www.schmauen.com](http://www.schmauen.com) und [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de). Diese begeisterten Feedbacks sind ein überzeugender Beweis für die Wirksamkeit des Schmauens.

**Gleau:** *Vielen Dank für das Gespräch!*