



Eine fast vergessene Fähigkeit

Schauspieler Jürgen Schilling entdeckte das „Schmauen“.
„Schluckomaten“ haben Lust-Verluste.

In der Flitterwelt verzücken Superstars Massen von Fans, und in der Politik können längst nicht mehr nur Amateur-, sondern auch professionelle Mimen Präsidenten und Gouverneure werden. „Normal“ gebliebene Schauspieler hingegen stehen auf dem fraglichen Reputationstrepptchen der Gesellschaft nicht gerade weit oben. In den Reihen der Wissenschaft, der Medizin gar, haben sie jedoch offenbar nun wirklich nichts verloren. Glaubt man. Was aber, wenn einer von ihnen ein ernst zu nehmendes Sachbuch schrieb? Ein zwar nur 166 Seiten schmales, doch auf seine Weise wichtiges und gewichtiges, das uns - sehr anschaulich und gut begründet - an einen fatalen Umstand gemahnt: Nahezu allen von uns sei eine uralte Fähigkeit abhanden gekommen - der richtige, von der Natur vorgesehene Gebrauch unseres Kau-Apparates. Der Titel des Büchleins „Kau Dich gesund!“ mag nicht wenigen Lesern ein wenig missionarisch erscheinen - einzuordnen allenfalls in die Phalanx der Wunderrezepte. Bereits ein einziger Satz aus den zahlreichen ärztlichen Gutachten machte uns indes neugierig, den Ernst dieses Buchtitels zu hinterfragen. Der Arzt, Psychoanalytiker und Hypnotherapeut Dr. Falko Kronsbein wird nämlich wie folgt zitiert: „Der Umgang mit dem Essen ist ein Grundmuster des Umgangs mit uns selbst.“ Darüber und über die Bedeutung des neuen Wortes „Schmauen“ sprachen wir mit dessen Erfinder, dem Buchautor und Schauspieler Jürgen Schilling, München.

Was **im Mund versäumt wird**, können die nachgeordneten Verdauungsabschnitte nicht mehr wettmachen.

Die Art, wie heutzutage viele Menschen die Speisen zu sich nehmen, trägt längst die **Züge unserer Wegwerfgesellschaft**.

„PROVOKant“: Herr Schilling, haben Sie nie befürchtet, der Titel „Kau Dich gesund!“ könnte Ihrem Buch den Beigeschmack eines Patentrezepts geben?

Jürgen Schilling: Nein, wenn man von einer guten Sache überzeugt ist, hat man keine derartigen Bedenken. Mir war jedoch klar: Das Wort Kauen stellt in unserer Esskultur das folgenschwerste Missverständnis dar. Gleichsam einen Konflikt zwischen Wissen und Handeln, und den wollte ich unbedingt lösen helfen.

Kau Dich gesund! - Hieße das: Wenn Du krank bist, brauchst Du eigentlich weder Arzt noch Medikamente. „Mümmele“ Deine Brötchen nur richtig durch, und Du bist aus dem Schneider?

„Mümmeln“ schon gar nicht, höchstens schmauen.

Pardon, zu diesem, Ihrem neuen Wort und seiner Bedeutung kommen wir noch.

Sehr schön. Nur so viel vorab: Im Begriff des Schmauens verbinde ich das Schmecken mit dem Kauen. Aber auch in der Verkürzung meines Buchtitels liegt ein wahrer Kern! Nicht von ungefähr schrieb mir der 2003 verstorbene Ehrenvorsitzende der Internationalen Gesellschaft der Mayr-Ärzte Dr. Erich Rauch als Vermächtnis in mein Buch: „Sie haben Recht. Würden die Leute lernen wollen, ganz anders zu essen, würden etliche interne und kardiologische Krankenstationen nicht mehr benötigt werden.“ Ich möchte hervorheben, wie wichtig und genussreich die Mundverdauung für unsere Gesundheit ist.

Können Sie in wenigen Sätzen den Kern Ihres Konzepts darlegen?

Ich möchte die Menschen im wahrsten Sinne des Wortes „auf den Geschmack bringen“, aus ihrer Nahrung allen Wohlgeschmack herauszuziehen. Dabei geht es um ein äußerst harmonisches Zusammenspiel von lustvollem Kauen, Einspeicheln, Riechen und Schmecken der Nahrung. Dieser Prozess sollte im Mund mit dem Ausschmecken jedes Bissens enden, ganz gleich, wie fest oder weich er zu Anfang gewesen ist. Dabei hat mein Konzept nichts mit dem altbekannten, mühsamen Kauen zu tun. Es ist auch keine Diät, sondern es bewirkt ein neues, gesünderes und genussvolleres Essverhalten, das dauerhaft erhalten bleibt. Man darf dabei essen und trinken, was man möchte, ganz gleich wie lange, wie oft, wie spät und wie süß. Man wird dabei schlank und gesund, und bleibt es auch.

Sie haben dafür den Begriff des „Schmauens“ geprägt? Ein Kunstwort?

Nein, kein Kunstwort. Ein lebendiges, neues Wort. Es steht nicht nur für das genannte Zusammenspiel der Faktoren bei der Mundverdauung, es bedeutet auch – um den Psychoanalytiker Dr. Kronsbein zu zitieren – ein „Schauen auf die Innenwelt“ und „ein Bauen auf die Selbstheilungskräfte“. Aber Schmauen beinhaltet auch intensives Saugen, ein genüssliches Heraussaugen der Nährstoffe, das uns zur ursprünglichen Ekstase der ersten Erfahrung, zum rein sinnlichen Jetzt des Neugeborenen zurückführt.

Wie sind Sie auf diese Überlegungen gekommen?

Ein Leben lang hatte ich heftige Oberbauchbeschwerden und erhebliches Übergewicht. Kein Medikament und kein Arzt konnten mir helfen. 1990 kam ich zu der Erkenntnis, dass wir alle, kurz bevor wir unsere Nahrung schlucken, einen entscheidenden Fehler begehen. Im Selbstversuch habe ich das Schmauen zunächst nur für mich alleine entdeckt. Ich reduzierte auf diese Weise mein Gewicht dauerhaft um 30 Kilo, ohne auf etwas zu verzichten. Und ich kurierte dadurch auch meine bereits chronischen, therapieresistenten Magen- und Darmbeschwerden. Bis heute – also noch 19 Jahre danach – hat sich dieser Erfolg gehalten.

An die Öffentlichkeit getreten sind Sie mit Ihren Erkenntnissen aber nicht erst heute.

Nein, bereits 1999 erschien mein Buch „Kau Dich gesund!“. Es wurde ein Bestseller und „Longseller“ und fand ein lebhaftes Echo. Nicht nur in vielen wertvollen Leserbriefen, auch in eindrucksvollen Feedbacks von Ärzten wurde und wird mir immer wieder aufs Neue von überraschenden Genesungen berichtet. Besonders freuen mich bisher drei wissenschaftliche Studien, die die gesundheitsbringende Kraft des Schmauens belegen. In der bisher letzten Studie konnte z. B. nachgewiesen werden, dass es helfen kann, Diabetes Typ 2 zu verhindern.

Dazu kann man nur gratulieren. Sind Sie Ihrem neuen Essverhalten konsequent treu geblieben? Ohne Rückfälle?

Selbstverständlich! Wer einmal mit dem „Schmau-Virus“ infiziert ist, der bleibt dabei.



Und Ihrer Gesundheit hat es offensichtlich gut getan.

In jeder Hinsicht. Schon der berühmte französische Gourmet Brillat-Savarin schrieb Anfang des 19. Jahrhunderts in seinem Werk „Physiologie des Geschmacks“, dass ein Mensch nicht vollkommen glücklich sein kann, solange sein Geschmack nicht befriedigt ist. Schmauen hat mein ganzes Leben revolutioniert – körperlich, geistig und seelisch. Bestimmt liegt es auch daran, dass beim Schmauen deutlich mehr von den Glückshormonen Serotonin und Dopamin freigesetzt wird. Es ist aber auch bestes Gehirn-Jogging. Wer schmaut, dessen Hirn wird gut mit Sauerstoff versorgt. Man arbeitet effektiver, ja, man wird sogar intelligenter. Das klingt vielleicht übertrieben, aber es ist wissenschaftlich nachgewiesen. Diverse Kau-Studien des Intelligenzforschers Dr. Lehl von der Universität Erlangen-Nürnberg haben das jedenfalls ergeben. Seit ich das Schmauen praktiziere, bin ich nicht mehr krank gewesen. Erkältungsinfekte, Oberbauchbeschwerden, aber auch andere „Wehwechen“ sind in meinem Leben zu Fremdwörtern geworden.

Worauf führen Sie diese positiven Wirkungen zurück?

Eine Gegenfrage: Können Sie sich vorstellen, was wohl passierte, wenn beispielsweise der Monteur, der an einem Fertigungsband von BMW die allerersten Handgriffe zu meistern hat, immerzu nur schluderte? An vielen, wenn nicht an allen nachfolgenden Montagestationen gäbe es eine Menge Trouble, und die Fehler des Monteurs an der Station 1 erforderten von den Akteuren der nachgelagerten

Stationen viel Aufwand und Kraft für nötige Korrekturen und Improvisationen. Im Grunde nicht anders verhält es sich am „Fließband“ unserer Verdauung. Unser Mund ist – lässt man Blick und Geruchswahrnehmung einmal weg – das erste Glied dieser „Fertigungskette“. Was im Mund versäumt wird, können die nachgeordneten Verdauungsabschnitte nicht mehr wettmachen. Die meisten Menschen betrachten den Mund, d. h. unseren „ersten Magen“ lediglich als Durchrutschstation...

... in der sich Speisen und Getränke aber immerhin genießen lassen, oder?

Gewiss, nur wird dieser Genuss in der Regel auf ein Mindestmaß zurückgestutzt. Kaum richtig zerkleinert und nur wenig eingespeichelt, werden die Bissen meist hastig und vor allem unausgeschmeckt verschlungen. Löffel oder Gabel sind, im Parallelgang eiligst nachbeladen, längst wieder zum schnellen Nachstopfen in die Startpositionen gebracht. Auf diese Weise sind die Gedanken weniger bei dem, was man hat, als bei dem, was man noch nicht hat.

Es steckt also mehr dahinter als nur ein Fehler in der Technologie des Speisens?

Ja. Das Essen als eine tägliche, unvermeidbare Handlung ist doch nur scheinbar trivial. An der Weise, wie wir sie realisieren, lässt sich auch ein Stück unserer ganzen Lebensweise ablesen. Man sagt immer: Du bist, *was* Du isst. Ich sage: Du bist, *wie* Du isst.

Nicht von dem, was wir essen, leben wir, sondern von dem, wie wir unsere Nah-

rung verdauen, also: wie wir sie kauen, ausschmecken und aus ihr alle Lust und Leben spendenden Nährstoffe „heraus-saugen“. Selbst die teuerste biologische Ernährung bringt uns nur so viel, wie wir selbst ihr abgewinnen. Die Art, wie heutzutage viele Menschen die Speisen zu sich nehmen, trägt längst die Züge unserer Wegwerfgesellschaft.

Inwiefern?

Wir verschleudern Ressourcen. Wir versagen uns einen erheblichen Teil möglichen sinnlichen Genusses. Und wir schaden uns dabei, unserem Körper wie unserer Seele. Wir haben es bei unserer von Hast geprägten Esskultur, richtiger gesagt: -unkultur mit einer Gier zu tun, die uns nur einen allzu kurzfristigen Genuss der Gegenwart gestattet. Nichts hat Bestand. Alles muss schnell geschluckt werden. Wir leben in ständiger Erwartung von Künftigem und zugleich in Angst, etwas zu versäumen. Nebenbei gesagt: Wer sich aufmerksam umschaute, entdeckt dieses Prinzip nicht nur auf dem Gebiet der Ernährung. Wer aber schmaut, ist mit seinen Sinnen dort, wo er gerade verweilt: im Mund. Nicht in der Vergangenheit. Nicht in der Zukunft, sondern im Jetzt.

Ein interessanter Gedanke. Sie meinen, wir verstoßen beim Essen heutzutage gegen die Natur?

Ja, und wir werden von ihr dafür bestraft, nicht nur mit Krankheit und Übergewicht, sondern auch mit der Verkümmern unseres Geschmackssinns. Also, wenn man so will, mit Lust-Verlust! Wer ist denn noch in der Lage, den Eigenge-



schmack eines Lebensmittels zu erspüren? Wem schmeckt es noch ohne Salz und Gewürze, ohne künstliche Aromen und Geschmacksverstärker. Ein natürliches Lebensmittel beginnt jedoch seinen guten Geschmack im Mund erst nach etwa 10 bis 20 Sekunden richtig zu entfalten. Wer intensiv ausschmeckt, braucht kein Glutamat! Ohne Schmauen aber sitzen wir in der Aromafalle. Viele Kinder können heutzutage frische Erdbeeren gar nicht mehr genießen, weil ihnen dabei der künstliche Erdbeergeschmack diverser Süßigkeiten fehlt. Wir verzehren ein fremdgesteuertes Chemie-Produkt, ein lukullisches Nichts, das sich im Mund genauso verhält, wie von Technologen und Chemikern vorgegeben. Dass wir immer dicker werden, ist unter den pervertierten Umständen völlig normal.

Das wäre ein eigenes Thema. Doch zurück zum Kauen: Was soll ein Säugling mit Ihrem „Kau Dich gesund!“ anfangen?

Nun, Muttermilch braucht wahrlich nicht zerkleinert zu werden. Aber: Eingespeichelt wird sie beim Saugen allemal. Für die optimale Nahrungsverwertung spielt der Speichel in der Kette der Verdauungssäfte die wichtigste Rolle. Deshalb wird auch bei allen Kau- und Saugbewegungen reichlich davon gebildet.

In Ihrem Buch singen Sie ihm ja ein Loblied.

Nicht ohne Grund! Nicht umsonst trägt er den schönen, geradezu sinnlichen Namen Saliva. Bei richtigem, genussreichem Kauen, also Schmauen, findet in unserem Mund ein wunderbar komplexes Zusammenspiel statt. Die Nahrung wird zerkleinert, die Kieferbewegungen regen den Fluss des Speichels an und bewirken, unterstützt von der Zunge, die Durchmischung des so entstehenden Speisebreis. Zugleich werden durch eben diese Bewegungen offenbar Signale ans Gehirn gegeben, welches nun seinerseits die nachgeordneten Verdauungsorgane steuert. Zum Beispiel werden jetzt die benötigten Verdauungssäfte bereitgestellt. Unsere Geschmacksempfindung spielt dabei die Rolle eines Kontrolleurs, der darüber befindet, wann genau die jeweilige „Charge“, also der zerkleinerte und ausgeschmeckte und auf diese Weise genossene erste „reife“ Anteil des Bissens, die Reise zum Magen antreten darf: Der wundervolle letzte Geschmacksausdruck, den der Bissen uns schenkt, kurz bevor wir ihn schlucken, ist der beste. Dies ist der Lohn der Natur, weil man ihre Winke beachtet und ihr einen Dienst geleistet hat.

Andernfalls bestraft sie uns?

Sie bestraft uns nur, wenn wir gegen ihre Gesetze verstoßen. Nicht allein im Hin-

blick auf das Essen! Wir erkennen solche Zusammenhänge leider viel zu selten und versuchen dann, die Pein der Strafen durch allerlei Mittelchen zu beseitigen oder wenigstens zu mildern. Ob das nun Medikamente sind oder die rustikalen Verdauungsschnäpse.

Wer immer rechtzeitig mit dem Essen aufhört, braucht sie nicht?

Nein. Aber gerade das stellt für viele Menschen ein großes Problem dar – das Maßhalten. Doch die Natur fand auch hierfür die richtige Lösung: Jeder Mensch hat nur solange Appetit, als er Mundspeichel besitzt. Macht er von diesem den richtigen Gebrauch, so kann er einfach nicht mehr essen, als es seinem wirklichen physiologischen Nahrungsbedürfnis entspricht. Außerdem: Die Natur ist auch der bessere Ökonom. Wer „schmaut“, spart eine Menge Geld. Man kann eine einfache Formel aufstellen: Richtiges Kauen erhöht Körperkraft und Ausdauer um mindestens 100 Prozent bei Reduzierung der Nahrungszufuhr um 50 Prozent. Ich habe das selbst fast zwei Jahrzehnte ausprobiert. Eine Person spart monatlich mindestens 150 Euro.

Das sollte man sich merken! Die Erfahrung „Wer gut kaut, wird eher satt“, ist aber nicht neu. Worauf beruht sie eigentlich?

Wir haben es bei unserer von Hast geprägten Esskultur mit einer etablierten Gier zu tun, die uns nur **einen allzu kurzfristigen Genuss** der Gegenwart gestattet. Nichts hat Bestand. Alles muss schnell geschluckt werden.

Infos zum Thema: www.schmauen.de
Fax 089 992 289 83

Jürgen Schilling: „Kau Dich gesund!“
Haug Verlag, EUR 12.95
ISBN 3-8304-2205-9



Ganz einfach: Speichelfluss signalisiert Hunger. Deshalb schuftet doch eine ganze Industrie dafür, dass er ungebremst weiter fließt! Durch Schmauen aber kommt der manipulierte Speichelfluss endlich wieder zur Ruhe. Wir verspüren ein angenehmes Gefühl vollkommener Sättigung und hören rechtzeitig auf zu essen. Warum? Weil die Nahrung jetzt viel besser ausgenutzt und der Mundspeichel seinen wirklichen, viel größeren Aufgaben zugeführt wurde.

Mein Mentor Dr. Gerhard Brand gibt dafür eine weitere interessante Erklärung. Das Sättigungsgefühl trete dann ein, sagt er, wenn die Magenschleimhaut auf ihrer gesamten Fläche Berührung mit dem Nahrungsbrei hat. Hören Sie, was er schreibt: „Ein würfelförmiger Bissen von einem Quadratzentimeter kann ohne Schwierigkeiten auf einmal verschluckt werden. Die Angriffsfläche für die Verdauungssäfte im Magen-Darm beträgt dann sechs Quadratzentimeter. Bei genussreichem Schmauen ist eine Verkleinerung bis zu einer Teilchengröße von einem Tausendstel Quadratmillimeter möglich. Das ergibt eine Kontaktfläche von sechs Quadratmetern.“

Wer aber kann sich immer so viel Zeit fürs Essen nehmen?

An Ihrer Frage erkenne ich, dass Sie das Schmauen noch immer mit dem lang-samen, zeitaufwendigen Kauen verbin-

den. Wenn die Schlund- und Zungenreflexe perfekt ausgebildet sind, kann man auch schnell essen, nebenbei essen, ja sogar schlingen – es ist dann ein „fili-granes Schlingen“ – und trotzdem wird die Nahrung optimal verdaut und assimiliert. Das Richtige geschieht dann unbewusst richtig. Ist der Genusseffekt verinnerlicht, nimmt man sich gerne wieder Zeit und wird zum Genießer. Auf einem Instrument spielt man ja auch nicht nur ein langatmiges largo, adagio, sondern ebenso ein temperamentvolles vivace oder prestissimo.

Wer Ihr Büchlein liest, könnte lernen, auf diese Weise wieder genussfähiger zu werden?

Ich hoffe es. Doch ehe diese Fähigkeit zum Schmau-Genuss in neuronalen Schaltungen unseres Gehirns integriert ist, bedarf es schon einiger Übung. Eine so lange verschüttete Fähigkeit lässt sich in der Alltags-Hektik und bei Reizüberflutung nicht so nebenbei zurückgewinnen. Man kann das im stillen Kämmerlein trainieren oder auch eines meiner Intensiv-Seminare besuchen. Das hängt von jedem selbst ab. Wer's geschafft hat, dem erschließt sich täglich eine neue Welt des Genusses.

Als Kostprobe müssen wir es hiermit bewenden lassen. Herr Schilling, vielen Dank für das Gespräch!

— Biographisches —

Schauspieler Jürgen Schilling, Jahrgang 1948, spielte Rollen in über hundert Film- und Fernsehproduktionen (u. a. „Schwarzwaldklinik“, „Derrick“, „Tatort“) und wirkte auch am Theater (u. a. als Mephisto in Goethes „Faust“) in Zürich, Wien, Berlin und München, mitunter auch als Regisseur (z. B. von Mozarts „Zauberflöte“). 1990 hatte er dann sein großes Heureka-Erlebnis: die Entdeckung des „Schmauens“. Im Selbstversuch reduzierte Schilling damit sein Körpergewicht von 102 Kilo dauerhaft auf 72 Kilo und kurierte gleichzeitig seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden. Seitdem ist er auch als Autor tätig und gibt Seminare. Sein 1999 erschienenes Buch „Kau Dich gesund!“ erlebte inzwischen die sechste Auflage. Zwei wissenschaftliche Untersuchungen bestätigten danach u. a. den durch Kau-Jogging und „Schmauen“ neu entdeckten Sättigungsreflex. 2006 belegte PD Dr. Bieger, München, in einer weiteren Studie, dass durch genussvolles „Schmauen“ selbst eine kohlenhydratbetonte Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und die übliche hohe Insulinausschüttung dabei ausbleibt. Eine vierte Studie soll danach fragen, ob bei Adipositas die gestörte Beziehung von Appetit und Speichelfluss durch „Schmauen“ reguliert werden kann.