

Patienteninformation

„Schmauen“

Gründliches Kauen (von Jürgen Schilling als „Schmauen“ bezeichnet) ist eine der besten Ratschläge, den ich Ihnen geben kann.

Die Wirkung auf die physische und geistige Gesundheit grenzt an ein Wunder, ohne dass ein Übermaß an Disziplin erforderlich ist.

Im Gegenteil! Durch richtiges Kauen, steigert sich der Genuss beim Essen um ein Vielfaches.

Geschmackliche Nuancen, die Ihnen zuvor noch nie aufgefallen sind, lassen das ausgiebige Kauen zu einem wunderbaren Erlebnis werden.

Warum ist es so wichtig „Richtig“ zu Kauen?

Das gründliche Zerkleinern der Nahrung wirkt auf mehreren Ebenen.

Durch das mechanische Zerkleinern der Nahrung kann das Essen effektiver verdaut werden, denn die Nährstoffe werden über die Schleimhaut im Dünndarm ins Blut befördert.

Diese Schleimhaut ist so stark gefaltet und mit Darmzotten übersät, dass die Gesamtoberfläche 400 bis 500 m² beträgt.

Allerdings kann die gigantische Oberfläche nur dann voll ausgenützt werden, wenn die Nahrung genügend Angriffsfläche bietet, sprich gründlich zerkleinert wurde.

Die Nahrung wird durch das ausführliche Kauen mit viel mehr Speichel vermischt. Dies ist der erste Schritt in der Verdauung. Die Spucke enthält Enzyme die schon im Mund zu einer Aufspaltung führen.

Schon im Speichel werden viele Keime abgetötet oder geschwächt und das stärkt indirekt unsere Abwehr, da diese Keime durch die antibakterielle Enzyme (Lysozym und Histatin) schon bekämpft werden.

Die schon gut zerkleinerte Nahrung muss nicht so lange im Magen von der Magensäure verdaut werden. Das schont Nährstoffe und es kommt auch nicht zu Gärvorgängen im Magen durch zu große „Brocken“.

Das Sättigungsgefühl tritt schon nach kleineren Mengen ein und hält länger vor. Die Müdigkeit nach einem üppigen Mahl tritt nicht ein, da auch nicht soviel an Speisen aufgenommen wurde.

Durch das Einspeicheln entfaltet sich der „wahre“ Geschmack einer Speise, Hochwertige Nahrungsmittel können leichter von minderwertigen unterschieden werden und Sie entwickeln ein Gefühl welche Nahrung zu welchem Zeitpunkt gut für Sie ist.

Es gibt eine ganze Reihen an positiven Erfahrungen, die sich meist sehr rasch einstellen.

Normalisierung des Körpergewichtes
weniger Müdigkeit nach dem Essen
geringeres Schlafbedürfnis
Mehr Motivation
mentale Klarheit
keine Verdauungsprobleme mehr
kein unangenehmer Körpergeruch mehr
mehr Ausdauer und Fitness
gesündere Haut
gesündere Gelenke
verbesserter Geschmackssinn
mehr Zufriedenheit
evtl. auch keine Lust mehr auf Zigaretten und Alkohol

Wann kann man am besten Anfangen?

Fangen Sie doch einfach sofort damit an.

Wenn Sie beim Essen die Kaubewegungen pro Bissen zählen werden Sie schnell merken wie wohltuend und Geschmackvoll dies „SCHMAUEN“ ist. Es dürfen ruhig 30-50 oder auch mal 100 Kaubewegungen sein. Auf Dauer wird sich das Automatisieren und Sie müssen nicht mehr zählen. Am Anfang hat es sich aber bewährt, um nicht unbewusst zu früh zu schlucken und wieder in alte Muster zu fallen.

Was ist sonst noch Wichtig?

Die Nahrung darf ruhig völlig flüssig sein bevor sie geschluckt wird.

Bitte lassen Sie sich nicht ablenken. Fernseher, Handy, Tablet usw. gehören nicht an den Esstisch.

Konzentrieren Sie sich nur auf den Geschmack und entdecken Sie die versteckten Nuancen in Ihrer Nahrung.

Nehmen Sie den Mund nicht zu voll, legen Sie das Besteck nach jedem Bissen am Tellerrand ab und setzen Sie sich aufrecht während Sie langsam und Intensiv kauen.

Warten Sie ab bis sich ein echtes Hungergefühl entfaltet hat. Dann genießen Sie die Speisen und Sie werden merken das jedes Essen ihnen gut bekommt und Sie auch nicht so viel benötigen.

Nur weil andere Essen müssen Sie nicht auch Essen, lassen Sie sich nicht drängen.

Welche Vorteile werden Sie an sich feststellen?

Hier eine unvollständige Liste der Erfahrungen anderer Patienten und auch meine Eigenen.

Schmauen schützt Sie vor einer Fettleber
Schmauen wirkt als Prävention aller großen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas, Diabetes , Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall.
Schmauen schenkt Ihnen eine verkürzte Regenerationszeit nach einer sportlichen Belastung
Rundherum erleben Sie eine neue Körperkraft und Ausdauer
Sie brauchen keine Diät mehr zu machen
Selbst Kuchen macht schlank wenn Sie Schmauen, keine Angst vor Kalorien mehr
Schmauen ist eine wirkungsvoll Stress und Burnout Prävention
Sie entwickeln einen eigenen Geschmack , gefolgt von Intelligenz und Individualität.
Schmauen ist eine Form der Selbsthypnose mit erstaunlicher Wirkung.
Dank Schmauen erlernen Sie die Kunst sich zu konzentrieren, dies hilft bei Anspannung und Stress schneller wieder ins Gleichgewicht zu kommen.
Schmauen wirkt auch Unbewusst, Sie werden mit neuen positiven Reflexen überrascht.

Sie dürfen in der Tat Essen und Trinken was Sie möchten, soviel Sie möchten, wann Sie möchten, so spät oder so süß Sie möchten.

Wenn Sie genussvoll Schmauen werden Sie immer schlanker und gesünder werden.

Und Sie bleiben es auch!