

Mehr Genuss beim Essen

Warum es sich auszahlt, gründlich zu kauen



Deutsche essen zu schnell und zu billig – im Vergleich zu Franzosen und vielen anderen Nationen. Dabei ist es zum einen gesünder, Mahlzeiten langsam einzunehmen und gründlich zu kauen, zum anderen verlängert es auch Ihren Genuss.

Die Diplom-Ökotrophologin *Sabine Schulz* (wohlfuehlessen.de) hat uns erklärt, wie Sie sich das mithilfe vieler kleiner Maßnahmen angewöhnen können:



Knackig statt schlabbrig

Kau-Profis schaffen es, sogar Kartoffelbrei, Suppe, Pudding, Joghurt oder einen Smoothie zu „kauen“, also intensiv im Mund hin- und herzubewegen. Als Anfänger tun Sie sich leichter, wenn Sie Essen wählen, das zum Kauen herausfordert: Brot mit Kruste, Vollkornbrot, Ofenkartoffeln (anstelle von Nudeln), Rohkost, überbackenes oder bissfest gegartes Gemüse, und natürlich auch Fleisch. Möhre, Rote Bete etc. sind auch „wärmebehandelt“ gutes Kaufutter.

Ausgeglichen statt schlecht gelaunt



Lassen Sie vor der Mahlzeit los, was Sie belastet oder stresst, damit Sie zum Essen die nötige Ruhe haben. Eine simple Übung (die auch Kinder gern mitmachen): Schütteln Sie Ihre Arme und Beine kräftig aus. Oder legen Sie vorher ein paar Minuten die Beine hoch, spielen Sie ein paar Takte Klavier, oder sehen Sie sich Fotos vom letzten Urlaub an. Im Team von *Albert Schweitzer* las man sich vor dem Essen Witze vor, um von der oft bedrückenden Tätigkeit im Urwaldkrankenhaus abzuschalten.

Porzellanteller statt Plastikbehälter

Räumen Sie Post und anderen Kram vom Esstisch. Schmücken Sie ihn mit Blumen oder einem hübschen Foto, zünden Sie eine Kerze an. Müssen Sie im Job

am Schreibtisch essen, schalten Sie den Bildschirm aus, drehen Sie ihn weg, oder verdecken Sie ihn. Richten Sie das Essen selbst mit wenig Aufwand hübsch an: Essen Sie vom Porzellanteller statt aus dem Mikrowellenbehälter aus Plastik. Karottenstreifen, Gewürze oder essbare Blüten, die sich im Sommer im Garten oder auf dem Balkon ziehen lassen, schenken dem Essen Farbtupfer.

Genug statt im Überfluss

Sie kochen gern auf Vorrat? Wenn Suppe oder Risotto noch für eine weitere Mahlzeit reichen sollen, stellen Sie diese Portion bereits in der Küche beiseite. Bringen Sie nur so viel auf den Tisch, wie Ihnen voraussichtlich genügen wird – das gilt auch fürs Brot. Denn sobald Sie nicht beliebig oft nachnehmen können, essen Sie automatisch langsamer, um Ihren Genuss zu verlängern. Bewährte Regel für Familien, in denen Futterneid herrscht: Einen Nachschlag gibt es erst, wenn alle mit der ersten Portion fertig ist.



Körpergefühl statt Automatismus

Ein probates Gegenmittel gegen gedankenverlorenes Schnellesen: Konzentrieren Sie sich zu Beginn Ihrer Mahlzeit mit einer kleinen Achtsamkeitsübung auf Ihren Körper. Spüren Sie Ihren Po auf dem Stuhl, den Stand Ihrer Füße auf dem Boden. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst richten, widerstehen Sie auch leichter der Versuchung, sich dem Tempo Ihres schnell essenden Partners anzupassen.



Essenspausen statt Multitasking

Sie greifen als Alleinesser gern zur Zeitung, schmökern in einem Buch oder holen sich per *WhatsApp* Gesellschaft an den Tisch? Darauf müssen Sie nicht unbedingt verzichten. Der Trick: Le-

gen Sie dafür Essenspausen ein. Danach konzentrieren Sie sich wieder auf Ihre Mahlzeit. Also *WhatsApp* zwischen Salat und Hauptgericht oder dem ersten und zweiten Teller Suppe. Dadurch merken Sie auch besser, wie groß Ihr Hunger tatsächlich noch ist. Eine weitere Möglichkeit, kurze Pausen einzulegen: Teilen Sie Ihre Mahlzeit in mehrere Gänge (Suppe, Hauptgericht, Kaffee), und räumen Sie zwischendrin ab. Auch Ihre Geschmacksnerven profitieren von solch einer Pause!

Schmecken statt schnell schlucken

20- bis 40-mal sollten Sie einen Bissen kauen. Das ist leichter, als Sie denken – wenn Sie kein Leistungstraining daraus machen, sondern es als herrliche Möglichkeit sehen, den Genuss zu verlängern und wie ein Gourmet neue Geschmacksnuancen zu entdecken. Dabei werden Sie erstaunliche Erfahrungen machen. Etwa, dass Gerichte mit künstlichen Aromastoffen schneller an Geschmack verlieren als vollwertige Kost. Guten Appetit!

Die wichtigsten Vorteile

- **Verdauungsbeschwerden verhindern:** Sie schlucken weniger Luft und verhindern dadurch Blähungen. Außerdem stimuliert Kauen die Magensäfte, denen das gut gekaute Essen gleichzeitig eine größere Angriffsfläche bietet.
- **Schlanke Linie:** Als Langsam-Esser merken Sie rechtzeitig, wenn Sie satt sind. Außerdem wird gut gekaut Essen besser verstoffwechselt. Dadurch bleiben Sie mit weniger Essen nachhaltiger satt.
- **Körperlich besser drauf:** Ihre Kaumuskeln kräftigen und entspannen sich zugleich. Ihr Insulinspiegel wird reguliert und die Immunzellenbildung angeregt.
- **Stimmung verbessern:** Kauen regt die Durchblutung Ihres Gehirns an. Das steigert Ihre Konzentration und baut Stress ab.