

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 66 (2009)  
**Heft:** 3: Exklusives für Ihr Wohlbefinden

**Artikel:** Haben Sie schon geschmaut?  
**Autor:** Zehnder, Ingrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557556>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 21.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Haben Sie schon geschmaut?

**Sie wissen nicht, was das ist? Jürgen Schilling hat mit dem Schmauen eine Esstechnik entwickelt, die nicht nur gesund ist, sondern auch Übergewicht abbauen soll. Wer schmaut – so die clevere Theorie – kann essen, was und soviel er will: Er bleibt schlank.**

Der smarte Schauspieler und erfolgreiche Autor des Buches «Kau Dich gesund!» hat das Kunstwort «schmauen» aus schmecken und kauen kombiniert. Schilling meint damit ein intensives Einspeichern, Erwärmung und Kauen des Bissens, was eine Aufschliessung der Nahrungs- komponenten zur Folge hat und die Geschmacksnerven (wieder) trainiert. Statt einfach einen Bissen in die Backentasche zu schieben und darauf – womöglich bis 30 zählend – herumzukauen, sollte man den Happen restlos «ausschmecken», das heisst mit der Zunge umspie- len, den Speichel locken, kauen, den Geschmack nachspüren und die verflüs- sigten Teile portionsweise schlucken.

## Nichts Neues unter der Sonne?

«Kau Dich gesund!» klingt nicht gerade revolutionär. Wer die Schriften von Alfred Vogel kennt, ist geneigt, mit den Schultern zu zucken: «Ein alter Hut!» Denn wenn Schilling empfiehlt, beim Essen Mass zu halten, sich Zeit zu nehmen, sich nicht durch Zeitung, Radio oder gar Fern- sehen ablenken zu lassen, die Speisen gründlich zu kauen und vor allem gut einzuspeichern, dann denkt man sofort an die Vogel-Ratschläge, vorgetragen und aufgeschrieben erstmals vor mehr als 75 Jahren. Neu – und 2000er Jahre- konform – ist allerdings die Betonung des Lustprinzips.

Schilling macht das sehr geschickt:

Abnehmen – und das vergnügenlich – ist eine sichere Bank für die Aufmerksam- keit der Medien und des Publikums.

## Gefragt sind natürliche Lebensmittel

Dabei muss man dem Autor zugute hal- ten, dass er keineswegs in erster Linie auf der Diätwelle reitet. Er bekämpft das Herunterschlingen der Nahrung, weil es weder ein echtes Geschmackserlebnis vermittelt, noch die Chance bietet, zu erkennen, wann man satt ist.

Jürgen Schilling will Kindern und Erwach- senen nahebringen, dass natürliche Le- bensmittel besser schmecken als Fast Food oder mit synthetischen Aromastof- fen vollgepumpte Produkte. Wenn Kin- der Erdbeerjogurt lieben, das nicht an- satzweise nach der Frucht schmeckt, sondern das Mehrfache der Hauptaromen natürlicher Erdbeeren mittels che- misch hergestellter Stoffe enthält, dann liege es nahe, dass sie die echten, weni- ger süßen Früchte eher fade fänden. Er meint, dann sei die Gefahr gross, dass der Geschmack verdorben werde und sie sich auf Dauer schlecht ernähren.

## Qualität schmeckt anders

Probierst man das Schmauen bei Lebens- mitteln aus, die von schlechter Qualität oder künstlich aufgepeppt sind, ist der «Geschmack» sehr rasch da, aber ein sol- cher Bissen mundet beim Weiterkauen auch schnell zweifelhaft oder gar eklig.

Alfred Vogel betonte stets: «Es ist nicht nur wichtig, die richtigen Nahrungsmittel auszu- wählen, sondern auch die Esstechnik, das heisst das gute Einspeichern und Kauen, zu üben».

Wertvolle Nahrung hingegen schmeckt mit zunehmenden Kau- und Schmaubewegungen immer besser. Die Geschmacksumwandlung zum «Guten» löst die eigentliche Revolution im Essverhalten des Schmauers aus.

#### Die Methode

Schilling wehrt sich gegen einen oft vorgetragenen Einwand und sagt, Schmauen habe mit dem mühsamen, zeitaufwändigen und langsamen Kauen nichts zu tun. Durch das Schmauen werde vielmehr ein Netzwerk aus starken Neuroassoziationen im autonomen Nervensystem geschaffen, das ein neues, gesünderes und zugleich genussvolleres Essverhalten herausbilde. Nach einem Training fühle man sich regelrecht gezwungen, nicht mehr zu schlungen, sondern zu schmauen.

Eingespeichelte und zerkleinerte Bissen werden nicht auf einmal geschluckt, sondern Portiönchen für Portiönchen die Anteile, die vom Speichel aufgeschlossen sind. So wird der Reflex zum Schlingen ausgetrickst. Je trainierter Zunge und Gaumen, desto schneller fliesst der Speichel, desto besser wird die Nahrung aufgeschlossen. Das ist auch der Grund, warum geübte Schmauer nicht wesentlich mehr Zeit zum Essen brauchen als «normale» Esser.

#### Praktischer Trick

Bekanntermassen ist es nicht leicht, eingeschliffene Essmuster zu ändern. Folgender Tipp hilft, den Abschied vom hastigen Schlungen zu proben: Statt sich beim Essen ständig über den Teller zu beugen und mit Messer und Gabel stets schon den Nachschub zu präparieren, sollte man nach jedem Bissen das Besteck auf den Teller zurücklegen und sich entspannt auf die Bewegungen im Mund und das Schlucken konzentrieren.





Kau dich gesund!  
Haug Verlag, Taschenbuch, 168 Seiten, 2005  
ISBN-10: 3-8304-2205-9  
CHF 24.30/Euro 12,95  
Internet:  
[www.kau-jogging.de](http://www.kau-jogging.de)  
und [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de)

### Lustvolle Schlankheitsformel

Die These Schillings lautet: Es kommt weniger darauf an, was man isst, sondern darauf, wie man isst. Wer langsam isst, wird schneller satt, verzehrt infolgedessen kleinere Mengen – und bleibt (oder wird) schlank. Durch die Vorverdauung durch den Speichel werden Magen und Darm entlastet, Sodbrennen und Völlegefühl verschwinden.

Zwei medizinisch anerkannte Studien der Universität Erlangen-Nürnberg belegen den durch gründliches Kauen und genüssliches Schmauen neu entdeckten Geschmackssinn und neu entwickelten Sättigungsreflex. Das Experiment wurde geleitet von Dr. phil. Siegfried Lehrl, Diplompsychologe und wissenschaftlicher

Mitarbeiter der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik Erlangen. Unter seiner Aufsicht mussten 100 Testpersonen zwei Wochen lang jeden Bissen schmauen. Ergebnis: Alle Beteiligten hatten abgenommen und bekundeten grösseres körperliches und geistiges Wohlbefinden.

### Schmauer sind gesünder

Der Münchener Stoffwechsel-Forscher und Immunologe Dr. Wilfried P. Bieger wies in einer Diabetes-Insulin-Studie nach, dass beim Schmauen im Vergleich zu normalem Kauen selbst eine kohlenhydratbeteiligte Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt. Der Grund: Schon im Mund wird die Stärke der Kohlenhydrate durch die Enzyme des Speichels aufgespalten, in leicht verwertbare Zuckerbausteine umgewandelt und direkt abgebaut.

Als Folge davon werden auch die Blutfettwerte effektiv gesenkt, und der Bildung von Fettdepots wird vorgebeugt. Selbst Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt waren, konnten durch das «Schmauen» wieder einen ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinspiegel zurückgewinnen.

### «Rettungsring» am Bauch macht krank

Privatdozent Dr. med. Bieger entdeckte in seiner Studie auch Zusammenhänge zwischen dem Schmauen und einer erheblichen Reduzierung gesundheitlicher Risiken. Der Arzt bescheinigt dem Autor: «Schmauen bremst den viszeralen Fettaufbau (Bauchfett). Im viszeralen Fett werden Faktoren wie TNF-alpha oder Leptin gebildet, die nachweislich Insulinresistenz erzeugen und Insulin erhöhend wirken. Damit bietet sich Schmauen als optimaler Weg zur Gewichtskontrolle, zur Gewichtsnormalisierung sowie zur Prävention aller grossen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf/Arteriosklero-

### So lernt man schmauen

Das Schmauen-Training sollte laut Jürgen Schilling ohne Ablenkung durch Medien oder Gespräche stattfinden. Erwachsene und Kinder ab vier, fünf Jahren üben zuerst mit Brot, eventuell auch mit Früchten. Der erste Bissen – am besten verwendet man dünne, an der Luft trocken gewordene Brotscheiben – soll nicht zu gross sein. Zuerst noch nicht zerbeißen, sondern nur fühlen und den Speichel fliessen lassen. Dann den Bissen mit der Zunge hin und her bewegen und mit saugend-massierenden Zungenbewegungen gegen den Gaumen drücken. Wenn der harte Bissen vollkommen aufgelöst und fast wie ein Stück Würfelzucker im Speichel verschwunden ist, kann man den Bissen etappenweise hinunterschlucken. Schilling verspricht, dass bei 5 bis 10 Übungsminuten täglich schon nach einer Woche der gewohnte, viel zu frühe Schluck-Impuls Vergangenheit ist, und man reflexartig zum richtigen Zeitpunkt schluckt: Wenn das Brot – und später jedes andere Nahrungsmittel – verflüssigt und richtig «ausgeschmeckt» ist.

Schilling meint, das Besondere an seiner Methode sei weniger das sorgfältige Zerkleinern der Nahrung als das gründliche Mischen mit Speichel. Dies sollte geschehen, bis die Aufschliessung der Kohlenhydrate einsetzt und ein «süßes Empfinden die Mundhöhle erfrischt». So werde ein säuerlicher Apfel durch genussvolles Ausschmecken schnell süß. «Wir lernen die Nahrung auf der Zunge neu schmecken, neu lieben.»

se, Diabetes und Krebs an. Eine Insulinsenkung mindert das Risiko u.a. für Brust- und Darmkrebs.»

### Jünger und vitaler

Im Juli 2008 konstatierte Dr. Bieger weiterhin: «Viszerales Fett bildet darüber hinaus das Enzym Aromatase, das Testosteron in Östradiol umwandelt. Je mehr viszerales Fett unter dem Einfluss von Insulin gebildet wird, desto mehr Östradiolumwandlung, desto weniger Testosteron. Testosteron stärkt wie beim Mann so auch bei der Frau die Vitalität, verbessert die Stimmungslage, wirkt positiv auf die Herz-Kreislauftfunktion und kann auch die Sexualität deutlich verbessern. Man kann sagen, dass die Wechselwirkung zwischen Schmauen, niedrigem Insulin und hohem Testosteron zu einer Harmonisierung und «Verjüngung» des weiblichen wie männlichen Hormonhaushalts – auch des Sexualhormonhaushalts – führt.»

### Geschicktes Marketing

Schilling – er nennt sich auch «(K)Autor» – bietet sich als Privatcoach an, offeriert Wochenendseminare in einer «traumhaft schönen Penthouse-Arztpraxis» in München, bildet in fünfstündigen Fortbildungsseminaren «Schmauen®-Trainer» aus und tourt in diesem Frühjahr mit einer zweistündigen «Schmauen-Schau» durch 600 Orte in Deutschland, Österreich und der Schweiz («Die erste Bühnenshow, die schlank und gesund macht.»)

Auf seiner Website [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de) schmückt sich Schilling mit Prominenten und zahlreichen Stellungnahmen von Ärzten, Lesern und Seminarbesuchern. Obwohl einem beim Lesen Lob und Eigenlob manchmal fast zuviel werden, scheint der gelernte Schauspieler ein begeisternder und motivierender Coach und Entertainer zu sein.

### Guter Geschmack kommt von guten Zutaten

Damit Schmauen wirklich Spass macht und seine geschmacklichen, gesundheitlichen wie diätetischen Qualitäten voll entfalten kann, ist gutes Essen gefragt. Das heisst: Selbst kochen mit frischen Zutaten. Das heisst: Regional und saisonal einkaufen, z.B. einheimische Spargel essen oder frische Erdbeeren unters Naturjogurt mischen. Das heisst: Kritische Auswahl bei Convenience- (bequemen) Produkten und Verzicht auf Dosen-, Tüten- und Fertiggerichte, bei denen Fette, hohe Salz- und Zuckergehalte, Konserverungs-, Farb- und Aromastoffe den Ton angeben.

• Ingrid Zehnder

Selbst Süßes soll nicht mehr dick machen, wenn man schmaut.

