



HEUTE SCHON RICHTIG GEKAUT?

Genießen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun? Ja, das geht! Denn es ist ein kleines Wunder der Natur, das sich täglich in unserem Mund abspielt, während wir essen. Wenn wir diese spannenden Abläufe aktivieren, können wir die gesundheitsfördernde Wirkung der zu unserem Stoffwechsel passenden Nahrungsmittel noch verstärken. Und zwar indem wir uns einfach mal wieder Zeit nehmen, ganz in Ruhe zu kauen.

Die Kraft des Speichels

Sobald Nase und Augen eine appetitlich aussehende und lecker duftende Mahlzeit wahrnehmen, senden sie diese Information an unser Gehirn und es läuft uns sprichwörtlich „das Wasser im Mund zusammen“. Es wird Speichel produziert. Dies geschieht hauptsächlich in den drei großen Speicheldrüsenpaaren am Ohr, dem Unterkiefer und unter der Zunge. Die Kaubewegung beim Essen fördert die Produktion, so dass das Multitalent Speichel seine wertvollen Aufgaben richtig erledigen kann. In unserer hektischen Fast Food-Zeit schlingen wir oft schnell und nebenbei das zuvor gekaufte Essen hinunter. Damit nehmen wir unserem Speichel die Möglichkeit, seine volle Wirkung zu entfalten.

So schützt Speichel unter anderem unsere **Zähne und das Zahnfleisch** mit Wirkstoffen, die Bakterien abtöten und Entzündungen und Infektionen im Mundraum vorbeugen. Er trägt auch zur Remineralisierung der Zähne bei, denn er enthält die für den Zahnschmelz essenziellen Substanzen Fluorid und Rhodanid. Speichel neutralisiert zudem Säuren und fördert mit Hilfe des Proteins Histatin die Wundheilung.

Außer diesen wesentlichen Aufgaben für unsere Zahn- und Mundgesundheit ist er wichtig für die Verdauung. Denn Speichel enthält neben der alpha-Amylase, welche Stärke zerlegt, weitere **Verdauungsenzyme**. Nur wer gründlich kaut, gibt den Speicheldrüsen genügend Zeit, diese Enzyme zu produzieren.

Kauen wie es richtig Spaß macht

Jeder kennt den Ausspruch „Gut gekaut ist halb verdaut“. Und tatsächlich können wir durch sorgfältiges



Kauen die im Mund stattfindenden Prozesse zum Wohle unserer Gesundheit aktivieren und optimal nutzen. Magen und Darm werden zum Beispiel entlastet, indem ihre **Zerkleinerungs- und Verdauungsarbeit** unterstützt wird. Und nicht nur unser Verdauungssystem freut sich über eine in ruhiger Atmosphäre genossene, sorgsam gekaute Mahlzeit, unser gesamter Organismus profitiert davon. Denn im Vordergrund steht nicht allein der rein physiologische Nutzen, sondern die gesamte Situation der Mahlaufnahme. Spaß soll es machen, und gleichzeitig ein Moment der **Ruhe und Entschleunigung** für uns selbst sein. Smartphone und Fernseher bleiben ausgeschaltet, um mit allen Sinnen genießen zu können. Jürgen Schilling kreierte 1999 mit diesem Gedanken das Wort „Schmauen“ aus der Kombination von Schmecken und Kauen.

Die positiven Effekte solch gründlichen Kauens auf die Gesundheit sind mittlerweile durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt. So gelangt zum Beispiel Glucose über die Mundschleimhaut direkt ins Blut und führt im Gehirn zu einer vermehrten Ausschüttung des **„Glückshormons“** Serotonin. Kauen macht also glücklich.

Gleichzeitig ermöglicht eine längere **Verweildauer** der Nahrung im Mund die optimale Freisetzung der enthaltenen Geschmacksstoffe. Das gibt uns die Möglichkeit die Speisen, die wir essen, intensiv zu schmecken und ihre leckeren vielfältigen Aromen wahrzunehmen. Das ist besonders wichtig für unser **Belohnungszentrum** im Gehirn, welches uns signalisiert, wann wir satt sind.





Funktioniert diese Kommunikation nicht, weil wir unser Essen ungekaut und hastig hinunterschlucken, bleiben wir unbefriedigt und verlangen nach immer mehr. Dies kann zu Übergewicht und in der Folge zu ernährungsbedingten Krankheiten führen.

Wer genussvoll und aufmerksam kaut wirkt dem entgegen und verliert mit der Zeit auch den Appetit auf industriell mit Aromen und Zusatzstoffen angereicherte **Fertiggerichte**. Sie schmecken einfach nicht mehr, weil die künstlichen Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe dieser sorgfältigen Geschmackskontrolle nicht standhalten.

Studien weisen darauf hin, dass Menschen, die sorgfältig kauen, sogar langfristig einen **niedrigeren Blutzucker- und Insulinspiegel** haben. Dies wäre besonders für Diabetiker ein wertvoller Effekt, da sie so weniger Insulin spritzen müssten. Bei Übergewicht würden unerwünschte Fettdepots besser und schneller abgebaut, weil ein ständig erhöhter Insulinspiegel dies sonst oft verhindert.

Mit gesund + aktiv genussvoll kauen

Gönnen wir uns also die Zeit, unsere Mahlzeiten in Ruhe zu genießen und kauen wir drauf los! Mit Ihrem gesund + aktiv Ernährungsplan wissen Sie ganz genau, welche Nahrungsmittel Ihnen guttun und zu Ihrem individuellen Stoffwechsel passen.

Durch sorgfältiges Kauen können Sie Ihren Körper dabei unterstützen, die enthaltenen Vitalstoffe perfekt aufzunehmen. Nehmen Sie sich für den Anfang doch einmal vor, jeden Bissen **20 Mal** zu kauen – das schaffen Sie! In unseren gesund + aktiv Rezepten finden Sie tolle Gerichte, mit denen das gleich doppelt so viel Spaß macht!

Autorin: Christina Günther

