

Wie du wahrscheinlich weißt, ist mir das Thema Achtsamkeit sehr wichtig. Aber auf die Ernährung übertragen: wie stellt man das denn eigentlich an? Achtsam essen?

Damit du spielend leicht Achtsamkeit in deinen Alltag einbauen kannst, teile ich immer Tipps und Inspirationen wie oben mit dir und möchte dir heute etwas über das Thema Kauen erzählen. Ein Thema, das leider viel zu oft vernachlässigt wird.

## **5 Gründe, warum du besser kauen solltest**

### **1. Die Verdauung beginnt im Mund**

Wusstest du das? Unsere Verdauung beginnt tatsächlich im Mund! Nicht erst im Magen oder im Darm, sondern schon ganz am Anfang, wenn wir einen Bissen nehmen. Durch das Kauen zerkleinern wir die Nahrung mechanisch, was wiederum die Speichelproduktion anregt. Mit Speichel umschlossen machen wir die Nahrung also gleitfähig, damit sie anschließend problemlos durch die Speiseröhre gelangen kann. Außerdem spielen Enzyme wie Ptyalin hier noch eine große Rolle, das zum Beispiel die komplexen Kohlenhydrate (Getreide etc.) in Einfachzucker aufspaltet, welcher dann zu Glukose umgewandelt wird. Das heißt also, wenn wir gut kauen, nehmen wir nur mit unserem Mund dem restlichen Körper einiges an Arbeit ab. Automatisch werden dadurch auch die anderen Verdauungsorgane stimuliert und arbeiten besser. Falls du hier und da mal Verdauungsprobleme hast, könnte besseres kauen tatsächlich helfen!

### **2. Kauen zeigt dir den wahren Geschmack der Nahrung**

Hast du schon mal eine Mandel so lange gekaut, bis du nur noch einen weichen, nach marzipan schmeckendes Mus im Mund hattest? Jeder Bissen Nahrung hat drei Geschmäcker. Den Anfangs-, Mittel und Endgeschmack. Erst durch sorgfältiges Kauen kannst du alle drei wahrnehmen. So werden jegliche Kohlenhydrate nach gutem Kauen süß, wodurch sofort klar wird, dass es sich dabei um Zucker handelt. Also genieß dein Essen und kau langsam und lange. Am besten natürlich ohne Ablenkung nebenbei.

### **3. Wer besser kaut, ist schneller satt**

Wenn du ab sofort jeden Bissen mindestens 30 mal oder länger kaust, wirst du vermutlich deutlich länger brauchen um deinen Teller aufzuessen. Wenn du dir deinen Teller zu voll gemacht hast (über den Hunger hinaus) wird sich eventuell sogar schon das Sättigungsgefühl einstellen, bevor du aufgegessen hast. Die perfekte Gelegenheit dein intuitives Essen zu trainieren. Versuch zu spüren, ob du noch Hunger oder nur Appetit hast? Wenn du keinen Hunger mehr hast, dann hör auf zu essen. Und natürlich schmeißt du dein Gericht nicht weg, sondern isst es zu einem anderen Zeitpunkt auf und lernst daraus, beim nächsten Mal den Teller nicht so voll zu machen ;-). Dadurch kannst du Kalorien einsparen und leichter abnehmen.

### **4. Kauen schützt vor Krankheiten**

Manchmal ist es so einfach seinem Körper etwas Gutes zu tun. Und dennoch sind

wir oft zu faul. Dabei kann gutes Kauen sogar vor Krankheiten schützen! Ich mein, ist doch logisch, dass ein nur grob zerkauter, hastig runter geschluckter Bissen für Speiseröhre und Magen nicht so der Hit ist, oder? Blähungen, Aufstoßen, Verdauungsstörungen sind die ersten Folgen. Wenn wir unseren Körper dauerhaft dieser Mehrarbeit aussetzen, können wir damit aber noch viel weitreichender Verdauungskrankheiten hervorrufen. Zum Glück ist Verdauung inzwischen kein ganz so schlimmes Tabuthema mehr. Wir alle haben doch schon mal durch Bücher wie [Darm mit Charme](#)\* gehört, wie unterschätzt der Darm ist und wie viel Einfluss er auf unser Immunsystem usw. hat.

#### 5.Kauen ist Training

... und zwar für unsere Zähne und unser Zahnfleisch. Unsere Zähne sind schließlich unser wichtigstes Kauwerkzeug. Gesunde Zähne sind für viele Menschen ein Zeichen von Gesundheit, Schönheit und Jugend. Lass mich dir das als Zahntechnikerin sagen :-)) Durch die Kaubewegung und den Speichel kräftigen wir Zähne und Zahnfleisch.

#### Deine Aufgabe:

Lass dich vom Bild + Text oben inspirieren mal alle einzelnen Zutaten zu schmecken, denk an die beiden Protokolle "Essbeobachtung" und "Essgefühle", erinner dich daran, dass du vielleicht mal völlig ohne Ablenkung essen solltest und probier für mindestens eine Mahlzeit das umzusetzen. Und dann kaust du selbstverständlich jeden Bissen so gründlich, dass der Mund den restlichen Verdauungsorganen schon ein ordentliches Stück Arbeit abnimmt. Weil du deinen Körper und deine Gesundheit schätzt!

Und das Allerallerwichtigste: hab Spaß dabei! Genieß es! Sei dankbar.

Deine Bianca

\*von mir freiwillig eingefügte Affiliate Links. Wenn dir ein Artikel gefällt und du ihn kaufen willst, kannst du mich mit Kauf des Artikel über meinen Link unterstützen, ohne was dafür zu bezahlen – Ich bekomme eine kleine Provision, du zahlst keinen Cent mehr. Jedes Produkt, das ich empfehle, habe ich vorher ausreichend getestet.