

Dr. med. et Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Allgemeine Innere Medizin FMH

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekulärmedizin SSAAMP
applied kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version: 21. Februar 2023

Gut gekaut ist halb verdaut

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof
E-Mail drje49@gmail.com

Bahnhofstr. 23
www.ever.ch

CH-9100 Herisau

Wie wahr!

Richtige Ernährung ist richtige Nahrung plus richtige Verdauung und die beginnt stets im Mund. Schnellesser neigen weit mehr zu Übergewicht als langsame Esser. Das Sättigungsgefühl stellt sich erst nach 15-20 Essminuten ein, zu spät für den Schlinger: Während sich der Teller des bedächtigen Essers gemächlich leert, ergreift sich der Schnellesser bereits den dritten Teller.

Kauen zerkleinert die Nahrung

Kauen bedeutet erst einmal eine mechanische Zerkleinerung der Nahrung mit dem Ziel, den Speichelsäften im Mund und den Verdauungssäften im Darm eine grössere Angriffsfläche zu bieten und damit eine rasche Aufnahme durch die Darmwand zu gewährleisten. Mangelhaft gekaute oder gar unzerkaute Nahrung führt zu einer längeren Verweildauer der Speisen im Magen-Darmtrakt und damit zu einer chronischen Darmbelastung.

Die Speichel-Amylase verdaut Kohlenhydrate bereits im Mund

Speicheldrüsen sondern schon beim Gedanken an ein gutes Essen, schon beim ersten feinen Duft und erst recht mit jedem Kauakt Speichelsaft ab. Das im Speichel enthaltene Enzym Amylase spaltet schon im Mund die komplexen Kohlenhydrate in Einzelzucker, die als solche sehr rasch aus dem Darm verschwinden und den Darm nicht belasten. Schlecht gekaute Kohlenhydrate, man denke hier zum Beispiel an den Spaghetti Teller oder die schlingend verspeiste Pizza, werden im Mund nicht vorverdaut und bieten mangels Zerkleinerung den Darmsäften, hier der Bauchspeichel-Amylase, keine Breitseite. Folge: Die notgedrungen längere Verweildauer der Kohlenhydrate im Darm lässt Gärungsgase entstehen: Blähungen, wer hat nicht schon einmal darunter gelitten, sind ein weit verbreitetes Übel. Kauen bedeutet auch Schulung der Speicheldrüse. Dazu ein einfaches Beispiel: Kauen Sie eine alte Brotrinde so lange, bis sie im Mund einen süssen Geschmack verspüren. Beim Schlinger stellt sich dieses Süssgefühl wegen mangelnder Speicheltätigkeit oft erst nach 80-mal Kauen ein und beim langsamen Esser schon ab dem fünfzigsten Kauakt.

Forschungen haben gezeigt, dass die Speichel-Amylase stark auf psychosoziale Stressfaktoren reagiert und damit liegt die Hoffnung nahe, dass die Messung der Amylase als Massstab für psychischen Stressbedeutung erlangen könnte.

Kauen verkürzt die Magen-Darm-Entleerungszeit

Jeder Kauakt erstattet Meldung im Hirn und dies bedeutet vorerst *Nachschub*. Wenn von oben Nachschub gemeldet wird, reagiert der Magen mit Entleerung und der Darm mit einer Vorwärtsbewegung. Bei Kindern funktioniert dieser Reflex noch gut, bei Erwachsenen ist er eingerostet: Das Kind verspürt während dem Essen Stuhlgang und wird gleich von der Mutter gerügt: *Ich habe dir schon 100-mal gesagt, du sollst dein Geschäft vor dem Essen erledigen*. Da irrt Frau Mutter gewaltig!

Kauen hält die Zähne gesund

Kauen von gekochtem Broccoli schleift die Zähne bedeutend schlechter als Broccoli roh. Harte Nahrung, lang gekaut, schrubbt die an den Zähnen haftende Bakterienmasse ab, massiert das Zahnfleisch und leistet so einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Zahnfleischerkrankungen. Kauern leistet einen sehr wesentlichen Beitrag zur Stabilisierung der Zähne und garantiert damit mehr Sicherheit für einen guten Zahn Bestand im Alter.

Gekautes Essen schmeckt besser

Eingespeichelte Nahrung reizt in den so genannten Geschmackspapillen geschmacksspezifische Sinneszellen. Die so wahrgenommenen Reize werden als Empfindung an das Hirn weitergeleitet und zu einem Geschmacksbild verarbeitet. Je besser gekaut, desto differenzierter, feiner ist unser Geschmacksempfinden.

Kauen ist auch Triage: Was gehört wohin!

Dies ist meine persönliche Meinung und entbehrt jeder wissenschaftlichen Grundlage. Eine Weizenunverträglichkeit lässt sich kinesiologisch testen, indem man eine Spur Weizen auf die Zunge streicht. Wenn damit ein Testmuskel geschwächt wird, dann liegt der Verdacht auf eine Unverträglichkeit nahe, bleibt der Muskel stark, so bedeutet dies Verträglichkeit. Nachdem diese Reizempfindung nichts mit dem Geschmack zu tun hat, muss man zwangsläufig bisher unbekannte Rezeptoren vermuten, die dem Hirn die Zusammensetzung unserer Nahrung melden: Längeres Kauen = umfangreichere Meldung. Der Körper erfährt so die Zusammensetzung der Nahrung und bereitet den Körper auf die verschiedensten Nährstoffen vor: Vitamin C gehört in dieses Regal und die überflüssigen Fette in den Keller - sprich *Bauchfett!* In Rattenversuchen waren Spuren von radioaktiv markierten Stoffen bereits nach 5 Sekunden im Hirn nachweisbar. Ähnlich den Akupunkturmeridianen müsste es folglich *unterirdische Tunnels* mit direkter Verbindung zum Hirn geben.

Das Was bedenke, mehr das Wie (Goethe)

Eine neue Ess- und Kaukultur ist der erste notwendige und zugleich genussvolle Schritt zu einer besseren Verdauung und zur Gesundheit des ganzen Stoffwechsels. (Dr. Monika Pirlet-Gottwald).

Die physiologische Mundverdauung ist uns abhanden gekommen. Mit Ersatz ist die Nahrungsmittelindustrie rasch zur Hand: Den Nahrungsmitteln werden zur Erlangung eines intensiveren *Mundgefühls* Geschmacksverstärker zugesetzt, was unbestrittenerweise die Kauflust anregt.

Die Physiologie des Speichels

Der Speichelfluss wird über Geschmacks- und Geruchsreize gesteuert. Speichelmenge und Speichelqualität sind abhängig vom Zusammenspiel der Sinne, vom Tasten, Riechen, Sehen und Schmecken. Je mehr Speichel produziert wird - dank langem Kauen beziehungsweise Einspeicheln der Nahrung - desto besser ist die Zusammensetzung der Speichelflüssigkeit: Hier finden sich eine sehr wertvolle Stoffe, die der Aufschlüsselung der Nahrung dienen wie Mucine (Schleime) und Amylase (Enzyme) und die Immunabwehr bereits im Mund stärken wie sekretorisches Immunglobulin-A und Lysozym, ein Abwehrenzym. Darüber hinaus enthält die Speichelflüssigkeit Opiorphin (Schmerzstillung), Haptocorrine (Vitamin B12 Aufnahme) und Lactoferrin (Eisenaufnahme). Der basische Speichel neutralisiert Nahrungssäuren und wirkt so der Plaquebildung entgegen. Calciumionen, Natrium und Chloride tragen zur Zahnmineralisierung bei.

Geschmacksinneszellen regen die Hirntätigkeit an

Je mehr wir Kauen, je mehr reizen wir die Geschmacksinneszellen, über welche das Hirn zur Freisetzung wichtiger Hirnbotenstoffe angeregt wird:

Dopamin:	Einfluss auf fast alle psychischen Funktionen wie Bewegungssteuerung, Motivation, Emotion, Lernen, Gedächtnis
Serotonin:	Anpassungsleistungen an soziale Anforderungen wie Kollegialität, Ausgeglichenheit und gute Laune
GABA:	Beruhigung in Stressphasen
Cholezystokinin:	Verantwortlich für das Sättigungsgefühl
Neuropeptid Y:	Steuerung des Hungers

Kauen als Erlebnis

- Schlingen ist eine Sucht und die ersten 3-5 Tage sind wie Drogenentzug
- Das neue Kau- und Essverhalten wird bereits nach wenigen Tagen zur Gewohnheit werden
- Sie erleben ein neuartiges *Mundgefühl* und Essen wird zum Genuss
- Sie empfinden ein angenehmes Sättigungsgefühl und werden mit weniger Essen zufrieden sein
- Der ermüdete Darm kommt zur Ruhe und die Qualität der Verdauung steigt: Der Stoffwechsel im ganzen Körper gesundet, das Immunsystem wird gestärkt und etliche körperliche Beschwerden werden von Tag zu Tag besser
- Schon nach wenigen Tagen sind Sie ein anderer Mensch, ohne Arzt und ohne Kosten!

Das neue Ess- und Kauverhalten (nach Dr. med. Monika Pirlet)

- Erst Essen, wenn sich ein Hunger Gefühl einstellt (Ausnahme Magersüchtige)
- Sich nicht zum Essen verleiten lassen, weder durch die Familie, den Gastgeber, TV-Reklamen oder überquellende Einkaufsregale
- Immer Tellerservice. Alleinstehende richten sich einen appetitlichen Teller mit Häppchen zurecht
- Essen in Ruhe, mit Ruhe und niemals im Stress
- Besteck häufig ablegen und Essen geniessen mit möglichst wenig Ablenkung
- Lassen Sie die Speisen auf der Zunge zergehen und geniessen sie mit allen ihren Sinnen
- Lange und genüssliches Kauen: Feste Nahrung verbleibt länger im vorderen Mundraum, Flüssiges fließt nach hinten und kann geschluckt werden
- Nehmen Sie den Sättigungsgefühl wahr und wenn auch die Lust am Kauen vergeht, dann hören sie sofort auf und zwingen sich niemals zu einem leeren Teller!

Dinkelfladen als Kautrainer

Dinkelfladen sind ideale weizen- und hefefreie *Kautrainer*: Ideale Kauzahl = 50

Durch die Kautätigkeit werden die Verdauungsdrüsen zur Säfteproduktion angeregt, die gesamte Darmtätigkeit angekurbelt und Hungergefühle rasch beseitigt. Tipp: Sie fahren mit dem Auto zur Arbeit? Dann haben Sie genügend Zeit, um sich an einem Dinkelfladen im Kauen zu üben!

Rezept Dinkelfladen - Hefe und weizenfreier Brotersatz

- 250 g frisch gemahlene Dinkelmehl
- Prise Salz
- 250 ml stark kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- Alles zusammen in einer Schüssel kurz umrühren
- Dieser Brei ergibt 8 Fladen (mit Löffel direkt auf das Backblech geben)
- Bei 250 Grad Hitze 10 Minuten backen, dann wenden und nochmals 5 Minuten im Backofen belassen.

Zutaten (nach Belieben): Kümmel, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, fein geschnittene Feigen.