

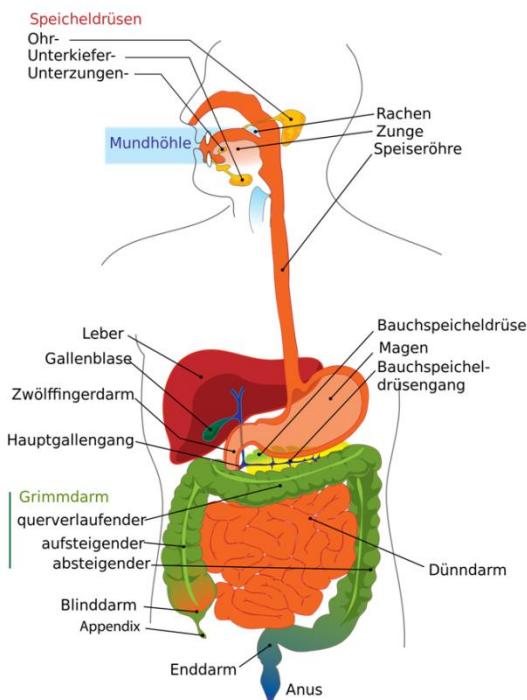


## Gut gekaut ist halb verdaut

Eine gesunde Ernährung ist nicht blos eine Frage der aufgenommenen Nahrungsmittel und deren Produktionsmethoden – eine gesunde Ernährung hängt sehr stark davon ab, wie der gesamte Essensvorgang vonstatten geht. So leistet zum Beispiel vor allem das Kauen einen wichtigen Beitrag zu einer gesunden Ernährung – eine Tatsache, die gerade in schnelllebigen Zeiten wie heute leicht in Vergessenheit gerät.

## Die Verdauung beginnt im Mund

Sicher kennst Du das Gefühl: Du riechst etwas Leckeres zu Essen und Dir läuft der Speichel im Mund zusammen. Allein der Geruch des Essens genügt und schon stellt sich der Körper auf das Kauen und Verdauen der Nahrung ein.



Der Speichel in der Mundhöhle wird von insgesamt neun verschiedenen Speicheldrüsenarten gebildet. Dazu gehören die Ohrspeekeldrüse und die Unterkieferspeicheldrüse und weitere kleinere Drüsen wie Zungen- und Wangendrüsen.

Sobald Du Dir einen Bissen in den Mund steckst, beginnt eigentlich schon die Verdauung. Als Verdauung bezeichnet man alle chemischen Prozesse im Verdauungstrakt, die Nährstoffe und Energie aus der Nahrung in den Körper aufnehmen. Und das beginnt schon im Mund.

Der Verdauungstrakt hat seinen Anfang im Mund, geht über Magen, Dünndarm und Dickdarm und endet schliesslich beim Anus. Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse sorgen mit ihren Absonderungen dafür, dass Nährstoffe und Energie aus dem Speisebrei aufgenommen werden können.

Beim Kauen zerkleinert man die Nahrung zum Speisebrei und vermischt sie dabei mit der Spucke. Diese enthält viele wichtige chemische Stoffe. Je kleiner die Speisestücke sind und je intensiver sie mit dem Speichel vermischt sind, desto besser können diese chemischen Stoffe wirken.

Der Speichel enthält Zellen des Immunsystems. Bakterien werden effizient bekämpft, so dass Krankheiten selten auftreten. Ausserdem enthält der Speichel Ionen, welche den Zahnschmelz stärken, sowie auch Enzyme, so z.B. Amylase. Sie sorgt dafür, dass Kohlenhydrate und Stärke abgebaut wird. Diese findet man beispielsweise in Getreide, Brot, Nudeln, Kartoffeln, Erbsen und Bohnen. Die Amylasen spalten die Kohlenhydrate in einfachere Bestandteile Zucker! Das kannst Du einfach feststellen: Wenn du ein Brot lange genug kaust, dann beginnt es langsam süß zu schmecken. Das ist das Ergebnis der Amylasen.



Wenn die Nahrung im Mund gut zerkleinert und intensiv mit Speichel vermischt wird, dann findet schon im Mund eine Vorverdauung statt, bevor der Speisebrei in Magen und Darm ankommt. Das erleichtert die eigentliche Verdauung sehr. Die Bauchspeicheldrüse wird dadurch massiv entlastet, da sie weniger Amylase produzieren muss.

In Magen und Darm haben wir keine Zähne wie im Mund. Das heisst, dass grosse Brocken nur schwer in ihre Einzelteile zerlegt werden können. Dadurch kann es zu Problemen im Darm kommen, etwa Blähungen oder Durchfall.

Aus schlecht gekauter Nahrung kann auch nur ein Teil der Nährstoffe und der Energie geholt werden. Schlecht gekauftes Essen ist also eigentlich verschwendet. Wer gut kaut und langsam isst, sorgt also dafür, dass die Nährstoffe der Lebensmittel optimal vom Körper aufgenommen werden können und es zu keinen Magen-Darm-Problemen kommt.

### Dem Körper und Gehirn Zeit lassen

Das gute und langsame Kauen hat aber noch weitere Vorteile. Das Hungergefühl wird im Gehirn erzeugt. Das Gehirn verarbeitet dabei viele Informationen, etwa den Füllstand des Magens und den Blutzuckerspiegel.

Durch das langsame Kauen wird dem Gehirn signalisiert, dass wir gerade Essen. Es registriert den Speichelfluss und bemerkt auch die Dehnung des Magens. Wenn man also im richtigen, eigenen Tempo isst und gut kaut, dann gibt man dem Gehirn die Möglichkeit, auf die Signale des Körpers richtig zu reagieren.

Wenn man also sein Essen nicht ausreichend kaut und einfach schnell hinunterschlingt, dann ist der Magen voll, bevor das Gehirn dies realisiert. Das Gehirn braucht nämlich Zeit, um alle Signale sinnvoll zu verarbeiten. So kann es sein, dass man den Magen überfüllt, bevor das Gehirn das Signal des Magens verarbeitet hat.

Ungenügend gekaupte Nahrung belastet also den Organismus und macht ihn krank. Nur bewusstes und vollständiges Kauen jedes Bissens, erlaubt dem Körper maximal von der aufgenommenen Nahrung zu profitieren. Mit der logischen Konsequenz, dass Du Energie sparen kannst und Dich wohler in Deiner eigenen Haut fühlst.

**Hinweis:** Auch die Reihenfolge und Kombination der aufgenommen Nahrungsmittel, sowie das Trinken während oder nach den Mahlzeiten haben einen grossen Einfluss auf die Verdauung. Doch dazu mehr in weiteren Artikeln.

### Kauen unterstützt die Gesundheit der Zähne und des Zahnhalteapparates

Zähne erfüllen im Körper unzählige Funktionen. So dienen sie z.B. der Nahrungsaufnahme und Nahrungszerkleinerung. Außerdem erfüllen sie wichtige Aufgaben bei der Sprachbildung.

Sie gehören auch zum Skelettsystem und dienen der Feineinstellung und Aufrechterhaltung der Wirbelsäule. Deshalb ist es wichtig, sie dementsprechend zu würdigen.

Aufmerksames Kauen bewirkt eine gleichmässige, rhythmische Belastung der Zähne. Dadurch werden der Halteapparat und das Zahnfleisch beansprucht und gestärkt. Dasselbe gilt für den Kieferknochen. Über die Fasern, mit dem er mit den Zähnen verbunden ist wird ein physiologischer Zug auf den Kieferknochen ausgeübt.

Die Massage des Zahnfleisches erfolgt im aufmerksamen Kauprozess automatisch. Die rhythmischen Kaubewegungen bewirken auch eine vermehrte Durchblutung des Zahnfleisches und des gesamten Zahnhalteapparates. Die Zellen können besser mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Die Abbaustoffe fliessen ungehindert ab.

Hier weitere Fakten, was ein vollständiges, rhythmisches, aufmerksames Kauen im Körper bewirkt:

- ✓ es beruhigt die Psyche, so dass ein ständiges Zusammenbeissen der Zahnreihen in den Essenspausen nicht stattfindet - dadurch werden die Kaumuskeln nicht unnötig verkrampt und beansprucht
- ✓ es führt zu einer bewussten Wahrnehmung der Speisen, da der „wahre“ Geschmack vollständig zum Vorschein tritt – Du wirst erkennen, welche Speisen Deinem Körper Energie, Leichtigkeit und gute Laune bereiten
- ✓ die zusätzliche Energie, die Dein Körper benötigt um halb-gekaute Nahrung zu verarbeiten, steht Dir nun zur freien Verfügung