



Die Kunst des Kauens

– Eine philosophische Annäherung

Wer zu schnell kaut, wird dick! Japanische Forscher haben 2018 in einer großangelegten Studie (n=59717) einen Kausalzusammenhang zwischen Kaugeschwindigkeit und Fettleibigkeit festgestellt.¹ Hier wurde deutlich, dass sich Änderungen der Essgeschwindigkeit auf den BMI und den Taillenumfang auswirken können. Maßnahmen zur Verringerung der Essgeschwindigkeit können demnach zur Verhinderung von Fettleibigkeit und zur Verringerung der damit verbundenen Gesundheitsrisiken wirksam sein. Auch eine kleinere deutsche Studie (n=56) der Universitäten Mainz und Dresden bestätigt diese Korrelation.² Die Wissenschaftler schlussfolgern anhand dieser Ergebnisse: Unzureichendes Kauen von Speisen könnte Übergewicht fördern. Insgesamt kauten die übergewichtigen Probanden schneller. Aus bisherigen Untersuchungen ist bekannt, dass ausreichendes Kauen wichtig ist, um das Gefühl der Sättigung wahrzunehmen. Ist dem nicht so, wird mehr gegessen, als der Körper benötigt. Alle Studienteilnehmer kauten die Speisen häufiger, wenn sie einer Stresssituation ausgesetzt waren im Vergleich zu der Situation, in der sie sich in Ruhe befanden. Insofern könnte die erhöhte Kaufrequenz nach der Stresssituation darauf hinweisen, dass Kauen eine Strategie zur Stressminderung ist. Dies ist jedem bekannt, der die hemmungslos Kaugummikauenden Zeitgenossen beobachtet. Auch hierbei findet eine Stressableitung über das stomatognathe System statt.³ Kann

aber die Kaugeschwindigkeit auch mit der Kauhäufigkeit, pro Bissen, gleichgesetzt werden? Denn es wäre denkbar, auch wer schnell kaut, könnte zu früh schlucken.

Wieviel wird gekaut?

Auch die Menge an vertilgter Nahrung selbst, kann sich im bundesdeutschen Schnitt durchaus sehen lassen. So isst der Deutsche im Durchschnitt pro Jahr etwa 96 kg Gemüse und 214 Eier, verspeist rund 55 kg Kartoffeln, sowie 88 kg Fleisch.⁴ Im Durchschnitt gaben die Bürger im Jahre 2017 rund 14% ihres Einkommens für Nahrung, Getränke und Genussmittel aus, dies entspricht ziemlich genau den Ausgaben, die für Verkehr und Mobilität aufgewendet wurden. In Summe waren dies, laut statistischem Bundesamt (SBA), etwa 300 € monatlich, davon entfiel der größte Anteil mit 16,6% auf Wurst und Fleischwaren.⁵ Aber das SBA gibt nicht nur Auskunft über die Menge an verzehrter Nahrung, auch hier gibt es Angaben, wie viel Zeit die Bürger für das Essen und Trinken selbst aufwenden. Der durchschnittliche Zeitaufwand für Essen und Trinken von Personen je Tag ist geschlechterneutral. Männer und Frauen jeden Alters nahmen sich im Mittel eine Stunde und vierzig Minuten Zeit für die Nahrungsaufnahme. Unterschiede zeigen sich jedoch beim Alter. In der Gruppe von 10–29 Jahren nahmen sich die Personen nur eine Stunde und vierundzwanzig Minuten dafür Zeit. Die Gruppe im Alter von 30–44 Jahren verbrachte eine Stunde und fünfunddreißig Minuten mit der Nahrungsaufnahme, während die 45–64-Jährigen bereits auf eine Stunde und fünfundvierzig Minuten kamen. Spitzenreiter für gemütliches Essen war die Gruppe von 65 und mehr Jahren mit einer Essenszeit von zwei Stunden und sechs Minuten. Leider gibt uns die Statistik keine Hinweise darauf, warum der ältere Mitbürger, mehr Zeit für das Essen aufwendet – hier kann lediglich spekuliert werden. Vielleicht ist der, in diesem Alter meist berentete, zeitlich nicht mehr so stark unter Druck, vielleicht will und kann er auch mehr genießen, da das Essen mehr

Bedeutung gewinnt, vielleicht ist auch der Kauapparat nicht mehr so belastbar und er muss daher sorgfältiger kauen, um seine Zahnschubstanz zu schonen? – Wir wissen es nicht! Nichts desto trotz – freuen wir uns also, auf die bedächtige und achtsame Nahrungsaufnahme im höheren Alter!

Kaukultur

Auch die noch so kunstvoll angerichteten Speisen mit der optischen Extravaganz eines Stilllebens, werden von uns letztlich zerstört und vertilgt. Und dabei ist es zunächst egal in welchem Restaurant wir uns befinden. Oder wird im Nouvelle Cuisine das Kauen kultiviert und langsamer gekaut, weil die Leute weniger hungrig sind? Oder kann genau das nicht unterstellt werden? Dann hieße es im Umkehrschluss, dass die Fast-Food-Restaurant-Besucher schneller kauen. Könnte dann geschlossen werden, dass diese mehr Hunger haben? Egal, wir vertilgen es sowieso, alles muss weg – denn was auf dem Teller liegt, ist schließlich bezahlt!

Essen wir schneller, wenn wir mehr Hunger haben? »Schling doch nicht so!« Wie oft haben wir diesen Ausspruch schon gehört – oder selber gesagt. Wenn wir vom

- 1 Hurst Y, Fukuda H. Effects of changes in eating speed on obesity in patients with diabetes: a secondary analysis of longitudinal health check-up data. *BMJ Open* 2018 Feb 12; 8(1):e019589. doi: 10.1136/bmjopen-2017-019589
- 2 Herhaus B, Päßler S, Petrowski K. Stress-related laboratory eating behavior in adults with obesity and healthy weight. *Physiol Behav* 2018 Nov 1; 196:150-157. doi: 10.1016/j.physbeh.2018.08.018. Epub 2018 Aug 29. Abgerufen am 21.7.2019 von: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0031938418306966>
- 3 Allan AP, Smith AP. Review of the Evidence that Chewing Gum Affects Stress, Alertness and Cognition. *Journal of Behavioral and Neuroscience Research* 2011; 9:7-23
- 4 Jacke C. Ärzte Zeitung App, 20.11.2014. Abgerufen am 21.9.2018 von <https://www.aerztezeitung.de/Panorama/Das-isst-trinkt-und-tut-der-Durchschnitts-Deutsche-239489.html>
- 5 Statistisches Bundesamt. Statistisches Jahrbuch. Abgerufen am 12.10.2020 von: https://www.destatis.de/DE/Themen/Querschnitt/Jahrbuch/jbeinkommenKonsumLeben.pdf;jsessionid=B82F6FED68D1648818CBBC9EAF315349.internet731?__blob=publicationFile



Abb. 1: Es gilt als belegt, dass Kaugummikauen den Stress mindert und die Aufmerksamkeit positiv beeinflusst.³



»Schlingen« sprechen, bedeutet dies, es wird weniger oft gekaut und früher geschluckt, wodurch dem Magen eine größere Arbeitsaufgabe bei der Verarbeitung und Zerkleinerung der Nahrung zukommt. Der Hungerige kaut also weniger, aber schneller, der Genießer langsamer und häufiger? Gewiss – das stilvolle Restaurant mahnt eher zum gesitteten und bedächtigen Kauen, auch, weil der Genuss im Vordergrund steht, die Portionen kleiner sind und man neue Gaumenfreuden entdecken möchte. Das Fast-Food-Restaurant hat die Eile bereits im Namen, es geht in der Regel um schnelle Sättigung und um keine Zeit zu verlieren, wird aus diesen Gründen meistens auch auf Messer und Gabel verzichtet.

Wie kauen die Tiere?

Es lohnt sich ein Blick in die Tierwelt. Offensichtlich ist hier die Kaugeschwindigkeit evolutionär bestimmt und ist abhängig davon, um welche Spezies es sich handelt. So überzeugen das Meeresschweinchen, der Hamster, oder das Eichhörnchen durch ihr putziges high-speed Kauen, während die Kuh durch ihre Gemächlichkeit nicht zu überbieten ist. Evolutionsbedingtes Kauverhalten, ist also abhängig vom Lebewesen, der vorhandenen Gebissstruktur und von der Nahrung.

Der Nahrung selbst kommt eine besondere Bedeutung zu. Denn auch wir haben bei Prinzessböhnchen mit Limettenblatt ein anderes Kauverhalten als beim argentinischen Rindersteak. Das Kauen des Menschen unterscheidet sich wesentlich von individuellen Kaumustern anderer Spezies und ist geprägt durch ein Zusammenspiel von sagittalen und lateralen Bewegungskomponenten, gepaart mit einer gleichzeitig stattfindenden Rotation.⁶ Bei Tieren weisen die Fleischfresser, die Pflanzenfresser und Reptilien ein unterschiedliches Kaumuster-Verhalten auf. Bei den Reptilien finden keine größeren Kaubewegungen statt. Dieses Kauorgan ist darauf ausgerichtet, fluchtbereite Beutetiere zu fassen und sofort zu schlucken. Fleischfresser sind darüber hinaus in der Lage transversale Bewegungsmuster auszuführen. Pflanzenfressende Säugetiere weisen im Gegensatz zu den Karnivoren sowohl eine deutlich transversale als auch eine sagittale Bewegungskomponente auf – die sogenannte Speesche Kurve. Diese ist Voraussetzung für die erfolgreiche Aufbereitung der Nahrung in Form von Blättern und Gräsern.⁷ Evolutionsbedingtes Kauverhalten, ist unter anderem abhängig vom Lebewesen, von der Nahrung, und der vorhandenen Gebissstruktur. Demzufolge müsste geschlussfolgert werden, dass auch unser Kauverhalten von der Art der Nahrung mit bestimmt wird.

Idiome

Bei den Idiomen hat der Volksmund erstklassige Formulierungen geprägt. Bei dem Ausspruch, jemandem ein Ohr abzukauen, hat jeder sofort ein Bild im Kopf von Personen, die dazu in der Lage sind. Aber auch die Tatsache, an etwas lange zu kauen haben, zeugt von der unangenehmen Tatsache, dass uns das sehr lange Kauen schwer fällt und mühsam ist.

Aber auch Synonyme wie: schmatzen, schlingen, mampfen, beißen, fressen, mahlen, malmen, mümmeln, knatschen oder manschen, zeugen von dem Einfallsreichtum, das Kauen näher zu differenzieren.

Richtiges Kauen

Wie also nun richtig kauen? Gibt es das überhaupt – oder hängt es, wie bereits beschrieben, von der Situation (emotional, sozial), vom Lebensalter, der jeweiligen

Nahrung und anderen Umständen (z. B. Erziehung, Sozialisation, etc.) ab. Unsere Großeltern-Generation propagierte das »Oft-Kauen-Gebot«. Dreißigmal sollten es schon sein und die Idealisten ordneten sogar zweiunddreißigmal an. Aber woher kam diese gutgemeinte Aufforderung, der wir als Kinder häufig ausgesetzt waren. Sollte das Mitzählen beim Kauen die Mathefähigkeiten verbessern, da jeder Bissen zu einer Aufgabe wurde? Und warum nicht fünfundzwanzig- oder fünfunddreißigmal? Auch dahinter steckte womöglich die frühe Erkenntnis, dass langsamere Esser weniger zu Übergewicht neigen. Damit sich appetitanregende und hemmende Botenstoffe (diese werden in Abhängigkeit von der Nahrung ausgesandt und können hemmend – wie Cholecystikinin, oder stimulierend – wie Ghrelin wirken)⁸ während dem Kauvorgang regulieren, braucht es etwa zwanzig Minuten. Wer hingegen zu schnell isst, läuft Gefahr, über den Sättigungspunkt hinaus zu essen.⁹ Sinnvoller als die Zählmethode (diese kann in puren Stress ausarten), scheint ein bewussteres Kauverhalten zu sein. Autogene Kaumodalitäten und die Funktionsweise des orofazialen Systems werden bei manchen Personen (Patienten) nicht mehr ausreichend reflektiert. Ein oftmals »verbissenes« Essen, bei dem die Zahnreihen unkontrolliert aufeinander gepresst werden ist die Folge. Nahrungsmittel von unterschiedlicher Konsistenz, werden dann mit ähnlich starker Aktivität zerkleinert. Dieser Zustand der Anspannung verläuft reflektorisch und vollständig unbewusst ab, sodass er als normal empfunden wird, da Entspannung nur ein passiver Vorgang ist und die physiologische Entspannung durch Dauerstress verhindert wird.¹⁰ Ein physiologisches Kauverhalten zeichnet sich dadurch aus, dass der Körper weiß, wie stark die jeweilige Nahrung gekaut werden muss und wann der Bissen »schluckbereit« ist. Dennoch scheint dieses physiologische Kauverhalten bei vielen Menschen (vor allem auch bei Myoarthropathie-Patienten) gestört zu sein.

Umorientierung

Um Essgewohnheiten zu überprüfen und gegebenenfalls ungünstiges Kauverhalten zu verändern, bedarf es einer langsamen Umorientierung im Sinne von neuer Aufmerksamkeit. Hierbei sollte, nach Ansicht

- 6 Slavicek G, Soykher M, Gruber H, Sieg P, Oxtoby M. Fallstudien zur Analyse des Kauens Teil 2: Spezielle Analysemöglichkeiten. Springer-Verlag/Stomatologie 2016 March 5; 106: 137-148(2009). doi 10.1007/s00715-009-0103-z
- 7 Orthlieb JD, Slavicek R. Geometrische Interpretation der Spee Kurve. Stomatologie 1985; 82:1-18
- 8 Hanssen HP. Falsche Ernährung oder »falsche« Gene? Genetische Prädisposition für Übergewichtigkeit und Adipositas. Ernährungs-Umschau 4/07: S. 195-199. Abgerufen am 15.1.2020, von: https://www.ernaehrungs-umschau.de/fileadmin/Ernaehrungs-Umschau/pdfs/pdf_2007/04_07/EU04_195_199.pdf
- 9 Knop U. Wie oft soll man sein Essen kauen? 4.7.2018. Abgerufen am 15.1.2020, von: <https://www.echteesser.de/Autor.html>
- 10 Thomae AM. Bewusst kauen – bewusst entspannen. Zeitschrift für Komplementärmedizin 2019; 11(04): 46-50. Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Stuttgart



von A. Thomae, die Aufmerksamkeit, Intensität und die Sensibilität auf die Essensaktivität, den gesamten Mundraum und auf die Gesichtsmuskulatur (das gesamte orofaziale System) gerichtet werden. Die autogenen Trainingsphasen werden so lange repliziert, bis ein Automatismus (Ritualisierung) der erworbenen Technik in den Alltag gelingt und das physiologische Kauen, wie das tägliche Zähneputzen, zur Gewohnheit wird. Auch die Methode der Mindfulness based stress reduction mit verschiedenen Übungen kann hier hilfreich sein. Eine Übung nennt sich: »Die ganze Welt in einer Rosine«, hier erlebt der Achtsam-Interessierte, wie spannend es sein kann eine einfache Rosine neu zu entdecken.¹¹ Dabei werden alle Sinneskanäle (tasten, hören, sehen, schmecken, resp. riechen) angesprochen und sie schlüpfen gewissermaßen für ein paar Minuten in den neugierigen Stand eines Kindes, welches ein unbekanntes »Ding« (in diesem Fall die einfache Rosine) wissbegierig erkundet. Ansonsten gilt: Achten sie auf genussvolles Kauen und erleben sie mit allen ihren Sinnen – Guten Appetit!

¹¹ Lehrhaupt L, Meibert P. Stress bewältigen mit Achtsamkeit. Kösel-Verlag München 2010. Online verfügbar unter: http://content.schweitzeronline.de/static/catalog_manager/live/media_files/representation/zd_std_orig_zd_schw_orig/018/294/1449783466308477_content_pdf_2.pdf

Verfasser

Dr. phil. Frank Martin M. A.
Im Wallgraben 38
79761 Waldshut-Tiengen
www.naturheilpraxis-waldshut.de

