



Felsenland Klinik • 66994 Dahn • Ingbert-Naab-Straße 6-8

Herrn
Jürgen Schilling

81369 München

*Psychiatrie
tiefenpsychologische
Psychotherapie
Hypnotherapie*

Ärztlicher Rettungsdienst

*Ingbert-Naab-Str. 6-8
66994 Dahn*

*Tel: 06391/913-0
Fax: 06391/913-130*

info@felsenlandklinik.de

13.03.2010

**Schmauen: ein einfaches und ökologisch wirksames Instrument der Selbsthilfe
von Jürgen Schilling
Empfehlung für die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Berlin
zur nachhaltigen Verbesserung der psychophysischen Gesundheit der Bevölkerung**

Fehlernährung und Bewegungsmangel sind neben der Hast und der Informationsflut die aktuellen Grundprobleme für die Gesundheit unserer Bevölkerung. Sie sind auch Auslöser der zunehmenden Volkskrankheiten wie hoher Blutdruck, coronare Herzkrankheit, Typ II-Diabetes und Depressionen. Sie verursachen nicht nur millionenfaches Leid, sondern sind auch wesentliche Ursachen der Kostenexplosion in der Medizin.

Diäten und Bewegungsprogramme allein greifen zu kurz und sind Teile des Problems unseres ruhelosen Lebensstiles.

Jürgen Schilling hat mit seiner Methode des Schmauens eine einfach zu erlernende Verhaltensänderung der Nahrungsaufnahme entwickelt, die viele unserer Gesundheitsprobleme lösen kann. In seinem Buch „Kau Dich gesund!“ gibt er den Menschen eine einfache Anleitung zu einem genussvollen Umgang mit der Nahrung und mit sich selbst. Das Schmauen bewirkt eine Konzentration auf das Wesentliche, führt in Richtung auf ein inneres Gleichgewicht und spart Ressourcen des Menschen und der Umwelt. Es ist zugleich als eine Form der autosuggestiven Hypnotherapie zu verstehen mit einem breiten Einfluss auf den gesamten menschlichen Organismus.

In Studien ist die psychosomatische Wirksamkeit des Schmauens nachgewiesen und auch aus eigener klinischer Beobachtung sowie Selbstanwendung kann ich das bestätigen.

Schmauen führt zur Gewichtsreduktion, senkt einen erhöhten Blutdruck, wirkt einem metabolischen Syndrom entgegen, verringert die Insulinresistenz, wirkt gegen die Arteriosklerose und ist stimmungsaufhellend.

Ich empfehle der BZgA sich mit dem Thema Schmauen wissenschaftlich und publizistisch zu befassen und mit dem Autor Jürgen Schilling in Verbindung zu treten mit dem Ziel dieses hoch wirksamen Selbsthilfelinstrument weiten Kreisen unsere Bevölkerung zugänglich zu machen.

Dr. med. Falko Kronsbein

Arzt für Psychiatrie und Psychotherapie
FA für Psychotherapeutische Medizin
Psychotherapie • Psychoanalyse