

Schlank durch Schmauen



Abnehmen, rundum gesund leben und dabei auf nichts verzichten? Das funktioniert wirklich, und zwar mit Schmauen, dem „Jürgen-Schilling-Erfolgsprinzip“ vom Schmecken und Kauen

Kau-Jogging heißt das Zauberwort, das auch in medizinisch-wissenschaftlichen Fachkreisen als bahnbrechende Entdeckung angesehen wird, sagt Jürgen Schilling. Gemeint ist im Grunde einfach die Empfehlung, die Nahrung künftig nicht mehr schnellstmöglich herunterzuschlingen, sondern genussvoll und intensiv zu „schmauen“. Der Schauspieler, u. a. bekannt aus „Der große Bellheim“, Rosamunde-Pilcher-Filmen oder „Der Alte“, entdeckte die Schmauen-Methode im Selbstversuch. Er kurierte damit ganz nebenbei seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden und nahm rund 25 Kilo ab.

Viel mehr als nur Kauen

„Schmauen hat nichts mit dem altbekannten, mechanischen und ach so langweiligen Kauen zu tun“, betont Schilling. Vielmehr geht es darum, die Nahrung so lange intensiv zu kauen, bis sie sich mit dem Speichel verbindet. Der Speichel ist überhaupt der wichtigste Faktor des Schmauens. Geschmack kann sich erst dann entwickeln, wenn der Speichel bereits im Mund genug Zeit hat, die Nahrung

chemisch aufzuschlüsseln. „Aus-schmecken“ nennt Schilling diesen Prozess. In seinem Buch „Kau Dich gesund!“ schreibt er: „Erst wenn ein Bissen genussvoll ausgeschmeckt ist, ist er auch reif für den Magen.“ Erst während des Kauens und Ausschmeckens entfaltet sich der Geschmack der Speisen. „Erst jetzt lassen sich über unseren Geschmacks- und Geruchssinn die Zusammensetzungen entschlüsseln. Der Körper kann nun

Wussten Sie, dass ... man Schmauen in fünf Minuten erlernen kann?

die Vitalstoffe aus der Nahrung aufnehmen und sie verwerten“, erklärt Schilling. Dabei ist die so genannte „Jürgen-Schilling-Methode“ weder zeitaufwändig noch schwer zu praktizieren. „Fünf bis zehn Minuten Kaug Jogging täglich reichen aus, damit das Schmauen in Fleisch und Blut übergeht“, verspricht der Autor.

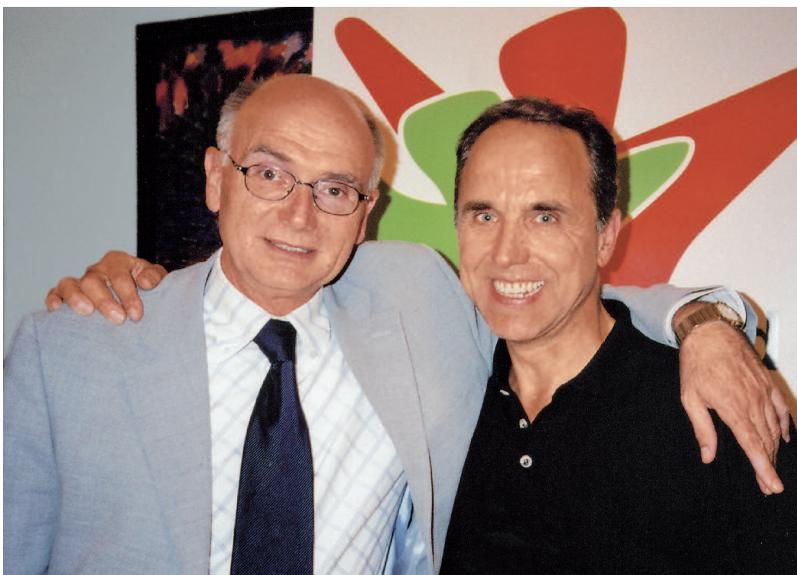
Mit Schmauen zur Wunschfigur

Wenn man schmaut, machen Kohlenhydrate nicht dick. Das bestätigt aktuell eine wissenschaftliche Studie unter Priv. Doz. Dr. med. habil. Wilfried Bieger. Der Grund: Die in der Nahrung enthaltene Stärke wird schon im Mund enzymatisch in leicht verwertbare Zuckerbausteine verwandelt und direkt abgebaut. Blutzucker- und Insulinspiegel bleiben konstant niedrig. Heißhungerattacken durch plötzlich abfallende Blutzuckerwerte bleiben aus. Auch die Blutfettwerte werden dauerhaft gesenkt. Die Folge: Wir sind fitter, fühlen uns wohl. Und wir essen nur dann, wenn unser Körper Bedarf anmeldet. Aber Schmauen bewirkt noch mehr.

Hilfe für Diabetiker

Schmauen hilft Diabetikern, ihre Blutzuckerwerte zu optimieren, versichert Immunologe und Stoffwechsel-Experte Dr. Wilfried Bieger. Prädiabetische Menschen (Fast-Diabetiker) können

den Ausbruch von Diabetes durch Schmauen verhindern. Dr. Wilfried Bieger: „Schmauen wirkt dem fatalen Insulinsyndrom entgegen, das inzwischen zum größten gesundheitlichen Risiko in unserer Gesellschaft geworden ist. Die übermäßige Insulinausschüttung und -Produktion durch falsche und übermäßige Ernährung führt über steigendes Gewicht zur wachsenden Insulinresistenz des Körpers, in einer wachsenden Zahl von Fällen zum metabolischen Syndrom und schließlich zum Diabetes Mellitus (Typ 2).“ Auch die Zunahme von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen hänge eng mit dem Insulinüberschuss zusammen, so Dr. Wilfried Bieger. „Wir konnten in der aktuellen wissenschaftlichen Untersuchung zeigen, dass Schmauen im Unterschied zum normalen Essen zu keinem oder nur zu minimalem Blutzuckeranstieg führt und der übliche hohe Insulinanstieg ausbleibt.“ Schmauen als optimaler Weg zur Gewichtskontrolle, zur Gewichtsnormalisierung, zur Prävention aller großer Zivilisationskrankheiten? Ja, meint Dr. Wilfried Bieger. „Außerdem bewirkt das positive Wechselspiel von Schmauen und niedrigem Insulin einen hohen Testosteronspiegel und führt dadurch zu einer Harmonisierung und Verjüngung des weiblichen wie des männlichen (Sexual-)Hormonhaushalts.“ ▶



ZDF-Fernseharzt Dr. med. Günter Gerhardt und Autor Jürgen Schilling sind von der positiven Wirkung des Schmauens auf Körper und Geist überzeugt

ZUM ÜBEN!



Wunderbar leicht

Die enerBio Reiswaffeln schmecken mit feinem Quark besonders gut, natur oder mit Meersalz, je 100 g für 69 Cent



Brotgenuss

Das enerBio Sonnenblumenbrot eignet sich perfekt zum Schmauen, 250 g für 99 Cent



Für Feinschmecker

Zur Verfeinerung Ihres Müslis oder einfach zum Naschen: enerBio Soft-Aprikosen, getrocknet, 200 g für 1,99 Euro



Zum Knabbern

Ideal für zwischendurch sind die enerBio Dinkel-Brezeln mit aromatischem Sesam, 125 g für 1,49 Euro

Drei Fragen an den Erfinder der „Jürgen-Schilling-Methode“

Centaur:

„Der Mensch ist, was er isst“, lehrt die traditionelle Ernährungsberatung. Ihr Buch „Kau Dich gesund“ sagt uns: „Der Mensch ist, wie er isst.“

Jürgen Schilling:

Ja, das stimmt. Die ausschließliche Fokussierung auf das „Was“ der Nahrung ist meines Erachtens mit ein Grund, warum die Menschen immer dicker werden. Denn trotz einer noch so fachlichen Beratung essen die Menschen letztendlich doch immer wieder das, was ihnen

am besten schmeckt. Doch nicht von dem, was wir essen, leben wir, sondern davon, wie wir unsere Nahrung verdauen und verwerten. Selbst die beste „biologische“ Ernährung bringt uns nur so viel, wie wir ihr abgewinnen. Immer ist es die Aktivität unserer Mundverdauung, die über die Qualität unseres Stoffwechsels entscheidet. Nicht allein, was wir essen, sondern vor allem, wie wir es essen, wie wir die Nahrung ausschmecken und aus ihr alle Nährstoffe herausziehen, entscheidet über Nutzen und Nachteil unserer Nahrung. Erst jetzt können wir wirklich entscheiden, was uns schmeckt. Erst das richtige „Wie“ bewirkt naturgemäß auch das richtige „Was“ der Ernährung.

Centaur:

Können Sie uns das bitte anhand eines Beispiels erläutern?

Jürgen Schilling:

Ob uns etwas gut schmeckt, darf sich erst beim Schmauen herausstellen. Der Geschmack darf nicht bereits durch Zusatzstoffe und künstliche Ge-

schmacksverstärker schon voll entwickelt sein, wenn wir eine Speise in den Mund nehmen. Wer richtig ausschmeckt, braucht keine Geschmacksverstärker mehr. Wer das Schmauen nicht erlernt hat, isst vorwiegend Speisen, die zu stark gewürzt oder aromatisiert sind. Der wahre Geschmack kann in seiner Entstehung, Entwicklung und Steigerung im Mund gar nicht mehr stattfinden. Deswegen essen die meisten Menschen weiter, obwohl sie schon längst satt sind. Oder sie fangen an zu essen, obwohl sie noch gar keinen Hunger haben. Sie reagieren auf Kommando der Nahrungsmittel-Hersteller, und ihr Geschmackssinn stumpft ab. Schmauen unterbricht dieses dick und krank machende Essverhalten. In nur wenigen Tagen hat man nur noch Appetit auf gesunde Lebensmittel, und die einfachsten Nahrungsmittel avancieren zu den größten Delikatessen. Probieren Sie es aus. Sie werden staunen, welche ungeahnten Tafelfreuden sich Ihnen gerade beim Ausschmecken der einfachsten Speisen erschließen.

Exklusiv für Centaur-Leser

GRATIS-Einführung

in die „Jürgen Schilling-Methode“

Gewinnen Sie ein persönliches Treffen und eine

Zwei-Stunden-Beratung mit Jürgen Schilling!

Einfach Coupon ausschneiden und bis 3.11.2006

senden an: Journal-International-Verlag,

Redaktion Centaur, Stichwort „Schmauen“,

Hanns-Seidel-Platz 5, 81737 München

oder direkt an Jürgen Schilling:

kautor@juergen-schilling.de

oder per Fax 0 89/99 22 89 83



Theramed

Theramed Perfect Weiß + Sensitiv

Die Formel mit Kaliumnitrat wurde auf die Bedürfnisse von empfindlichen Zähnen und den Wunsch nach einem natürlich weißes Lächeln abgestimmt:

- ✓ entfernt sanft Verfärbungen der Zähne und reinigt diese schonend - für ein natürlich weißes Lächeln
- ✓ reduziert effektiv Schmerzempfindlichkeit

Centaur:

Immer wieder lesen wir von neuen Lebensmittelskandalen. Wie können wir uns schützen? Kann man sagen, dass ein Schmauer durch sein sensibleres Geschmackempfinden „gut“ und „schlecht“ besser unterscheiden kann?

Jürgen Schilling:

Exakt! Mit der investigativen Technik des Schmauens haben wir endlich die Chance, das minderwertige Imitat, die Gaunerei am Gaumen, sofort zu erkennen. Durch die Funktion von neu entdeckten gustatorischen Rezeptorzellen können wir Lebensmittelfälschungen und unerwünschte Zusatzstoffe in den Lebensmitteln entschlüsseln und den Unterschied zwischen echter und unechter Nahrung heraus-schmecken. Schmauen entlarvt jede Lebensmittellüge. ●

Text und Interview: Tina Steiger

ZUR PERSON

Jürgen Schilling

Geboren wurde Jürgen Schilling am 3. Dezember 1948 in Stockach/Baden. Nach der Schauspielausbildung in München sowie einer Gesangsausbildung an der Musik-Akademie folgten Rollen in über hundert Film- und Fernsehproduktionen („Schwarzwaldklinik“, „Der große Bellheim“, „Derrick“, „Der Alte“, „Siska“, „Großstadtrevier“, „Rosamunde Pilcher“ und viele andere mehr). Auch am Theater u.a. in Zürich, Wien, Berlin und München stand Jürgen Schilling in zahlreichen Rollen auf der Bühne. Seit der Entdeckung des Schmauens (1990) ist der Schauspieler auch als Autor tätig. 1999 erschien sein Buch „Kau Dich gesund!“, das inzwischen in der sechsten, aktualisierten Auflage im Buchhandel erhältlich ist. 2000/2001 bestätigen zwei medizinisch-wissenschaftliche Studien den durch Schmauen neu entdeckten Sättigungsreflex. 2004 gibt Jürgen Schilling im Auftrag der Ärztekammer Fortbildungsseminare für Ärzte im Schmauen. 2006 bestätigt eine neue wissenschaftliche Studie: Durch richtiges Schmauen erreicht man, dass bei einer Kohlenhydratmahlzeit der Blutzucker nicht oder nur minimal ansteigt und infolgedessen die Insulinausschüttung stark reduziert ist. Ergebnis der Studie: Kuchen macht nicht mehr dick.

Intensiv-Seminare und Informationen:

kautor@juergen-schilling.de

oder im Netz unter:

www.kau-jogging.de, www.juergen-schilling.de

Fax an: 089/7 21 39 26

BUCHTIPP



Wenn Sie mehr über die „Jürgen-Schilling-Methode“ erfahren wollen, können Sie hier alles nachlesen:

Jürgen Schilling: Kau Dich gesund!
Haug Sachbuch-Verlag Stuttgart,
12,95 Euro

Wirkt. Seit 1891



Alltagsbelastungen und Stress können zu Unruhezuständen führen. Baldrian hilft, Ruhe zu bewahren, um die vielfältigen Aufgaben im täglichen Leben besser bewältigen zu können. Baldrian schirmt die Nerven vor äußerlichen Reizen ab und wirkt damit entspannend und beruhigend. Auch bei nervös bedingten Einschlafstörungen hilft Baldrian und unterstützt so den Körper bei dem für die Regeneration von Körper und Geist so wichtigen Schlaf.



Sebastian Kneipp Tipp: Wassertreten zu Hause!

Stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern beruhigt und hilft beim Einschlafen. Dazu füllen Sie einen großen Eimer oder die Badewanne bis kurz unter die Knie mit sehr kaltem Wasser. Mit warmen Füßen eintauchen und im Storchenschritt etwa 1 bis 2 Minuten marschieren. Danach nicht abtrocknen, Socken anziehen, bewegen oder ins Bett und für Wiedererwärmung sorgen. (Nicht anwenden bei akuten Blasen- und Nierenerkrankungen oder Unterleibsinfektionen.)

Kneipp® Baldrian Extrakt:

Wirkstoff: Baldrianwurzel-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Bei Unruhezuständen und nervös bedingten Einschlafstörungen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.