

Weihnachten ohne Sodbrennen & Übergewicht? Die Zauberformel heisst: **Einfach genussvoll schmauen!**

„Schmauen – das Schlankgeheimnis ist entschlüsselt“ – dieser Beitrag im „Spatz“ Nr. 3/07 – basierend auf dem Buch „Kau Dich gesund!“ des Autors und Schauspielers Jürgen Schilling („Unser Charly“, „Siska“, „Der Alte“), hat nicht nur bei unseren Leserinnen und Lesern viele positive Feedbacks ausgelöst. Auch die angesehene medizinische Fachzeitschrift MEDICAL TRIBUNE berichtete inzwischen über die eindrucksvollen Ergebnisse der Schmauen-Insulin-Studie („Kuchen macht nicht mehr dick“). Außerdem haben die obersten Hüter des deutschen Verbraucherschutzes, die STIFTUNG WARENTEST, in der August-Ausgabe von TEST, das Schmauen als die „Esskultur pur“ empfohlen. Und in TEST SPEZIAL von Stiftung Warentest (Oktober 2007) wurde Jürgen Schillings Schmauen von den gestrengen Prüfern sogar mit dem Prädikat „genussvolle Schlankheitsformel“ ausgezeichnet.

Weihnachten steht vor der Tür. Stress ist angesagt. Meistens isst man in dieser Jahreszeit auch noch zuviel und setzt den berühmten Winterspeck an. Grund genug für uns, rechtzeitig nachzufragen beim Buchautor von „Kau Dich gesund!“ und Erfinder des Schmauens, Jürgen Schilling, wie wir denn Weihnachten ohne Stress, Sodbrennen und Übergewicht am besten „überstehen“.

Der Spatz: Herr Schilling, warum nehmen die Menschen gerade in dieser Jahreszeit an Körpergewicht zu?

Jürgen Schilling: Jetzt futtern die meisten Menschen tatsächlich ihren Winterspeck an. Der Grund: Die Tage werden immer kürzer, dunkler, kälter und regnerischer. Man bleibt jetzt lieber Zuhause und macht es sich auf dem Sofa bequem. Da einem das Sonnenlicht fehlt, gönnt man sich als Ersatz etwas Süßes beim Fernsehen oder Musikhören. Licht und Zucker – so fand die Wissenschaft heraus – haben dieselbe positive Wirkung auf die Stimmung der Menschen. Beide greifen ein in den Serotonin-Stoffwechsel. Daher essen viele Menschen jetzt mehr als sie benötigen. Doch sie essen auch dann, wenn sie **nicht** hungrig sind – intuitiv, um ihre Lustgefühle, in Wirklichkeit den Serotonin-Spiegel, hochzuhalten. Und das macht dick. Derselbe Bissen, genussvoll geschmaut, macht aber fit und schlank. Außerdem – die Studien belegen das – kommt es beim Schmauen zu einer verstärkten Ausschüttung der Glückshormone Serotonin und Dopamin. Dadurch wird der negative Stress am wirkungsvollsten abgebaut. So essen wir uns nicht nur schlank und gesund, die neue Esslust Schmauen macht uns auch glücklich.

Der Spatz: Aber man kann doch im Frühjahr wieder abspecken und eine Frühjahrskur machen.

Jürgen Schilling: Das exakt ist ja der tragische Kreislauf, der die Menschen immer dicker werden lässt. Würde man mit Diäten etwas erreichen, dann hätten sich die Leserinnen von Frauenzeitschriften bereits in Luft aufgelöst. Im Frühjahr sollte man eben keine Diät machen, es sei denn, man möchte dick werden.

Der Spatz: Wie ist das zu verstehen?

Jürgen Schilling: Im Frühjahr nimmt man naturgemäß ab. Denn die Tage werden wieder länger und sonniger, man bewegt sich mehr, isst jetzt weniger, deshalb sinkt das Körpergewicht von selbst um ein paar Kilo. Daher gibt es im Frühjahr jede Menge Diäten. Der Scheinerfolg muss ja gewahrt bleiben. Kein Diät-Produzent würde sich trauen, im November oder Dezember eine Diät herauszubringen. Doch gerade jetzt brauchen die Menschen Hilfe und Anregung, mit dem Gaumen richtig umzugehen, um die Adventszeit mit den vielen leckeren Plätzchen unbeschadet zu überstehen, ja, diese wunderschöne Jahreszeit noch einmal so intensiv genießen zu können.

Der Spatz: Was raten Sie den Menschen konkret?

Jürgen Schilling: Einfach genussvoll schmauen. Dadurch wird das Essen erst zur wahren Lust. Ein kleiner Happen macht schon happy. Aber auch ausgedehntes, herzhaftes Schlemmen macht nicht mehr

dick – durch die vollkommene Verdauung und Assimilation.

Der Spatz: Weihnachten ohne Sodbrennen. Wie wundervoll! – Ihre Schmauen-Insulin-Studie macht zurzeit Furore. Medical Tribune berichtete sogar darüber: Kuchen macht nicht mehr dick, wenn man schmaut. Wie ist das möglich?

Jürgen Schilling: Ganz einfach. Durch den „Liebesakt im Mund“. Oder prosaischer ausgedrückt: Durch die Kohlenhydratverdauung beim Akt des Schmauens. Viele Kohlenhydrate liefern im Endeffekt viel Stärke. Und Stärke verursacht eine zu reichliche Ausschüttung des „Masthormons“ Insulin, um den durch die Stärke provozierten hohen Blutzucker wieder zu senken. Und das macht nicht nur dick, sondern auch krank. Die neue Schmauen-Insulin-Studie hat eindeutig gezeigt: Durch Schmauen werden im Gegensatz zum normalen Kauen die so genannten „Dickmacher“, die Kohlenhydrate, bereits schon im Mund in leicht verwertbare Zuckerbausteine umgewandelt und direkt abgebaut. Fazit: Blutzucker- und Insulinspiegel bleiben besonders niedrig. Gewichtszunahme durch den „Speichereffekt“ entfällt, weil kein überschüssiges Insulin mehr produziert wird. Einzige Bedingung: Täglich 5 Minuten Kau-Jogging, um die Zungen- und Schlundreflexe neu zu koordinieren, um fehl-assoziierte Geschmacksnerven neu auszubilden. Sonst geht gar nichts. Doch dieses Training ist mit den höchsten Geschmacks-

empfindungen verbunden, deswegen bleibt man auch dabei. Ein guter „Trainingspartner“ ist das „Jürgen Schilling Kau-Training-Brot“ von PEMA, weil es während des intensiven

Das Brot zum Buch:

Jürgen Schilling Kau-Training-Brot von PEMA 500 g, 1,79 Euro, zu bestellen unter www.kau-jogging.de



Möchten Sie einen lieben Mitmenschen zu Weihnachten wirklich überraschen? Dann schenken Sie ihm dieses wertvolle Buch, das sein Leben verändern wird:

Jürgen Schilling, Kau Dich gesund, Haug Verlag, Stuttgart EUR 12,95, ISBN 3-8304 2205-9

Kau-Joggings den einzigartigen Geschmack beibehält, ja, beim genussvollen Auskosten und Ausschmecken den Schmauer noch mit einer enormen Geschmackssteigerung belohnt. In meinem Buch „Kau Dich gesund!“ und in meinen Seminaren zeige ich, wie durch einfache Genuss-Schritte und tiefe, sinnliche Erfahrungen die neue Esslust ganz schnell in Fleisch und Blut übergeht.

Der Spatz: Schafft man das noch bis Weihnachten?

Jürgen Schilling: Lassen Sie mich Ihren Leserinnen und Lesern sagen: Wenn Sie sich die neue Esslust des Schmauens jetzt aneignen, wird Weihnachten ganz sicher zum Fest der Sinne und nicht mehr länger zum gefundenen Fressen fürs schlechte Gewissen. Nach den Feiertagen passen Ihnen dann garantiert noch Rock und Hose, und Sie brauchen auch nie mehr im Leben eine Diät zu machen. Ja, Sie erwerben durch das Schmauen einen verlässlichen Kompass für alle nur denkbaren Odysseusfahrten auf dem Ozean kulinarischer Genüßese.

Der Spatz: Bedeutet das, Weihnachten wird so genussreich wie niemals zuvor?

Jürgen Schilling: Schmecken, dass..?!

Anmeldung für aktuelle Schmauen-Seminare (Genusstraining für Weihnachten und danach):

kautor@juergen-schilling.de

Fax: 089 – 99 22 89 83

www.kau-jogging.de

