

Schmauen oder Die neue Lust am Essen

Weißstadt – Jürgen Schillings künstlerische Wiege steht in Oberfranken. Nach seinen ersten Erfahrungen am Theater Coburg stand für ihn bereits Ende der 1960er Jahre fest: „Ich will hauptberuflich Schauspieler werden.“ Schillings Wunsch ist in Erfüllung gegangen. Unter anderem war er in Dieter Wedels Fernseh-Mehrteiler „Der große Bellheim“ und „Die Affäre Semmeling“ zu sehen.

Jetzt widmet sich Schilling zusätzlich der Ess-Kultur. „Schmauen“ heißt seine Erfindung, eine Kombination aus Schmecken und Kauen. Das WDR-Fernsehen widmet dem Thema am heutigen Freitag einen Beitrag.

Schmauen versteht Schilling in seinem Buch „Kau Dich ge-

sund!“ (Haug-Verlag) nicht als Diät, sondern als „neue Lust am Essen“. Der Autor verspricht, mit der Methode dürfe der Mensch essen, soviel er mag, ohne dabei zuzunehmen. Weitere Wirkungen: bessere Verdauung, niedrigeres Diabetes-Risiko, intensiveres Geschmackempfinden.

Einen „Sparingspartner“ hat Schilling im Fichtelgebirge gefunden: das „Kau-Training-Brot“ aus der Brotfabrik Pema in Weißstadt.

Viele prominente Persönlichkeiten aus dem Showgeschäft schwören bereits auf die Methode des Schmauens: so auch TV-Star Ruth Maria Kubitschek.

Dieter Weigel

■ **WDR-Fernsehen, heute um 18.20, morgen, Samstag, um 9.05 Uhr.**

■ **www.schmauen.de**



Ruth-Maria Kubitschek, Jürgen Schilling

Foto: PR