



Kuchen ist erlaubt: Jürgen Schilling beim genussvollen «Schmauen».

Kau-Jogging» kann man das Ganze auch nennen. Und dass es funktioniert, dafür ist sein «Erfinder», Jürgen Schilling, schon mal ein lebender Beweis. Der schlanke, drahtige Autor und Schauspieler («Siska», «Derrick») lebt das, was er verkündet. Er hat sein Gewicht durch Schmauen um 25 Kilo reduziert – und ist bei der Gelegenheit auch gleich seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden losgeworden.

«Hastiges Essen macht dick und krank», weiss Schilling. Seine Empfehlung: «Jeden Bissen, jeden Schluck genussvoll ausschmecken. So lernt unser Gaumen neu, wertvolle Nahrung von sinnloser zu unterscheiden. Durch den neu ausgebildeten Sättigungsreflex dürfen

Schmauen Sie sich schlank

Kein Schreibfehler: Mit Schmauen allein werden Sie natürlich nicht schlank. Mit «Schmauen», einer Verbindung von **Schmecken und Kauen** aber schon, sagt Jürgen Schilling (56), der die Methode erfunden hat.

Sie endlich wieder nach Herzenslust essen und trinken. Sie werden immer schlanker und gesünder. Und bleiben es auch.» Wie das genau funktioniert, verrät Schilling in einem Buch, das zum Bestseller wurde.

Inzwischen bestätigen auch wissenschaftliche Studien seine Methode. «Schmauen wirkt dem Insulin-Syndrom entgegen, das inzwischen zum grössten gesundheitlichen Risiko in unserer Gesellschaft geworden ist»,



Bestseller und jetzt neu aufgelegt:
Jürgen Schillings Buch
«Kau Dich gesund!»,
Haug Verlag, Fr.22.70.

SCHMAUER-SEMINAR



Carmen Costa

«Yoga des Kauens»,
Samstag, 2. Dezember, Zentrum Wägel-
wiesen, 8304 Wallisellen. Kosten: Fr. 90. –,
(Begleitperson Fr. 45.–)
Infos: www.yoga-carmen.ch, Tel.: 031 371 14
81 oder 079 769 34 69.

INFO

So geht's:

«Kau-Jogging verwandelt den dick und krank machenden, forcierten Runterschling-Reflex in einen sanften, ungleich mehr Esslust bereitenden Ausschmeck-Reflex», erklärt Jürgen Schilling. «Eine neue Zungenreflex-Bewegung löst den ursprünglich von der Natur vorgesehenen differenzierten selbsttätigen Schluckimpuls aus. Die wissenschaftlichen Studien belegen: die positive Wechselwirkung 'Schmauen-niedriges Insulin-hohes Testosteron' führt auch zu einer Harmonisierung und Verjüngung des Hormonhaushaltes.» Mehr Informationen: www.kau-jogging.de

sagt Dr. med. Wilfried P. Bieger, der die Studie durchgeführt hat. Wichtig, auch für Diabetiker: Kohlenhydrate, die heute von so vielen Ernährungsfachleuten verteufelt werden, darf man bei der Schilling-Methode geniessen – selbst Kuchen macht nicht mehr dick, wenn man schmaut!

Auch in der Schweiz gibt's jetzt erstmals Schmauer-Seminare. Veranstalterin ist die Yoga-Lehrerin Carmen Costa. «Durch Schmauen bin ich so glücklich wie nie zuvor», freut sie sich. «Endlich darf ich alles essen und geniessen!»

