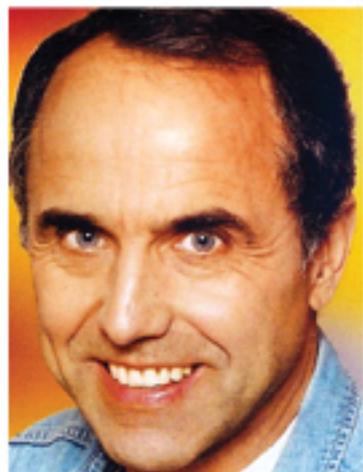


# Schillings „Schmauen-Schau“ in Malente



Am Sonntag in Malente: Jürgen Schilling, Autor des Bestsellers „Kau Dich gesund“.

**MALENTE** - Es soll einer der Höhepunkte des Malenter Kneipp-Festivals am kommenden Sonntag, 7. Juni, im und am Kurpark werden: die „Schmauen-Schau“ von Jürgen Schilling, Schauspieler und Autor des Bestsellers „Kau Dich gesund!“. Sein Bühnen-Mitmach-Event, verspricht der Münchner, „macht schlank und gesund“. Anschaulich führt er dem Publikum die Kardinalfehler der Nahrungsaufnahme vor und zeigt, wie das Kauen und Genießen – das „Schmauen“ – zu mehr Gesund-

heit und Schlankheit führt. Schillings These: Selbst Kuchen macht schlank, wenn man ihn schmaut.

Und das sei auch wissenschaftlich bewiesen: So würden die Glückshormone Serotonin und Dopamin beim Schmauen deutlich höher freigesetzt, die Insulinausschüttung stark reduziert, Zivilisationskrankheiten wie Adipositas und Magengeschwüre verlören ihren Schrecken „durch die völlig neuen Glücksgefühle beim Essen“. Schilling betont, er selbst habe durch das Schmauen seine chronischen Magen- und Darmstörungen kuriert und 30 Kilo abgenommen.

Die Show beginnt um 13 Uhr im Haus des Gastes, der Eintritt ist – wie beim gesamten Festival (12 bis 18 Uhr) – frei. ts