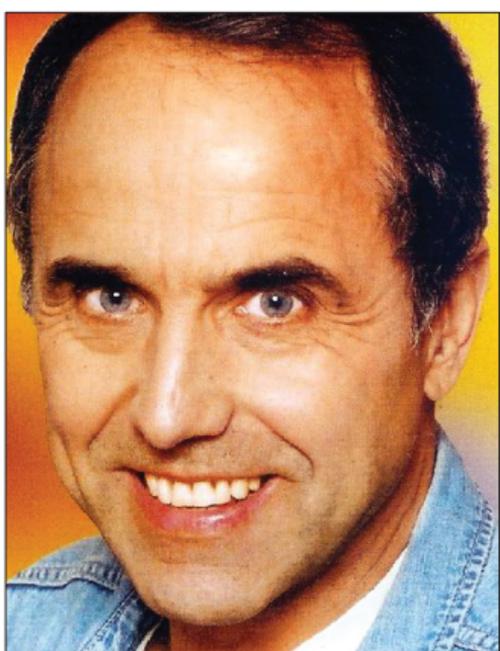


# Schmauen statt kauen

**Bad Malente-Gremsmühlen/ bsh** – Krimi-Fans ist er vielleicht aus dem Fernsehen bekannt: Jürgen Schilling war in mehreren Serien zu sehen („Tatort“, „Derrick“, „Der Alte“). Doch der Münchner hat sich nicht nur einen Namen als Schauspieler gemacht, seit etlichen Jahren beschäftigt er sich auch intensiv mit dem Thema Essen. Deshalb wird er morgen (7. Juni) ab 13 Uhr beim Kneipp-Festival auftreten.

Sein Credo hat Schilling in einem eigens geschaffenen Kunstwort zusammengefasst: „schmauen“. Es setzt sich zusammen aus schmecken und kauen. Kauen, statt gedankenlos zu schlucken, lautet Schillings Empfehlung: „Durch einen Selbstversuch habe ich schon vor 20 Jahren das Schmauen entdeckt. Ich konnte damals meine chronischen, therapieresistenten Magen- und Darmstörungen kurieren und nebenbei noch mein Gewicht von 102 Kilo auf 72 Kilo reduzieren – ohne Jojo-Effekt.“

Inzwischen gebe es sogar eine modifizierte Form des Schmauens: Das „filigrane Schlingen“ – für diejenigen mit wenig Zeit zum Essen. Wenn man diese Technik beherrsche, könne man schnell essen und trotzdem werde die Nahrung optimal verdaut und assimiliert.



Erstaunlich ist, wie Ärzte Schillings Thesen bewerten. Demnach soll Schmauen für einen ausgeglichenen Zuckerhaushalt und ein gesundes Körpergewicht sorgen. Sogar das Risiko der „Altersdiabetes“ soll sinken. Selbst die kritische „Stiftung Warentest“ bewertete die Empfehlungen in ihrem Sonderheft „Essen“ vom Oktober 2007 positiv – ein psychologisches Experiment der Universität Erlangen habe seine These wissenschaftlich untermauert.

Die Kieler Arzt Erich J. Conradi, Organisator des Kneipp-Festivals, ist ebenfalls angetan vom Schmauen: „Selbst Kuchen macht schlank, wenn man schmaut.“ Schillings Vortrag mit Demonstrationen des Schmauens beginnt um 13 Uhr im Haus des Kurgastes. Das Kneipp-Fest wird um 12 Uhr im Kurpark eröffnet.