

# Im Profil: Jürgen Schilling

Der TV-Schauspieler (*Tatort, Derrick, Der Alte*) und Autor des Buches „*Kau Dich gesund!*“, Jürgen Schilling, reiste eigens aus München an, um seinen Beitrag zur achten Auflage des Malenter Kneipp-Festivals zu leisten. In seiner „Schmauen-Schau“ zeigte der 60-Jährige seinen Weg des Abnehmens und Gesundwerdens durch das „Schmauen“ – einem Zusammenspiel von schmecken und kauen. Die Ess-Kultur des Schauspielers haben inzwischen nicht nur Ärzte positiv bewertet, selbst „Stiftung Warentest“ hat das Schmauen mittlerweile entdeckt und für gut befunden.



**Welches Buch lesen Sie gerade?**

„Glück kommt selten allein“ von Eckart von Hirschhausen.

**Welches Buch hat Sie am meisten beeindruckt?**

„Das Robbins Power Prinzip“ von Anthony Robbins.

**Lieblingsurlaubsort?**

In den Bergen, in einem kleinen Bergdorf bei Bozen in Südtirol.

**Wo würden Sie gerne einmal hinreisen?**

Nach Kreta, da war ich noch nie.

**Wo möchten Sie nie wieder hinreisen?**

Rio de Janeiro – das war mir zu wild und gefährlich.

**Haben Sie ein Vorbild?**

Mario Adorf. Mit ihm habe ich im „Großen Bellheim“ gespielt.

**Mit wem möchten Sie mal zusammen frühstücken?**

Mit Gesundheitsministerin Ulla Schmidt, um sie auf den Geschmack des Schmauens zu bringen.

**Welchen Kinofilm haben Sie zuletzt gesehen?**

„Die Kinder des Monsieur Mathieu“ von Arthur Cohn.

**Welche Erinnerungen verbinden Sie mit Ihrem ersten Kuss?**

(lacht) Romantik und Zärtlichkeit.

**Welchen großen privaten Traum hegen Sie?**

Dass es mir gelingt, viele Millionen Menschen für das Schmauen zu begeistern.

**Ihr Lieblingsessen?**

Einfache, naturbelassene Kost: Brot, Butter, Käse, Nüsse, Gemüse, Obst...

**Ihre Lieblingsmusik?**

Revolutionsetüde – Opus 10 von Frédéric Chopin.

**Ihre Lieblingsfarbe?**

Grün.

**Was ist Ihr größtes Laster?**

Zeitungen nicht gleich wegzuwerfen, weil vielleicht noch tolle Berichte drin sind (lacht).

**Was war Ihr Lieblingsfach in der Schule?**

Deutsch.

**Was sammeln Sie?**

Fotos als Erinnerungen an Menschen, denen ich begegnet bin.

**Welche Poster hingen in Ihrem Jugendzimmer?**

Mir fällt gerade ein: Schauspielerin und Sängerin Daliah Lavi.

**Wohin ziehen Sie sich zurück, wenn Sie allein sein wollen?**

Am liebsten in die Berge.

**Was machen Sie in Ihrer Freizeit am liebsten?**

Musizieren. Ich spiele Gitarre und Klavier.

**Was wäre Ihr Traumberuf?**

Opernsänger.

**Ohne was wäre das Leben leichter?**

Ohne den Überfluss und die Reizlawinen im Fernsehen.

**Was machen Sie in 20 Jahren – und wo?**

Abwechselnd in den Bergen und irgendwo am Atlantik oder in der Karibik Schmauen-Seminare geben, zu denen die Menschen anreisen.

**Ihr Lebensmotto?**

Die Kraft der Veränderungen zu nutzen.

**Wenn ich einen Tag in Berlin regieren dürfte...“**

...würde ich Schmauen in Kindergärten und Schulen einführen, um Übergewicht bei Kindern zu verhindern.

**Welche Rolle würden Sie gern in einem Theaterstück spielen?**

Goethes Faust.

**In welches Jahrhundert würden Sie gerne einmal eine Zeitreise machen?**

Ins 18. Jahrhundert zu Mozarts Zeiten.

**Welche drei Sachen würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen?**

Gitarre, gutes Buch, Papier und Schreibstift.

**Wenn Sie ein Tier wären, welches am liebsten?**

Ein Langhaardackel. Mit denen bin ich aufgewachsen.

**Wovon haben wir Sie gerade abgehalten?**

Eigentlich wollte ich mich gerade ein bisschen ausruhen – nach der turbulenten Schmauen-Schau. Aber das Interview mit Ihnen hat Spaß gemacht.