

# Einmal antrainiert, will man gar nicht mehr anders

Reaktionen auf unser Interview mit Jürgen Schilling: „Eine fast vergessene Fähigkeit“, Heft 1/2009

## Ich schmecke sofort, was künstlich „aufgepeppt“ ist

Hundertprozentig kann ich alles bestätigen, was der Autor Jürgen Schilling berichtet hat, denn ich habe es am eigenen Leibe genau so erfahren. Schon vor 8 Jahren kaufte ich mir sein Buch „Kau dich gesund“ und praktiziere seitdem diese wunderbare Form der Ernährung mit allergrößtem Erfolg. Von sämtlichen gesundheitlichen Beschwerden, wie lästigen Magen- und Darmproblemen, Hautirritationen, häufigen grippalen Infekten, Hormonstörungen bis hin zu massiver Energielosigkeit wurde ich durch diese hervorragende Methode völlig geheilt. Ein zusätzlich erfreulicher Effekt war, dass ich „ganz nebenbei“ noch 10 Kilo an Gewicht dauerhaft abgenommen habe. ... Dieses höchst genussvolle Essverhalten werde ich nie mehr ändern! Einmal antrainiert, will man gar nicht mehr anders essen. Zudem schmecke ich dadurch sofort, ob Nahrungsmittel natürlicher Herkunft sind, oder künstlich „aufgepeppt.“ ... Gesunde, hochwertige Lebensmittel sind für uns durch diese wunderbare Ernährungsform erst recht erschwinglich, da wir, indem wir „schmauen“, viel schneller satt sind und dadurch ganz schön sparen.

*Irene Schwierczek, Bischofsheim*

## Eine Lebensfreude, die uns täglich begleitet

Herzlichen Dank für das sehr interessante Interview mit dem Erfinder des Schmauens, dem Buchautor Jürgen Schilling, München. Der großartige Beitrag hat uns dazu bewogen, Ihre Zeitschrift umgehend zu abonnieren. Im Januar 2007 hatten wir in der Medizinsendung „Puls“ des Schweizer Fernsehens erstmals vom Buch „Kau Dich gesund“ gehört und dieses sofort beschafft. Über den Inhalt

waren meine Frau und ich so begeistert und überzeugt, dass wir die Schmauen-Methode seither mit großem Erfolg anwenden.

Wir konnten innert kurzer Zeit eine psychische und physische Steigerung unseres Wohlbefindens feststellen. Dazu gehört: Wir sind abends nicht mehr so müde. Wir schlafen viel besser. Wir sind morgens guter Dinge. Wir haben keine Verdauungs- und Gewichtsprobleme mehr. Wir spüren das Sättigungsgefühl viel schneller und viel angenehmer. Alles in allem: Wir erfreuen uns durch die Methode von Jürgen Schilling bester Gesundheit.

Das Schmauen ist für uns eine zusätzliche Lebensfreude, die uns täglich begleitet. ... Die dadurch gewonnene neue Lebensqualität möchten wir mit unseren Mitmenschen teilen, denn diese Erfahrung sollte jeder erleben. ... Denn erst wenn man etwas versucht hat, kann man es verstehen. Wir empfehlen deshalb allen Interessierten, sich einmal die Homepage [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de) anzuschauen.

*Emil und Erika Brühwiler, (über 70-jährig)  
CH-3006 Bern*

## Von Konfektionsgröße 44 auf 40 „geschmaut“

Mit großem Interesse las ich in Ihrer Zeitschrift „Provokant“ das Interview mit Jürgen Schilling. Es ist ganz wunderbar, dass Sie sich in der Ausgabe 01/09 mit diesem überaus interessanten Thema auseinandersetzen. Ich möchte Ihnen kurz aus meiner eigenen Erfahrung mit dem Schmauen berichten, auf das ich bereits durch einen Leserbrief in der Zeitschrift „Natur und Heilen“ aufmerksam wurde.

Das dort empfohlene Buch „Kau dich gesund“ kaufte ich mir Ende Juni 08 und habe sofort mit dem darin beschriebenen Schmauen begonnen. Sehr schnell zeigten sich die Erfolge. Binnen vier Wochen hatte ich eine Kleidergröße

weniger! Mittlerweile habe ich mich von Konfektionsgröße 44 auf 40 geschmaut. Doch was noch viel besser ist als der Effekt des Abnehmens, das ist die Tatsache, dass ich mich sehr wohl fühle. Schon nach kurzer Zeit hatte ich kein Sodbrennen mehr. Auch meine Magenschmerzen und das miese Völlegefühl bin ich ein für allemal los.

Obwohl ich vorher schon sehr bewusst und gesund gelebt habe, ist es mir niemals gelungen, ohne strenges Kalorienzählen abzunehmen. Außerdem war ich oft sehr müde und abgespannt und hatte Mühe, den Alltag zu bewältigen.

Da ich eine Ausbildung zur staatlich geprüften Hauswirtschaftsleiterin absolviert und viele Jahre in einem Energieversorgungsunternehmen Fachvorträge über gesunde Ernährung gehalten habe, bin ich mit dieser Materie bestens vertraut. Doch die Erkenntnisse, die ich durch das Buch gewinnen konnte, sind allerdings revolutionär. All die gesunden Lebensmittel wie Obst und Gemüse, die ich auch vorher schon gerne gegessen habe, zeigen nun an meinem Körper eine völlig andere Wirkung.

Den Buchautor habe ich bei einem von ihm veranstalteten Seminar in den Räumen der Arztpraxis Dr. Gerhardt Brandt in München persönlich kennen gelernt. Dort schilderte er auf sehr eindrückliche Weise die Methodik des „Schmauens“ und bestätigte meine schon zu Hause gewonnenen Erkenntnisse. Aus der tiefen Überzeugung, dass diese gesunde Form der Nahrungsaufnahme sehr gewinnbringend für uns Menschen ist, schreibe ich diesen Brief und wünsche Ihnen und Ihrer Zeitschrift weiterhin viel Erfolg und Ihrer Leserschaft zukünftig immer wieder viele solcher guter Artikel.

*Ulrike Engel, Flörsheim-Dalsheim*