Neues Phänomen der Esslust reduziert überschüssiges Körperfett – ohne Jo-Jo-Effekt

Schillings Schmauen – die Schlank-Revolution zum Guten

Aktuelle Studien belegen: Selbst Kuchen macht schlank, wenn man schmaut. Weg vom Verbot, hin zur Lust! Die neue Genusstechnik erlaubt auch „Filigranes Schlingen" und schenkt Ihnen trotzdem Entschleunigung, optimale Verdauung, mehr Immunkraft, ungeahnte Glücksgefühle beim Essen. Das Richtige geschieht unbewusst richtig, auch im größten Stress. Sie sparen durch Schmauen viel Geld.

Der Schauspieler Jürgen Schilling („Schwarzwaldklinik", „Derrick", „Der Alte") hat das Schlankgeheimnis entschlüsselt. Und die Ärzte geben ihm recht. Schillings Schmauen wird in medizinisch-wissenschaftlichen Fachkreisen als „ernährungsphysiologisch bahnbrechende Entdeckung" angesehen. Schon drei wissenschaftliche Studien bestätigen den Schlank- und Genusseffekt des Schmauens. STIFTUNG WARENTEST hat Jürgen Schillings neue Esslust schon zweimal als „Esskultur pur" und „Genussvolle Schlankheitsformel" empfohlen. Schmauen bedeutet nicht mühsames, zeitaufwendiges, langsames Kauen.

Der international anerkannte Immunologe und Stoffwechselforscher Priv.-Doz. Dr. med. habil. Wilfried P. Bieger hat in diesem Zusammenhang in einer Schmauen-Insulin-Studie nachgewiesen: „Durch genussvolles Schmauen erreicht man im Gegensatz zum normalen Kauen, dass selbst eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und die übliche hohe Insulinausschüttung ausbleibt. Schmauen verhindert Diabetes Typ 2 und hilft Typ 1- und Typ 2-Diabetikern einen ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinspiegel zurück zu gewinnen. Selbst Kuchen macht schlank, wenn man schmaut durch die körpereigene Zuckersynthese. Gespeichertes Körperfett und hohe Blutfettwerte schmelzen durch den Essgenuss des Schmauens. Neue Energien werden frei. Außerdem bewirkt das positive Wechselspiel von Schmauen und niedrigem Insulin eine Harmonisierung und Verjüngung des weiblichen wie männlichen Sexual-Hormonhaushaltes."

Winterdepression...?

Schmauen ist die beste Medizin gegen graue Wintertage. Denn durch Schmauen werden die Glückshormone Serotonin und Dopamin deutlich höher freigesetzt. Sie können jetzt essen und trinken, was und solange Sie möchten: Sie werden immer fitter, schlanker und gesünder. Und vor allem: Sie bleiben es auch. „Die mittelalterliche Verzichtära quälender Diäten kann verlassen werden, um in barocker Lebensfreude das eigene Wunschgewicht zu er-schmauen", so der Münchner Frauenarzt und Psychotherapeut Dr. med. Franz-Werner Olbertz. Jürgen Schilling selbst kurierte seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden schon vor 21 Jahren in einem Selbstversuch mit der genussreichen Esstechnik des Schmauens und reduzierte nebenbei noch sein Körpergewicht von 105 Kilo dauerhaft auf 72 Kilo (ohne auf etwas zu verzichten). Bis zum heutigen Tag hat der smarte Schauspieler seine Idealfigur und Gesundheit behalten. Schillings Schmauen-Buch „Kau Dich gesund!" avancierte zum Bestseller.

Als kritische Journalistin ...

wollte ich das Schmauen unbedingt selbst testen. Skeptisch habe ich mich inkognito bei einem Schmauen-Intensiv-Seminar von Jürgen Schilling in München angemeldet, in der Vermutung, dass es sich beim Schmauen doch nur um das altbekannte langsame Kauen unserer Mütter und Großmütter handelt. Ich war mit Vorurteilen besetzt wie: „Bei dieser Methode wird mein Essen nur kalt; da werde ich nie fertig; so wie man isst, so arbeitet man; jetzt kann ich beim Essen nicht mehr Fernsehen, keine Zeitung lesen, keine Gespräche führen; gründliches Kauen bringt mich in die soziale Isolation...". Doch ich wurde eines Besseren belehrt.

Zum ersten Mal fühlte ich beim Essen, was wirklich Genuss bedeutet. Wir trainierten im Seminar alle Facetten des kulinarischen Vergnügens, wir genossen das Heraussaugen der essentiellen Nährstoffe. Diese lustvolle Art der Nahrungsaufnahme hilft untergewichtigen „Verdauungsschwächlingen" wieder normales Gewicht zu erreichen. Ich lernte, wie ich durch „High-Speed-Schmauen" / "Turbo-Schmauen" noch schneller schlucken kann, als notorische Schlinger und trotzdem wird meine Nahrung optimal verdaut und assimiliert. Schmauen heißt: Du kannst loslassen, alles fließt, („Panta rhei").

Der Schlüssel für Schlanksein, Vitalität und Gesundheit...

ist das Mega-Hormon Insulin. Das erfuhr ich an meinem eigenen Körper. Je weniger Insulin ausgeschüttet wird und je stärker die Insulinwirkung ist, desto besser kann der Körper sein gespeichertes Fett verbrennen und gleichzeitig als wertvolle Energiequelle nutzen. Ich habe binnen eines Jahres **15 kg Körperfett verloren, ohne Verzicht.** Durch Schmauen wird das *Dickhormon* Insulin definitiv zum *Schlankhormon*. Meine übergewichtige 13-jährige Tochter, die es liebte, zuckersüße Softdrinks im Rekordtempo hinunterzuschütten, mag die klebrigen Chemikalien-Cocktails nicht mehr, seit sie schmaut. Sie spürt den Unterschied heraus. Sie hat wieder Normalgewicht und ist nicht mehr hyperaktiv. Gott sei Dank! Denn eine neue Studie mit mehr als 60 000 Männern und Frauen in einem Zeitraum von 14 Jahren ergab: „Die Personen, die zwei oder mehr Softdrinks (Cola, Limos) pro Woche tranken, hatten ein um 87 Prozent erhöhtes Krebsrisiko!" Prof. Mark Pereira von der School of Public Health der Universität Minnesota (USA): „Die hohen Zuckerkonzentrationen lassen das **Insulin-Level** im Körper ansteigen, was zum Wachstum der Krebszellen beiträgt." Wer das Schmauen verinnerlicht hat, rührt Softdrinks nicht mehr an. Sie sind einfach ungenießbar.

Übergewicht? – Schmauen ist die geniale Lösung

Die Pharma forscht seit Jahren nach der idealen Pille, um das Dickmacher-Virus zu besiegen – ohne Erfolg. Nun ist es mehrfach wissenschaftlich bewiesen: Schmauen ist der einfachste, wirksamste und genussvollste Weg zur dauerhaften Traumfigur – ohne Kosten und Nebenwirkungen. Die Ergebnisse der Schmauen-Insulin-Studie fanden inzwischen Bekräftigung durch eine Internationale Ess-Studie, die bestätigt hat: Wenn die Testpersonen ihre Nahrung mit Genuss verzehrten – also das Schmauen angewendet haben – waren die Konzentrationen der beiden **Peptidhormone PYY und GLP-1** deutlich höher und diese Botenstoffe signalisierten dem Gehirn ein frühes Sättigungsgefühl. Dafür zeichnete verantwortlich einer der weltweit namhaftesten Gastroenterologen, Prof. Dr. Stephen R. Bloom, vom renommierten Hammersmith Hospital, Imperial College in London W12 ONN. Die Ergebnisse wurden in der hoch angesehenen Fachzeitschrift *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* veröffentlicht. Noch mehr wiegen für mich die eindrucksvollen Seminar-Feedbacks, die Jürgen Schilling seit über 10 Jahren erreichen. Die authentischen Erfahrungsberichte (nachzulesen im Gästebuch seiner Homepage **www.schmauen.de)** sind der überzeugendste Beweis für die Wirksamkeit dieser wundervollen Methode der Natur. Schmauen ist fürwahr die Universalarznei aus der Himmelsapotheke. Denn Sie dürfen schlemmen ohne Ende, die Pfunde purzeln und Ihr Portemonnaie wird immer dicker. Ich kann Jürgen Schillings Schmauen-Seminare nur jedem Menschen ans Herz legen.

Ines von Richter
Medizinjournalistin

Wer das Schlankgeheimnis entschlüsseln möchte, dem sei dieses wertvolle Buch empfohlen:

Jürgen Schilling
„Kau Dich gesund!"
Haug Verlag, EUR 12,95
ISBN 3-8304-2205-9

Jürgen Schilling gibt Schmauen-Basic- und Ausbildungs-Seminare („Werde Schmauen-Coach!") in München. Begleitperson erhält 50 % Rabatt!

Infos: www.schmauen.de
kautor@juergen-schilling.de
Fax: 089 – 99 22 89 83