

Nachricht für Mitglieder

Int. Ges. d. Mayr-Ärzte, Kochholzweg 153, 6072 Lans, AUSTRIA

Tel. +43 (0)664/922 82 94 · Fax: +43 (0)512/397125

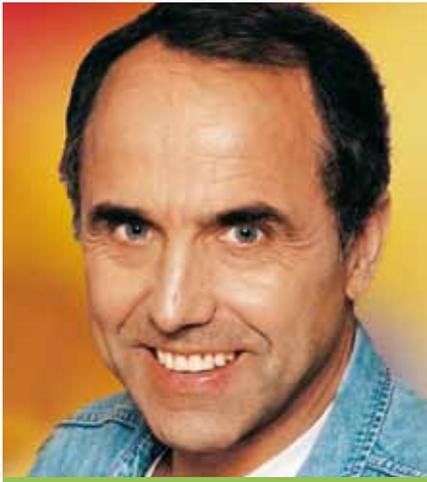
E-Mail: office@fxmayr.com · homepage: www.fxmayr.com



Nr. 3/10

INTERNATIONALE GESELLSCHAFT
DER MAYR-ÄRZTE

Jürgen Schilling Das Phänomen Schmauen



Jürgen Schilling

Schmauen ist eine von Jürgen Schilling kreierte Wortschöpfung aus Schmecken und Kauen.

Es beschreibt eine Esstechnik bei der nach Aufnahme von fester wie flüssiger Nahrung nicht nur gekaut und geschluckt wird. Stattdessen drückt die Zunge, in Erwidung auf den natürlichen Instinkt, die Nahrung hin- und herzubewegen und aus ihr allen Geschmack herauszuziehen, sie mit einer saugend-massierenden Bewegung intensiv gegen den Gaumen und baut so Unterdruck im Mund auf. Damit wird der Speichelfluss drastisch verstärkt. So speicheln Säuglinge die Milch ein. Wenn die Nahrungsmittelportion im Mund mit reichlich Speichel umflossen und durch kraftvolles Kneten, Kauen, Drücken, Ausschmecken, Auspressen, Ausaugen enzymatisch aufgeschlossen ist, gleiten die gereiften Anteile genussvoll über den Gaumen. Schmauen heißt also nicht mühsames, zeitaufwendiges, langsames Kauen. Wenn man mit dieser virtuoson Schmauen-Technik neuronal vernetzt ist, Schlund- und Zungenreflexe und der ureigene Geschmackssinn neu ausgebildet sind, kann man auch schnell essen, nebenbei essen, ja sogar schlingen – es ist dann ein „Filigranes Schlingen“ und

trotzdem wird die Nahrung optimal verdaut und assimiliert. Das Richtige geschieht unbewusst richtig, auch im größten Stress. Schmauen ist Geschwindigkeit und doch Entschleunigung pur. Beim Schmauen erkennt der Körper schädliche und dick machende Zusatzstoffe und gewinnt sein natürliches Sättigungsgefühl zurück.

Jürgen Schilling selbst kurierte seine chronischen, therapieresistenten 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 Schilling seine Idealfigur und Gesundheit behalten. Einen Jo-Jo-Effekt gibt es beim Schmauen nicht.

Eine ganz besondere Empfehlung für die gesundheitsbringende Kraft des Schmauens und Jürgen Schillings Buch „Kau Dich gesund!“ kommt von Medizinalrat **Dr. med. Erich Rauch**, Ehrenvorsitzender der **Internationalen Gesellschaft der F.X. Mayr-Ärzte** und persönlicher Schüler F. X. Mayr's. In einem Geleitwort zu „Kau Dich gesund!“ schreibt Dr. med. Erich Rauch gleichsam einem Vermächtnis: „In Verbindung zum Forscherarzt Dr. F. X. Mayr ist Jürgen Schilling noch eine Intensivierung gelungen mit seiner „Entschlüsselung“ jedes Bissens, dem erhöhten Lustgewinn und seinem Fest für die Sinne: dem Schmauen. Der große Vorteil der Schilling'schen Methode ist, dass man sie daheim – ohne großen Aufwand – selbst durchführen kann. Das Buch „Kau Dich gesund“ von Jürgen Schilling ist ein echter Treffer für unsere Wohlstandsgesellschaft.“

Schon drei wissenschaftliche Studien bele-

gen den **Schlank- und Genusseffekt** des Schmauens. Mit dem Ergebnis: Schmauen bewirkt einen neuen Sättigungsreflex, vor allem auch emotionale Sättigung; Bessere Verdauung und Assimilation; Niedrigere Blutfettwerte; Serotonin und Dopamin werden deutlich höher freigesetzt; Senkung des Blutzuckerspiegels; Reduzierung der Insulinausschüttung mit allen positiven Folgeeffekten.

Der international anerkannte Immunologe und Stoffwechselforscher Priv.-Doz. Dr. med. habil. Wilfried P. Bieger hat in diesem Zusammenhang in einer aktuellen Schmauen-Insulin-Studie nachgewiesen: „Selbst Kuchen macht schlank, wenn man ihn schmaut. 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.

Die mittelalterliche Verzichtära quälender Diäten kann dadurch verlassen werden, um in barocker Lebensfreude das eigene Wunschgewicht zu erschmauen.

Jürgen Schillings Kau-Jogging mit dem Ziel des Schmauens wird in med.-wissenschaftlichen Fachkreisen als „ernährungsphysiologisch bahnbrechende Entdeckung“ angesehen.

STIFTUNG WARENTEST hat das Schmauen schon zweimal als „Esskultur pur“ und „Genussvolle Schlankheitsformel“ empfohlen.

Jürgen Schilling gibt in München Schmauen-Intensiv-Seminare und Schmauen-Fortbildungsseminare für F. X. Mayr-Ärzte. Infos: www.schmauen.de E-Mail: kautor@juergen-schilling.de

„Kau Dich gesund!“ von Jürgen Schilling Das Buch zur neuen Schlank- und Genuss-technik des Schmauens Haug Verlag, Euro 12,95, ISBN 978-3830422051