

Herrn
Jürgen Schilling
München

13. August 2007

Betreff
Schmauen-Insulin-Studie
zu Ihrem Buch „Kau Dich gesund!“

Lieber Herr Schilling,

zur Wirkung des „Schmauens“ nach Ihrem Buch „Kau Dich gesund!“ auf den Stoffwechsel und insbesondere den Insulinhaushalt:

Wir führten eine Versuchsreihe durch, bei der Einfluss des „Schmauens“ im Vergleich zum normalen „Kauen“ auf den Blutzuckeranstieg und die Insulinsekretionskinetik bei Verzehr einer definierten Kohlenhydratmenge (60 g Brot) gemessen wurde.

Dabei zeigten sich folgende Ergebnisse:

1. Beim Schmauen ist der Blutzucker- und Insulinanstieg erheblich niedriger im Verlauf von 3 Stunden als beim normalen Kauen.
2. Je höher das Körpergewicht, desto ausgeprägter der Insulin-„Spar“effekt des Schmauens, desto geringer der Blutzuckeranstieg.
3. Je besser bereits die Adaptation an Schmauen, d.h. je länger ein Proband zuvor regelmäßig „schmaute“, desto niedriger der basale Insulinspiegel, d.h. desto höher die Insulinsensitivität; und
4. Je länger die Anwendung des Schmauens, desto geringer die Insulinausschüttung und der Blutzucker-Anstieg sowohl beim Schmauen als auch beim konventionellen Kauen.
5. D.h.: Schmauen führt längerfristig zu erheblich verbesserter Insulinsensitivität und ist geeignet, das Risiko für metabolisches Syndrom und Diabetes signifikant zu reduzieren.
6. Schmauen vermindert bereits bei erstmaliger Anwendung postprandiales Hungergefühl bei gestörter Glukosetoleranz und Hyperinsulinämie.
7. Durch intensives Schmauen wird die reinigende Kraft des Speichels enorm erhöht, sodass als Nebeneffekt die dentale Plaque-Bildung und Kariesprophylaxe erheblich verbessert wird.

Die Ergebnisse der Versuchsreihe lassen den Schluss zu, dass „Schmauen“ nach dem Buch „Kau Dich gesund!“ eine äußerst einfache und effektive Verfahrensweise ist, um dem zentralen gesundheitlichen Problem unserer Gesellschaft: Übergewicht – metabolisches Syndrom – Diabetes – Arteriosklerose, wirkungsvoll zu begegnen.

Priv. Doz. Dr. med. WP Bieger
München
wbieger@antox.de