

Herrn  
Jürgen Schilling  
München

München, 01. 08. 07

Betreff  
Diabetes-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 gilt folgende Feststellung:

#### **Insulin – Stoffwechselkrankheiten**

1. **Durch richtiges „Schmauen“ erreicht man, dass bei einer Kohlenhydratmahlzeit der Blutzucker nicht oder nur minimal ansteigt und infolgedessen die Insulinausschüttung stark reduziert ist.**
2. **Schmauen wirkt damit dem fatalen „Insulinsyndrom“ entgegen, das inzwischen zum größten gesundheitlichen Risiko in unserer Gesellschaft geworden ist. Die übermäßige Insulinausschüttung und „Produktion“ durch falsche und übermäßige Ernährung führt über steigendes Gewicht zur wachsenden Insulinresistenz des Körpers, in einer wachsenden Zahl von Fällen zum metabolischen Syndrom und schließlich zum Diabetes mellitus. Auch die Zunahme von Herz-Kreislauferkrankungen und von Krebserkrankungen hängt eng mit dem Insulinüberschuss bei uns zusammen.**
3. **Schmauen bremst den viszeralen Fettaufbau (Bauchfett). Im viszeralen Fett werden Faktoren wie TNF-alpha oder Leptin gebildet, die nachweislich Insulinresistenz erzeugen und indirekt Insulin-erhöhend wirken.**
4. **Wir konnten in einer aktuellen wissenschaftlichen Untersuchung zeigen, dass Schmauen im Unterschied zum normalen Kauen zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und der übliche hohe Insulinanstieg ausbleibt. Damit bietet sich Schmauen nach „Kau Dich gesund!“ als optimaler Weg zur Gewichtskontrolle, zur Gewichtsnormalisierung, zur Prävention aller großen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf/Arteriosklerose, Diabetes, Krebs an.**

#### **Insulin – Krebs**

5. **Wie wertvoll die Insulinsenkung durch Schmauen ist, zeigen zahlreiche Untersuchungen der letzten Jahre. Insulin erhöht seinerseits das Krebsrisiko (Insulin-behandelte Diabetiker haben ein > 3fach erhöhtes Krebsrisiko!) u.a. für Brustkrebs und Darmkrebs. Insulin wirkt als Wachstumsfaktor latent kanzerogen. Gewichtsreduktion bei Übergewicht und damit auch die Absenkung des Insulins senken das Krebsrisiko.**

Priv. Doz. Dr. med. WP Bieger  
München  
[wbieger@antox.de](mailto:wbieger@antox.de)