

Herrn  
Jürgen Schilling  
München

31. Juli 2008

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

Lieber Herr Schilling,

zur Wirkung des „Schmauens“ auf die hormonelle Aktivität und den  
Testosteronhaushalt im besonderen kann man folgendes festhalten:

### **Insulin – Testosteron**

**Schmauen verbessert über zumindest zwei Mechanismen den Testosteronspiegel:**

1. **Schmauen reduziert den postprandialen Insulinstieg. Insulin hemmt die Testosteronsynthese. Schmauen bremst die viszerale Fetteinlagerung. Im viszeralen Fett werden Faktoren wie TNF-alpha oder Leptin gebildet, die nachweislich die Insulinresistenz erhöhen und zum weiteren Insulinstieg führen.**
2. **Viszerales Fett bildet darüber hinaus das Enzym Aromatase, das Testosteron in Östradiol umwandelt. Je mehr viszerales Fett unter dem Einfluss von Insulin gebildet wird, desto mehr Östradiolumwandlung, desto weniger Testosteron.**

### **Testosteron bei der Frau**

Nach jüngsten Forschungen spielt das männliche Sexualhormon Testosteron auch im Hormonhaushalt der Frau eine entscheidende Rolle. Diese Tatsache hat man bisher völlig unterschätzt. Testosteron stärkt wie beim Mann so auch bei der Frau die Vitalität, verbessert die Stimmungslage, wirkt positiv auf die Herz-Kreislauffunktion und kann auch die Sexualität deutlich verbessern. Mit dem Älterwerden kommt es auch bei Frauen zu allmählichem Absinken des Testosterons. In einigen Fällen kann der Abfall durchaus so stark sein, dass eine Substitution erwogen werden kann.

Man kann sagen, dass die positive Wechselwirkung von 'Schmauen > niedriges Insulin > hohes Testosteron' zu einer Harmonisierung und „Verjüngung“ des weiblichen wie männlichen Hormonhaushalts – auch des Sexualhormonhaushalts - führt.

### **Insulin – Krebs**

Wie wertvoll die Insulinsenkung durch Schmauen ist zeigen verschiedene Untersuchungen der letzten Jahre, dass Insulin seinerseits das Krebsrisiko erhöht, u.a. für Brustkrebs und Darmkrebs. Insulin ist 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)