



Das Geheimnis des Schlankseins

Jürgen Schilling hat den Begriff des Schmauens für genießerisches und gesundes Essen geprägt. Hier erklärt er, wie das Schmecken und Kauen bei ihm funktioniert hat.

Schon der römische Philosoph Cicero wusste: „Wer weisen Herzens ist, sei auch weisen Gaumens.“ Schmauen (**schmecken + kauen**) ist dieser Schrittmacher und Zündkopf für unser Stoffwechsellernen. „Schmauen bedeutet Ess- und Trinklust statt Diätfrust, Genießen bis ins Extenso, beschleunigte Sättigung, energetische Homöostase, beste Burnout-Prävention, wirkungsvollstes Anti-Aging. Schmauen verhindert Diabetes Typ 2 und führt zu einer Harmonisierung und Verjüngung des weiblichen wie männlichen Sexual-

Hormonhaushalts“, so der Immunologe und Stoffwechselforscher Dr. med. Wilfried P. Bieger. Achtsamkeitsbasiertes und lustvolles Schmauen verbindet Bewegung, Entspannung, Entschleunigung, Gewichtsnormalisierung, Anti-Stress-Therapie, Facelifting, Stärkung der Immunkräfte und Glücksgefühle beim Essen und Trinken zu einer einzigen genussreichen Aktion. Ich fühle mich selbst als Beweis an: 33 Kilo habe ich durch die (Re-)Sensibilisierung meines Geschmacks- und Geruchssinnes abgenommen. Seit 24 Jahren kann ich essen und trinken, was, und so viel ich

möchte, so oft, so spät, so süß ... ich nehme nicht mehr zu. Ich darf mich der allerbesten Gesundheit erfreuen.

Diäten machen dicker, älter und nervöser. Der Hirnforscher Prof. Dr. Achim Peters warnt: „Bei jeder Kalorienreduktion werden Falschsignale ans Gehirn abgegeben, die den Energiestoffwechsel des Gehirns stören und dazu beitragen, dass das Gehirn immer mehr Kalorien fordert und den Körper auf Übergewicht programmiert. Gerade bei Einschränkung von Kohlenhydraten droht eine Energie-Unterversorgung des Gehirns. Das Stresshormon Kortisol

wird erhöht. Mit gravierenden Folgen: Dauerhaft erhöhtes Kortisol bewirkt starke Stimmungsschwankungen – bis hin zur Depression. Außerdem baut Kortisol das Fettgewebe um. Fett wird aus den Armen und Beinen abgezogen und im inneren Bauchfett angelagert. Zudem beschleunigt Kortisol die Alterung von Haut-, Binde- und Knochengewebe.“

Die gute Nachricht: Wenn Sie schmauen, macht sogar Kuchen schlank durch die Reaktivierung der körpereigenen Zuckersynthese. Jetzt kann Ihr Körper sein gespeichertes Fett verbrennen und gleichzeitig als wertvolle Energiequelle optimal nutzen. Doch das funktioniert nur ohne Diät, ohne irgendeinen Verzicht zu üben. Im Gegenteil: Mit einer Steigerung der Ess- und Trinklust. Schon vier wissenschaftliche Studien belegen diesen Energie-, Schlank- und Genusseffekt des Schmauens. *Stiftung Warentest* hat das sinnesphysiologische Phänomen des Schmauens zweimal als „Esskultur pur“ und „Genussvolle Schlankformel“ empfohlen.

Doch die neuen Reflexe, Instinkte und filigranen Genusstechniken müssen neu erfühlt, neu erlernt werden, sonst bleibt alles nur Illusion. Daher wird in meinem Münchner Schmauen-Seminar solange mit Herzenslust gegessen und getrunken, bis die neue, genussreiche Ess- und Trinktechnik drauf ist und sogar unbewusst praktiziert werden kann – selbst im größten Stress. Lassen Sie sich von den über authentischen Erfahrungsberichten und Ärzte-Feedbacks im Gästebuch meiner Homepage www.schmauen.de begeistern. 

Jürgen Schilling

INFO

Unter www.schmauen.de finden Sie aktuelle Seminartermine, authentische Erfahrungsberichte und wissenschaftliche Stu-

dien rund ums Schmauen. Buchungen für Jürgen Schillings Schmauen-Seminare auch unter Tel. (0171) 49 22 194 und Fax (089) 7 21 39 26

Jürgen Schilling ist Schauspieler und Autor. In den Praxisräumen des Münchner Arztes für Naturheilverfahren, Dr. med. Gerhard Brand, gibt Jürgen Schilling seit 2008 hauptberuflich Schmauen-Intensiv-Seminare, auch für Ärzte.

BUCHTIPP

Jürgen Schilling
Kau Dich gesund!
Trias Verlag, € 14,99



Erfahrungsbericht

Dank Jürgen Schillings Buch „Kau Dich gesund!“ änderte ich mein Essverhalten von heute auf morgen. Ich ernährte mich zwar schon vollwertig, doch die ganz große Erleuchtung kam erst mit der von ihm entwickelten Ess- und Trinktechnik. Das Zauberwort heißt Schmauen. Wie kann mein Körper die Essenz der Nahrung optimal verwerten? Den großen Unterschied zwischen dem mühsamen, zeitaufwendigen Kauen und dem unendlichen Genuss des Schmauens erlebte ich dann in Jürgen Schillings Seminar.

Mit geschärfter Sinneskraft wurde in intimer Runde lustvoll gespürt, wie man den Bissen lutscht, drückt, knetet, fühlt, schmeckt, riecht, genießt und seine Nährstoffe aufsaugt. Welch eine tiefe Erfahrung, intensiv die Aromen am Gaumen zu spüren und welch ein Glück, mit weniger satt zu werden, länger satt zu bleiben, alles zu essen, wonach mir ist. Dank Schmauen bin ich jetzt seit vier Wochen auch Nichtraucherin und habe schon 6 Pfund abgenommen. Bei früheren Raucherstopps nahm ich immer zu, ebenso nach gefühlten zwanzig Diäten aller Art.

Fazit: Das Einfache ist meistens das Beste.



Ursula Heist, Jahrgang 1950, ist Autorin und Musikproduzentin.
www.contenti-music.de

Endlich!
Das Kochbuch zur
Erfolgsdiät



ANNE HILD

Das hCG Kochbuch

Leckere Rezepte für die Diät- und Stabilisierungsphase der beliebten Stoffwechsellkur



AURUM

Mit leckeren Rezepten erfolgreich abnehmen und das Gewicht dauerhaft halten.

Anne Hild

Das hCG-Kochbuch

Leckere Rezepte für die Diät- und Stabilisierungsphase der beliebten Stoffwechsellkur

€16,95 [D] · €17,50 [A]

196 Seiten · Broschur

ISBN 978-3-89901-890-5



AURUM

Anne Hild

Die hCG-Diät

€14,95 [D] · €15,50 [A]

148 Seiten · Broschur

ISBN 978-3-89901-539-3

www.aurum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe