

Mit Genuss zur Traumfigur

Jürgen Schilling weist mit „Schmauen“ einen nachhaltigen Weg

Von der Traumfigur träumen viele und sind auf der Suche nach einem richtigen Weg, um sie zu erreichen. Jürgen Schilling hat einen nachhaltigen Weg gewissermaßen am eigenen Leib entdeckt: Das „Schmauen“.

„**Kau dich gesund!**“ lautet denn auch Schillings Credo im gleichnamigen Gesundheitsratgeber (Haug Verlag, ISBN 3830421478). Darin weist der Schauspieler einen einfachen und genussvollen Weg zur Traumfigur. Das schmeckende Kauen – so die Umschreibung von „Schmauen“ – ist sein Mittel, um den üblichen, viel zu hastigen, krank- und dickmachenden Schluckimpuls zu brechen und durch ein neues, zugleich Esslust bereitendes Ausschmeckmuster auszutauschen. Ein Weg, der zunächst ein wenig Geduld erfordert, aber bereits nach wenigen Tagen erfolgreich besritten werden kann.



Jürgen Schilling liefert dafür mit „Kau dich gesund!“ ein „Trainingsbuch, das Lust macht auf das ausprobieren“, wie der Autor betont. Und den Worten Taten folgen lässt. Denn anstatt großartiger Vorworte präsentiert Schilling den Lesern gleich zu Beginn ein ausführliches Trainingsprogramm. Mit dem darin beschriebenen „Kau-Jogging“ lässt sich die Nahrungsaufnahme von Grund auf neu entdecken, zu einem Erlebnis werden.

Der Grundgedanke des Schmauens ist weitgehend bekannt – richtig, genüsslich Kauen, dabei jeden Bissen im wahrsten Sinne des Wortes „auf der Zunge zergehen lassen“. So kann die Nahrung vom Speichel optimal durchsetzt und bereits im Mund vorverdaut werden. Und das mit einem angenehmen Nebeneffekt. Denn der Geschmack des Bissens im Mund steigert sich mit jeder Kaubewegung. So entwickeln einfachste Lebensmittel – Schilling rät zum „Kau-Jogging“ mit luftgetrocknetem Brot – bislang ungeahnte Geschmackserlebnisse. So wird einerseits jeder Bissen zum einem Genuss, zugleich aber auch die Nährwerte optimal genutzt: Das Sättigungsgefühl tritt deutlich eher ein.

Und so ist das Schmauen zugleich ein angenehmer Weg zur Traumfigur, schließlich muss dabei auf keinen Genuss verzichtet werden. Jürgen Schilling nahm so rund 25 Kilo ab, dauerhaft. Und bewältigte zudem auf diese Weise Oberbauchbeschwerden, die ihn jahrelang quälten. - *pi*