

Angesurft

Der Treffpunkt für Füllerfans

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED
PETRA BREUNIG

Waren das noch Zeiten, als Schreiben eine Kunst war – und man statt zu Kugelschreibern wie selbstverständlich zum mehr oder weniger gewichtigen Füllfederhalter griff! Aber auch heute noch gibt es Menschen, für die ein schöner Füller ein Stück Lebensqualität ist. Und die sind auf www.fountainpen.de genau richtig. Die Seite für Schreibgerätesammler ist eine Einladung zum Schauen, Staunen und zum Immer-Wieder-Reinsurfen, auch, weil sie rein privat ist und sich ausdrücklich als Forum für Sammler versteht.



Auf den ersten Blick allerdings ist die Startseite unübersichtlich. Das liegt daran, dass sich die Navigation nicht sofort erschließt. Aber es sind ohnehin die großen Detail-Aufnahmen, die den Betrachter magisch anziehen. Beim Schreiben dieses Artikels war es ein „Charlie-Chaplin-Füller“, dessen Kappe und Feder besonders aufwendig gearbeitet sind – und der neugierig macht auf weitere Details. Diese werden beim Bildschirmrollen nach unten und nach dem Klick auf „Fotos“ sichtbar.

Nach diesem Prinzip funktionieren auch die Verweise auf andere Fotos. Allerdings steht eindeutig der Hersteller Montblanc im Vordergrund. Freilich: diese Füller haben nicht nur ihren Preis, sie haben für viele auch den Hauch des Exklusiven und sind begehrte Sammelobjekte. Und das mag auch der Grund sein, weshalb sich die Füllerfans darauf konzentrieren. Zu Unrecht, denn es gibt andere, mindestens ebenso hochwertige Schreibgeräte.

Die Seite ist dennoch eine schöne Gelegenheit, in Luxus zu schwelgen, auch, wenn der ein oder andere Surfer nie so viel Geld ausgeben würde.

Mehr im Netz

www.fountainpen.de

„Auch Schlemmen ist erlaubt“

INTERVIEW Eine spezielle Technik zum Abnehmen propagiert der Schauspieler Jürgen Schilling: das „Schmauen“. Aber verbirgt sich dahinter nicht doch nur die alte Weisheit, langsam zu kauen?

VON UNSERER MITARBEITERIN CORINA ERK

Bamberg – In Deutschland sind nach Angaben des Bundesministeriums für Gesundheit rund 37 Millionen Erwachsene Übergewichtig. Was aber tun gegen die überflüssigen Pfunde? Jürgen Schilling beschreibt in seinem Buch „Kau Dich gesund!“ die Methode des „Schmauens“, mit der Abnehmen kein Problem mehr sein soll. Unsere Zeitung hat mit dem Schauspieler und Autor gesprochen, um zu erfahren, ob sich hinter dem Schmauen wirklich eine ernst zu nehmende Methode zum Abnehmen verbirgt.

Mit der Methode des Schmauens, einer Kombination aus Kauen und Schmecken, soll Abnehmen ohne Diät möglich sein. Wie funktioniert das?

Jürgen Schilling: Entscheidend beim Schmauen ist, dass während des Ausschmeckprozesses die jeweils schluckreifen Anteile mit Genuss über den Gaumen gleiten. Jetzt darf man sogar genussvoll schlängen, denn die Nahrung wird beim Schmauen optimal verdaut und assimiliert.

Und dadurch wird dann der Abnehmeffekt erzielt?

Die neue Studie hat ergeben, selbst Kuchen macht nicht mehr dick, wenn man schmaut. Der Grund: Die sonst dick machende Stärke der Kohlenhydrate wird beim Schmauen schon im Mund durch die enzymatische Kraft des Speichels aufgespalten, in leicht verwertbare Zuckerbausteine umgewandelt und direkt abgebaut. Das Dickhormon Insulin wird zum Schlankhormon.

Heißt das, dass man mit der Schmau-Technik alles essen kann?

Sogar ausgedehntes Schlemmen ist erlaubt. Auch Fastfood darf man sich „reinziehen“. Die Fastfood- und Aromaindustrie kann nichts dafür, dass wir immer dicker werden. Schuld ist auch nicht unser Gaumen, sondern der falsche Umgang damit. Das Kernrisikosymptom des Dickwerdens ist, dass wir dem „Was“ der Ernährung zu große Beachtung schenken. Nicht was wir essen, sondern vor allem wie wir es essen, wie wir den Bissen ausschmecken und aus ihm alle lust- und lebensspendenden Nährstoffe herausziehen, entscheidet jedoch über Nutzen



Jürgen Schilling

Foto: Janine Guldener

Zur Person

Privat Jürgen Schilling (59) ist in Stockach und Konstanz aufgewachsen und lebt zur Zeit in München.

Beruflich Der Schauspieler war in zahlreichen Fernsehfilmen zu sehen („Großstadtrevier“, „Derrick“, „Forsthaus Falkenau“, etc.). Als Autor gelang ihm 1999 mit „Kau Dich gesund!“ der Durchbruch.

Zum Buch Das Buch „Kau Dich gesund!“ ist im Haug Verlag 2005 bereits in der 6. Auflage erschienen. ISBN: 3-8304-2205-9

Preis 12,95 Euro

Mehr im Netz

www.schmauen.de
www.kau-jogging.de
www.juergen-schilling.de

und Nachteil unserer Nahrung. Erst jetzt können wir sinnlich erfahren, was uns wirklich schmeckt.

Bleibt das Schmauen denn als Essverhalten dauerhaft bestehen?

Ja! Doch die Schlund- und Zungenreflexe müssen neu ausgebildet und konditioniert werden. Nur zu sagen „Ich esse jetzt bewusst“ reicht dafür leider nicht aus. Weil das Essen durch das Schmauen mehr Gaumenfreude bereitet, bleibt man auch dabei. Psychische und physische Reize sind Bedeutungsreize. Täglich fünf Minuten Kau-Jogging reichen schon aus, dass die neue Esslust des Schmauens binnen kürzester Zeit in Fleisch und Blut übergeht.

Nun ist die Idee, langsamer zu kauen, ja an sich nicht neu.

Schmauen hat mit dem langsamen und mühsamen, zeitaufwendigen Kauen nichts zu tun. Beim Schmauen geht es um die Ausbildung der Freude am Geschmack eines jeden Bissens. Wenn alle Mundwerkzeuge geschärft sind, schlägt man sogar einen Geschwindigkeitsrekord nach dem andern und lässt jeden überhasteten, forcierten Schlinger schlecht ausschauen.

Stimmt es, dass durch Ihre Schmau-Methode gerade die naturbelassenen Lebensmittel am besten schmecken?

Es ist eine scheinheilige Aussage, dass alles, was gesund ist, nicht so gut schmeckt wie die fettrei-

chen, mit Aromastoffen vollgepumpten Produkte. Doch die Verbraucher selbst können nichts dafür.

Zur Freude von Food-Designern und Sensorikern haben wir uns längst einen naturfremden Geschmackssinn antrainiert. Dank Geschmacksdesign und -tuning schmeckt das Imitat einfach besser als das Original. Vor allem durch den manipulierten Speichelfluss. Abnormes Essverhalten und dass wir immer dicker werden ist unter den pervertierten Umständen sogar normal. Ohne Schmauen sitzen wir in der Aromafalle. Neben dem ganz neuen Geschmackserlebnis verhindert Schmauen außerdem Diabetes Typ 2 und hilft Typ-1- und Typ-2-Diabetikern einen ausgeglichenen Zucker- und Insulinhaushalt zurück zu gewinnen, wie die neue Schmauen-Studie gezeigt hat.

Ist es wahr, dass man sich mit Schmauen das Rauchen abgewöhnen kann?

Viele Raucher klagen darüber, dass sie nicht mehr richtig schmecken können. Wer seine Nahrung nach der Methode des Buches „Kau Dich gesund!“ genussreich ausschmeckt, der saugt an der wahren Delikatesse. Die Zigarette schmeckt dem Schmauer definitiv nicht mehr. Unzählige Briefe sind der Beweis dafür: Durch intensives Schmauen kann selbst der hartgesottene Raucher zum leidenschaftlichen Nichtraucher mutieren. Und garantiert ohne Gewichtszunahme.

Wie kam es überhaupt zur Entdeckung und Entwicklung des Schmauens?

Ich hatte mein Leben lang Oberbauchbeschwerden und immer recht viel Übergewicht. Kein Medikament, kein Arzt konnte helfen. 1990 kam ich dann zu der Erkenntnis, dass wir alle, kurz bevor wir schlucken, einen entscheidenden Fehler begehen. Im Selbstversuch habe ich das Schmauen zunächst nur für mich entdeckt.

Ich reduzierte mein Gewicht dauerhaft um 27 Kilo, ohne auf etwas zu verzichten. Und ich kurierte durch Schmauen meine chronischen Oberbauchbeschwerden. Von Beginn an wusste ich, dass das ein Thema für Millionen ist. 1999 erschien dann mein Buch.

Sanierter Fürstenbau geöffnet

Coburg – Am 15. März öffnet der Fürstenbau der Veste Coburg nach jahrelangen Sanierungsarbeiten wieder seine Pforten. Die Kunstsammlungen der Veste Coburg geben in den neuen Räumen vor allem Einblick in die hochadlige Wohnkultur vergangener Epochen. Die Wurzeln des Fürstenbaus reichen zurück bis in die hochmittelalterliche Zeit, in seiner heutigen Gestalt im fränkischen Fachwerkstil geht er auf einen Umbau durch Baumeister Bodo Ehardt zu Beginn des vergangenen Jahrhunderts zurück. Die Kunstsammlungen der Veste Coburg präsentieren im Fürstenbau auch Sammlungsbestände, die teilweise zum ersten Mal zu sehen sind, zum Beispiel die so genannte Türkenbeute des einstigen kaiserlichen Generalfeldmarschalls Prinz Friedrich Josias von Sachsen-Coburg und Saalfeld oder eine opulente Auswahl aus dem Münzkabinett. Informationen gibt es unter Tel. 09561/879-79. *fr*

Mehr im Netz www.kunstsammlungen-coburg.de

Kabarett über die Liebe

Bamberg – Die schönste Nebensache der Welt – wer hat sich daran nicht schon alles die Zähne ausgebissen: Oswald Kalle fing in den 60ern an, Woody Allen machte sich daran, in den 70ern mit seiner Komödie „Was Sie schon immer über Sex wissen wollten...“ humorvoll aufzuklären und jetzt versucht sich Vassiliki Toussa auf diesem Gebiet. Die gebürtige Griechin betritt heute mit ihrem Ein-Frauen-Stück „Sex? Aber mit Vergnügen!“ um 20.30 Uhr die Bühne im Lichtspiel. Vassiliki Toussa nimmt in dem kabarettistischen Theaterstück von Franca Rame und Dario Fo männliche und weibliche Verhaltensmuster in Sachen Lust und Liebe auf amüsante Weise unter die Lupe und analysiert Sex in allen Lebenslagen. Karten sind telefonisch unter 0951/26785 oder an der Abendkasse erhältlich. *CE*

Mehr im Netz

www.vassiliki-toussa.de

«Natürlich müsst Ihr Euch nicht sofort entscheiden», sagte Heinrich rasch, der nicht wusste, wie er die Zurückhaltung Erhards zu deuten hatte. «Niemand wird Euch zwingen, Gisela zu ehelichen, wenn Ihr es nicht wünscht!»

Bevor Erhard etwas erwidern konnte, trat ein Diener ein, gefolgt von dem alten Herzog, dem die Aufregung ins Gesicht geschrieben stand. «Stellt Euch vor!», rief er und versuchte an dem Diener vorbeizukommen, der ihm im Weg stand. «Ekkehard ist tot!»

«Ekkehard?» Das Herrscherpaar blickte ihn verständnislos an.

«Ekkehard von Meissen», murmelte Erhard und nickte dabei wie bestätigend mit dem Kopf.

Heinrich wandte sich an den alten Herzog: «Ist das sicher?»

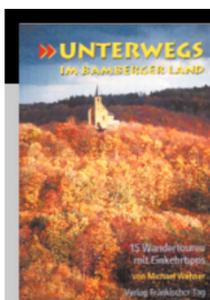
«Jawohl! Ein Bote brachte gerade die Nachricht. Der Markgraf von Meissen wurde in der Nähe von Werla ermordet aufgefunden.»

«Aber wie ...», Heinrich versuchte die Gedanken zu ordnen, die in seinem Kopf durcheinander wirbelten.

«Wie genau ist nicht bekannt. Es gibt viele Gerüchte. Eines besagt, sächsische Adelige hätten ihn erschlagen, weil sie ihn nicht als König wollen. Ein anderes behauptet, Herzog Hermann von Schwaben hat ihn ermorden lassen, weil er König werden möchte. Aber vielleicht gerieten er und seine Männer auch nur in einen Hinterhalt von Räufern. Fest steht, dass er

in Werla aufgetaucht war, wo er sich als nicht geladener Gast an eine Festtafel setzte, um bei den Anwesenden um Stimmen für seine Wahl als König zu werben. Dabei hat er sich im betrunkenen Zustand wohl ziemlich daneben benommen, und man gab ihm unmissverständlich zu verstehen, dass er unerwünscht sei. Es heißt, er stürmte wie ein wütender Stier davon und dies war das Letzte, was von ihm gesehen wurde.»

Anzeige

160 S., 148 Farbbab.
Et Karten

€ 11,95

Erhältlich im Buchhandel, in den FT-Geschäftsstellen und direkt beim Verlag unter Telefon (0951) 188-125 oder www.ft-buchverlag.de

Buchtipps!

Unterwegs im Bamberger Land

15 Wandertouren mit Einklechtips von Michael Wehner
Nützlicher Wanderführer für die Gegend um Bamberg mit historischen Hintergrundinformationen. Versuchen mit stimmungsvollen Farbfotos stellt das Buch 15 Wanderwege in der näheren und weiteren Umgebung Bambergs vor, verbunden mit historischen Zielen wie der Altenburg oder einem markanten Aussichtspunkt wie dem Bavarica-Liste 49

FRÄNKISCHER TAG
Buchverlag

alte Herzog etwas erwiderten, nickte Heinrich bestätigend und meinte: «Es ist, wie Kunigunde sagt. Allein dem Herrn obliegt die Macht, die Krone dem zu geben, den er für würdig hält.»

An dieser Stelle unterbrach der alte Herzog Heinrich: «Nicht ganz, junger Freund. Zwar habt Ihr völlig Recht, Gott der Herr ist allmächtig und sein Wille geschehe! Er hob die Augen zur Decke, bekreuzigte sich ebenfalls, doch anders als Kunigunde mit einer weit ausladenden, theatralischen Geste, welche die Stirn und die ganze Brust einschloss. «Aber ganz allein würde ich dem Allmächtigen die Entscheidung auch nicht überlassen!»

Heinrich blickte ihn unsicher an: «Wie meint Ihr das?»

Der Kärntner lächelte schlaue: «Ihr müsst wissen, dass der Mann, der die Kunde von Ekkehards Ermordung zu uns brachte, noch eine weitere Botschaft in seinem Gepäck trug.»

«Etwa den Heiden betreffend?», rief Erhard, noch ehe

die anderen die Gelegenheit hatten, das Wort zu ergreifen. Auf seiner Stirn, zwischen den sich über der Nasenwurzel berührenden Augenbrauen, hatte sich eine steile Falte gebildet und er hatte seine Worte mit einer fahigen Bewegung begleitet.

«Das ist wohl kaum möglich», erwiderte Heinrich und schüttelte den Kopf. «Der Bote, den ich zu Géza geschickt habe, wird nicht vor Neumond zurückerwartet.»

«Nein – die Botschaft betrifft ganz und gar nicht einen Heiden – im Gegenteil, sie betrifft unseren Kaiser, Otto!»

«Den Kaiser?»
«Besser gesagt seine sterblichen Überreste. Die Würdenträger, die den Leichnam Ottos nach Mainz geleiten, werden durch Euer Herzogtum reiten!»
«Ich verstehe noch immer nicht ...», begann Heinrich, doch der alte Herzog unterbrach ihn, indem er die Hand hob: «Ihr werdet es verstehen, wenn Ihr Folgendes hört.»

(Fortsetzung folgt)