

11.04.2008 02:15

## Konstanz

### Fachmann gibt Ess-Tipps



Jürgen Schilling

Konstanz (j**öb**) Der am Bodensee und im Hegau aufgewachsene Buchautor und Schauspieler Jürgen Schilling (Bild) macht mit einer ganz besonderen Essmethode bundesweit Schlagzeilen: "Schmauen" nennt er seine Technik, die schon Mediziner überzeugt hat und von der Stiftung Warentest empfohlen wird. Wir hatten über Schillings Methode, Schmecken und Kauen ("Schmauen") geschickt zu kombinieren, bereits mehrfach berichtet, auch das Magazin "Gesundheit!" aus dem SÜDKURIER Medienhaus. Schilling bietet am 25. April einen Vortrag mit Diskussion bei der Volkshochschule Konstanz an. Tags darauf, am 26. April, gestaltet er für Interessierte ein ganztägiges Seminar, in dem er seine Esstechnik detailliert erläutert und mit Praxisbeispielen erklärt. Dieses Seminar hat er bereits in München mit großem Erfolg angeboten, Teilnehmer aus ganz Deutschland reisten dazu an, berichtet Schilling. In Konstanz findet es nachmittags von 13 bis 18 Uhr statt, für 90 Euro, Begleitpersonen zahlen die Hälfte. "Meine Entdeckung des Schmauens hat nichts mit dem mühsamen, zeitaufwändigen Kauen zu tun. Schmauen verwandelt den dick und krank machenden Runterschling-Reflex von Nahrungsbrocken in einen sanften, ungleich mehr Esslust bereitenden Ausschmeck-Reflex", sagt Schilling. Infos und Anmeldung zum Seminar über das Internet und Tel. 089/76 13 26.

Infos über Schillings Methode:  
[www.schmauen.de](http://www.schmauen.de)