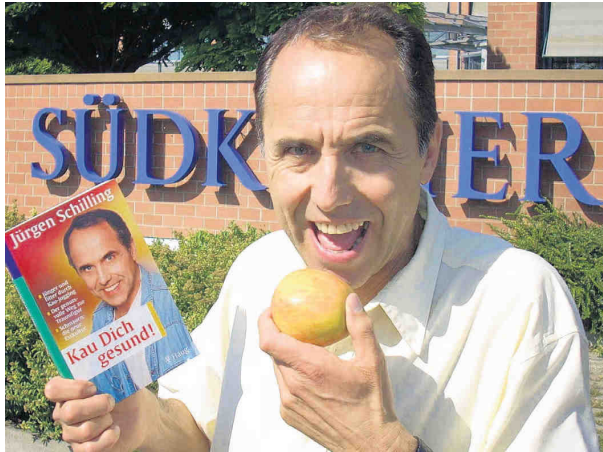


# SÜDKURIER KONSTANZ/BODENSEE

## ERNÄHRUNG

### Schilling beißt sich durch

Autor und Schauspieler steht mit **Buch übers Kauen** vor dem großen Durchbruch



Jürgen Schilling, der in Stockach und Konstanz aufgewachsene Schauspieler, scheint bundesweit vor dem ganz großen Durchbruch zu stehen. Allerdings nicht mit Film- und Fernsehrollen, sondern auf einer ganz anderen Bühne: Schilling hat ein Buch über gesunde Ernährung geschrieben, das sich immer besser verkauft und vor allem immer mehr Medieninteresse weckt. Schillings Botschaft: „Wer bewusster kaut und das Essen nicht nur in sich hineinschlingt, tut seinem Körper sehr viel Gutes.“

*Buchautor und Schauspieler Jürgen Schilling aus München, mit Wurzeln im Hegau und am Bodensee, erfährt gerade mit seiner Ernährungsmethode den großen bundesweiten Durchbruch. Sogar ein eigenes „Kau-Brot“ wird in Supermärkten vertrieben. Jetzt war er wieder mal beim SÜDKURIER zu Gast.*

BILD: BRAUN

Für diese Botschaft hat er ein neues Verb erfunden: „Schmauen“ nennt er die Kombination aus Kauen und Schmecken. „Wer richtig kaut und die Nahrung im Mund richtig ausschmeckt, kommt mit viel weniger Essen aus, spart viel Geld und vor allem viele überflüssigen Pfunde“, sagt der Wahl-Münchner. Er muss es wissen: 27 Kilo Fett hat der heute 58-Jährige in mehreren Jahren durch seine spezielle Kau-Methode abgespeckt. Und er fühlt sich fitter und wohler denn je. Sein Buch „Kau dich gesund“ hat sich bereits rund 50 000mal verkauft. Es ist eine Mischung aus medizinischem Ratgeber, Motivationstraining und einer Anleitung, wie man richtig „schmaut“. Dieses spezielle, genussvolle und vor allem langsame Kauen der Nahrung hat auch schon mehrere Wissenschaftler überzeugt, die Schillings Theorie durch groß angelegte Studien unterfüttern. Ihr Fazit: Schmauen funktioniert!

Das wiederum haben nun große Medienhäuser erfahren. Berichte aus dem SÜDKURIER und anderen Zeitungen landeten in den Redaktionen von „Bild am Sonntag“, vielen Frauen- und Gesundheitszeitschriften und jüngst sogar bei Stiftung Warentest, den obersten Hütern des deutschen Verbraucherschutzes. „Fast jede Woche gibt es nun neue Veröffentlichungen, ich kann mich vor Anfragen kaum noch retten“, lacht der immer fröhliche „Kautor“.

Für die Schauspielerei bleibt deshalb immer weniger Zeit. Jürgen Schilling spielte bisher regelmäßig in TV-Produktionen wie „Siska“, „Der Alte“, „Derrick“, „Ein Fall für zwei“ und zahlreichen Filmen von Dieter Wedel mit, vor allem für die ARD und das ZDF. Meist in der zweiten Reihe. Dass er jetzt so erfolgreich als Buchautor gehandelt wird, gibt ihm auch in Promi-Kreisen der Film- und Fernsehwelt einen Schub, sagt er. Am liebsten würde er dauerhaft beides machen, das „Schmauen“ bekannter machen – und immer wieder schauspielern.