

JÜRGEN SCHILLING

DAS SCHLANKPHÄNOMEN SCHMAUEN

Mehrfach wissenschaftlich bewiesen und medizinisch geprüft
Von STIFTUNG WARENTEST schon zweimal empfohlen



*So macht Zucker wieder glücklich, schlank und gesund!
+ SEXY*

Endlich!



Barbara Kail, Wien:
VOR SCHMAUEN!

**40 kg Gewichtsabnahme „wie im Schlaf“
mit Gaumengenuss pur
und mit Kohlenhydraten
auch nach 18.00 Uhr!**

Bekannt durch TV-Talk "Stöckl Live", ORF2
"Bewusst gesund - aus dem Bauch"

Die Zauberformel Schmauen bewirkt:
Besseres Aussehen, Besseres Lebensgefühl
Besseren Stoffwechsel, Besseren SEX



Barbara Kail, Wien:
NACH SCHMAUEN!

Die Presse jubelt: „Revolutionär, einzigartig und erhaben.“

Sch(m)auen Sie unbedingt in diese genussvolle Motivationsschrift Teil 1



JÜRGEN SCHILLING

DAS SCHLANKPHÄNOMEN SCHMAUEN

So macht Zucker wieder glücklich, schlank und gesund

+ SEXY!

Mit 16 Abbildungen und Graphiken im Text

Copyright © 2017 Jürgen Schilling, München

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Übersetzung, Entnahme von Abbildungen, Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege, Speicherung in DV-Systemen oder auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet oder anderen Kommunikationsdiensten ist nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Autors erlaubt.



Hinweise:

Dieses Buch soll Ihnen helfen, gesund zu leben.
Es kann kein Ersatz für die Untersuchung und den Rat
einer erfahrenen Ärztin oder eines Arztes sein,
insbesondere wenn Sie krank sind.
Suchen Sie deshalb unbedingt eine Ärztin
oder einen Arzt Ihres Vertrauens auf,
wenn Sie das Gefühl haben, Sie sind nicht gesund.

Impressum

Jürgen Schilling
Sylvensteinstr. 5
81369 München
E-Mail: kautor@juergen-schilling.de
Internet: schmauen.de & schmauen.com

Produktion / Herstellung

Sebastian Schertel
sebastianschertel.de

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Das Geheimnis des Glücks...

„Das Geheimnis des Glücks ist unter der Hülle geistiger Erkenntnis verborgen. Und geistige Erkenntnis heißt, dass im Menschenherzen ein immerwährendes Sehnen lebendig ist, etwas von seinem Ursprung, etwas von seinem eigentlichen, im tiefsten wesensmäßigen Zustand zu erfahren – von dem Zustand des Friedens und der Freude, der gestört worden ist und immer wieder gestört wird und nach dem man sich stets sehnt und sucht, nach dem zu suchen man nicht aufhören kann, bis schließlich der wahre Ursprung gefunden und verwirklicht ist.

Was war es, das in der Bedrängnis Freude und Friede gab?

Was war es, das in der Einsamkeit zu uns kam?

*Nichts anderes als die Tiefe des eigenen Lebens,
die still ist wie die Tiefe des großen Meeres, so still, so ruhig.*

*Es ist die Oberfläche des Meeres, die Wellen wirft und dröhnend brandet;
die Tiefe ist ruhig, ist still. So ist auch die Tiefe unseres eigenen Wesens still.“*

HAZRAT INAYAT KHAN



Inhalt

WARM-UP von TV-Star Ruth Maria Kubitschek, Hollywood-Produzent Arthur Cohn, Priv.-Doz. Dr. Wilfried P. Bieger	5
Vorwort: Zucker, die neue Zauberformel für Schlanksein?	7
Wir werden immer dicker!	9
Unsere alte Biologie zerbricht an der modernen Welt	
Die Lösung ist so einfach	10
Das schreit nach einem Paradigmenwechsel...	
Warum kauen, schmecken und riechen wir nicht mehr?	10
Schmauen ist die Schlankformel der Natur	
Mein Heureka-Erlebnis	12
Schmauen entlarvt die Gaunerei mit dem Gaumen	
Neue Ess- und Trinktechnik besiegt archaischen Schlingreflex	
Schmauens ist mehrfach wissenschaftlich geprüft	13
Sogar Kuchen macht schlank...	14
Warum Diäten immer dicker, älter und nervöser machen	
Die gute Nachricht:	
Endlich mit Herzenslust essen und trinken – und für immer fit bleiben	15
 <i>Mehr wird hier im Inhaltsverzeichnis nicht verraten. Lassen Sie sich überraschen...</i>	
 <i>Doch eines wird noch verraten:</i>	
Authentische Erfahrungsberichte / Ärzte-Feedbacks	56



WARM-UP von TV-Star Ruth Maria Kubitschek

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen, sagt ein altes Sprichwort.

Es kommt nur auf das „Wie“ an: Wie esse ich, was esse ich, und vor allem in welcher Weise nehme ich meine Nahrung auf? Nehme ich mir Zeit, oder schlinge ich alles schnell hinunter. Viele Krankheiten kommen heute von falscher Ernährung. Aber kommen sie nicht viel eher aus Unachtsamkeit gegenüber unserer Nahrung und aus Unachtsamkeit gegenüber unserem Körper – der viel kostbarer und intelligenter ist, als wir annehmen und der bereit ist, uns in jeder Weise zu unterstützen? Leider erwachen wir oft erst durch eine Krankheit, die unser Körper uns zeigt, um einen neuen Weg zu finden im Denken, im Fühlen, in Entscheidungen und auch in der Art, wie wir essen. Hinschauen, Hinschmecken, Schmauen! Möchte mein Körper dieses Brot, diesen Joghurt, dieses Fleisch überhaupt? Und dann achtsam spüren, was wir unserem Mund zuführen (schmecken, riechen, kauen, achtsam schmauen). Damit können wir viele Krankheiten heilen. Deshalb ist dieses Buch so kostbar, weil es uns die Wichtigkeit des Schmauens vor Augen führt. Wenn wir das Schmauen genussvoll zelebrieren, wird uns unser Körper dankbar sein.

Sehr dankbar sogar, und uns mit besserer Gesundheit belohnen. Gehen Sie achtsam mit Ihrem Körper um. Viel Freude beim genussvollen Schmauen!

Ihre Ruth Maria Kubitschek



Arthur Cohn, Schweizer Filmproduzent und 6-facher OSCAR-Preisträger

Jürgen Schillings Schmauen-Projekt ist nicht nur bemerkenswert und eindrücklich recherchiert, sondern auch ein origineller Tipp für ein gesünderes und intensiveres Leben. - Freundliche Grüße Arthur Cohn

Priv.-Doz. Dr. med. Wilfried P. Bieger, Immunologe und Endokrinologe

Schmauen ist der optimale Weg zur Prävention aller großen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Adipositas, Diabetes mellitus, Niereninsuffizienz, Gicht, Wirbelsäulen- und Gelenkverschleiß, Osteoporose, Allergien, Chronischen Infektionen, Depressionen, Alzheimer und Krebs. Alle diese Krankheiten verlieren ihren Schrecken durch die völlig neuen Glücksgefühle beim Essen und Trinken. Schmauen ist eine wirksame Anti-Stress-Therapie, beste Burnout-Prävention, das gesündeste und wirkungsvollste Facelifting, ein körpereigener Jungbrunnen, Anti-Aging-Pur. Weltweit forscht die Pharma-Industrie nach der Wunderpille, um den Sättigungsreflex zu stimulieren, um die Menschen gesund und glücklich zu machen. Dabei bewirkt eine so einfache und genussreiche Methode wie das Schmauen nach Jürgen Schilling einen ungleich größeren Erfolg – ohne Medikamente, ohne Nebenwirkungen, ohne Kosten.

Beste Grüße Dr. med. Wilfried P. Bieger

Priv.-Doz. Dr. med. Wilfried P. Bieger
Arzt für Laboratoriumsdiagnostik
Schwerpunkte: Klinische Immunologie
Hormonsystem – Stressmedizin – Infektionen
Neuroimmunologie – Präventivmedizin
Augustenstr.10 – 80333 München, 089 – 5432170
wbieger@lab4more.de www.dr-bieger.de



DAS SCHLANKPHÄNOMEN SCHMAUEN

So macht Zucker wieder glücklich, schlank und gesund + SEXY!

Zucker – die neue Zauberformel für Schlanksein?

„Zucker ist kein Gift mehr – dank Schmauen. Zucker macht nicht mehr krank und süchtig. Karies, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Adipositas, Diabetes mellitus, Niereninsuffizienz, Gicht, Wirbelsäulen- und Gelenkverschleiß, Osteoporose, Allergien, Chronischen Infektionen, ADHS, Depressionen, Alzheimer und Krebs verlieren ihren Schrecken durch völlig neue Glücksgefühle beim Essen und Trinken“, so der Stoffwechselforscher und Immunologe Priv.-Doz. Dr. med. Wilfried P. Bieger.

Ernährungswissenschaftler sind sich einig: Wir leben mit dem Stoffwechselorganismus eines Steinzeitmenschen in einer überzuckerten Welt. Der menschliche Organismus ist nicht dafür geschaffen, hochkonzentrierten Zucker zu verarbeiten und zu speichern. Doch heute konsumieren wir deutsche Wohlstandsbürger im Durchschnitt ca. 36 Kilogramm Industriezucker im Jahr. Sechsmal so viel wie vor 200 Jahren. Obwohl wir oft gar nichts Süßes gegessen haben, weil der Industriezucker überall in der Nahrung steckt und versteckt ist. Mit fatalen Folgen für Figur und Gesundheit.

Doch die Angst, die über den Verzehr von Zucker verbreitet wird, verkümmert den seelischen Genuss beim Essen und erregt wiederum das wirkliche Unheil. Denn jeder Mensch braucht Zucker. Professor Achim Peters warnt: „Es droht eine Energie-Unterversorgung, wenn man den Hauptbrennstoff des Gehirns – die Kohlenhydrate – aus der Kost entfernt. Deshalb aktiviert das Gehirn das Stresssystem und erhöht den Pegel des Stresshormons Kortisol. Solange sich das Stresssystem im Alarmzustand befindet, bleibt das Kortisol im Körper erhöht. Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen gehen einher.“ Und das macht erst recht krank und dick.

Bei der neuen Ess- und Trinktechnik des Schmauens (=ein mit Intelligenz gepaarter Instinkt) kann der Organismus den Zucker, die benötigte Glukose - der Treibstoff unseres Lebens - aus allem Stärkehaltigen selbst produzieren. Die sogenannten „Dickmacher“ avancieren dadurch zu „Schlankmachern“, weil die Stärke schon im Mund durch das neu erweckte Enzym *Alpha Amylase* in verwertbare Zuckerbausteine umgewandelt, abgebaut und verwertet werden kann. Wir empfinden dabei ein so angenehmes Gefühl der Befriedigung, dass wir uns an dem Genuss dieser wundervollen Süßigkeit gar nicht mehr sättigen können. Und trotzdem bleiben wir schlank und gesund!

Ich führe mich selbst als Beispiel an: **Ich war zuckersüchtig. Im Selbstversuch habe ich vor 27 Jahren meine Zuckersucht und meine chronischen, therapieresistenten Magen- und Darmbeschwerden kuriert und ganz nebenbei mein Körpergewicht dauerhaft um 33 Kilo reduziert.** Drei wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Schmauens. Fazit der Wissenschaftler: „Mit der neuen, genussvollen Technik darf man wieder nach Herzenslust essen und trinken, solange man möchte, so oft, so spät, so süß... man wird immer schlanker und gesünder. Und bleibt es auch. Schmauen geht auch schnell und nebenbei, wird zum Reflex.“



Stiftung Warentest hat das physiologische Phänomen des Schmauens schon zweimal als „Genussvolle Schlankformel“ und „Esskultur pur“ empfohlen.

„In der ganzen Menschheitsgeschichte waren wir noch nie derartig dem Zucker ausgesetzt!“

(Neuro-Endokrinologe und Kinderarzt Professor Dr. med. Robert Lustig, USA)

Robert Lustig warnt seit Jahren unaufhörlich, dass wir durch den Konsum von Zucker immer dicker und kränker werden: *„Zucker ist ein Gift. Die Fälle von Nicht-Alkoholischer Fettleber vermehren sich dramatisch. Zucker bewirkt Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Stoffwechselerkrankungen. (...) Ein Drittel der Amerikaner hat eine nicht-alkoholische Fettleber. Eine Krankheit, die erst 1980 zum ersten Mal beschrieben worden ist. Das ist die größte Epidemie der Weltgeschichte (...) Eine nicht-alkoholische Fettleber betrifft auch die Schlanken!“*, so Prof. Robert Lustig.

Auch der deutsche Wissenschaftler und TV-Moderator Prof. Harald Lesch betont: *„Unser Körper, dieses so erfolgreiche Produkt der Evolution, dieser wunderbare biologische Organismus wird unentwegt gestört, wenn ein Stoff wie Zucker im Übermaß aufgenommen wird und sich überall im Stoffwechsel störend einmischen kann.“*

Zucker – die süße Importware - war bis zu Beginn des 19. Jahrhunderts so wertvoll wie Edelsteine oder Gold. Erst als die Runkelrübe auf europäischen Äckern entdeckt wurde und Zucker immer billiger erzeugt werden konnte und seitdem als preiswertes Massenprodukt im Übermaß konsumiert wird, ist das große Problem entstanden.

Hier greift das Schmauen! Denn die wertvollste und gesündeste Zuckerrohrplantage liegt in unserem Mund. Hier gedeiht die Pflanze am allerbesten. Doch wir lassen diese wundervolle Süßkraft der Natur brach darnieder liegen. Das ist die allergrößte Sünde. Wenn wir dem bisher verkannten Lebenselixier im Munde, unserem intensivsten, körpereigenen Geschmacksverstärker und wertvollsten Verdauungsenzym, die Chance geben, die Süßkraft des Zuckers SELBST zu erzeugen, verliert der Industriezucker von heute auf morgen seine omnipotente Anziehungskraft und sein gefährliches Verführungspotenzial. Dann haben wir's geschafft! Für immer!

Schmauen beinhaltet dieses Phänomen, diese Wirkkraft der körpereigenen Zuckersynthese. Dieses süße Schlankgeheimnis in unserem Mund zu entschlüsseln heißt: Wir entdecken eine körpereigene Konditorei, wo es die besten und preiswertesten Rumkugeln gibt. Und wir werden bei diesem Genuss ohne Reue immer schlanker und gesünder. Durch Schmauen schließen wir diese wundervolle, chemische Werkstatt auf. Wir extrahieren aus unserer Nahrung den für unseren Körper lebenserhaltenden Zucker. In dem Moment, da wir diesen von der Evolution gewollten wundervollen süßen Geschmack im Munde empfinden, sind wir befreit vom Übermaß, von der Gier nach Industriezucker. Ohne Verzicht. Aus Sucht wird wieder Genuss!

An der Pforte zum Stoffwechsellernen spielt sich die große Entscheidung ab. Der Schrittmacher, der Schlankmacher, der lebendige Zündkopf für unser Stoffwechsellernen heißt Schmauen. Einfach genussvoll Schmauen! Lassen Sie sich von mir verführen, inspirieren und motivieren zu einem überaus spannenden Abenteuer voller Gefühle und voller Liebe. Denn Schmauen berührt Körper, Geist und Seele. Schmauen ist der Liebe Nahrung. Ja, noch viel mehr: Schmauen ist Liebe, die man schmecken kann. / München, im September 2017 **Ihr Jürgen Schilling**



Wir werden immer dicker!

Und die Dicken werden immer jünger. Der Chef der Uniklinik Leipzig, Professor Wieland Kiess warnte bereits schon vor 15 Jahren:

„Zahlreiche Erkrankungen, die normalerweise erst im höheren Lebensalter auftreten, wie Gallensteine, Alterszucker (Diabetes), hohes Cholesterin, Bluthochdruck, Arthrose bekommen heute schon Kinder, begünstigt durch starkes Übergewicht.“

Inzwischen ist es völlig normal, dass schon 6-jährige Kinder – bedingt durch Übergewicht - an Altersdiabetes erkranken.

Im DIABETES RATGEBER der APOTHEKEN UMSCHAU vom April 2017 habe ich gelesen:

„Kürzlich stellte der Arzt Dr. Michael Yafi aus Texas bei einem Kongress den Fall seiner jüngsten Patientin mit Typ-2-Diabetes vor: Es handelte sich um eine Dreijährige.“

Und der mexikanische Kinderarzt Salvador Villalpando berichtete in SPIEGEL ONLINE (02. 01. 2015 / 17.27 Uhr) sogar von einer "Einjährigen mit krankhafter Fettsucht."

Die krankhafte Fettsucht – Adipositas – ist auf dem Vormarsch. Vor allem die Globalisierung des Nahrungsmittelmarktes, insbesondere die immer weiter um sich greifende exzessive fett- und zuckerhaltige Ernährung und die daraus resultierende mangelnde körperliche Bewegung tragen zur Verbreitung des Problems bei. Folgeerscheinungen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Formen von Krebs. Die Gesundheitssysteme der reichen Länder werden vielleicht noch in der Lage sein, diesem Problem zu begegnen - vorerst. Für die Mehrzahl der sogenannten Entwicklungs- und Schwellenländer wird es eine Katastrophe sein.

Unsere alte Biologie zerbricht an der modernen Welt

Wie lässt sich die verheerende Übergewichtsepidemie noch stoppen? Wie kann man der weltweiten Ausbreitung dieser Fett-Epidemie, die auch den Namen „Globadipositas“ trägt, und die WHO rechnet schon mit einer „Pandemie“, noch Einhalt gebieten? Rund um den Globus diskutieren Mediziner und Wissenschaftler über diese Fragen mit wachsender Dringlichkeit.

Ein heißes Eisen. Ein großes Leid – weltweit!



Die Lösung ist so einfach

Die Lösung, ja die Erlösung, ist die (Auf-)Lösung im Mund.
Makrokosmos ist identisch mit Mikrokosmos.

Die Zauberformel lautet: „**Corpora non agunt nisi soluta!**“ Zu Deutsch:

*„Die Stoffe reagieren nur miteinander, wenn sie im Lösungsmittel aufeinander treffen.
Die Substanzen wechselwirken und interagieren nicht miteinander, wenn sie nicht gelöst sind.“*

Die Lösung für das weltweite Problem heißt - auf einen einfachen Nenner gebracht:

EINFACH GENUSSVOLL SCHMAUEN!

Aufgrund unzähliger Gesundheitswellen und Ernährungsempfehlungen, müssten wir ein Volk der Schlanken und Gesunden sein. Doch das Gegenteil ist der Fall:

Noch nie gab es so viele über- und untergewichtige, essgestörte, stoffwechselkranke, erschöpfte und frustrierte Menschen wie heute – obwohl wir so gut informiert sind wie nie zuvor. Dieser paradox anmutende Zustand könnte zur Schlussfolgerung verleiten: Ernährungsempfehlungen und -belehrungen haben in den letzten Jahrzehnten so ungeheure Fortschritte gemacht, dass es praktisch keinen gesunden Menschen mehr gibt.

Das schreit nach einem Paradigmenwechsel...

einer radikalen Änderung des Blickwinkels, um die Grundlage für eine Neugestaltung, eine Neuentwicklung, eine Evolution, ja, eine positive Ess- und Trinkrevolution zu schaffen. Wenn wir Essen und Trinken weiterhin unbeschadet genießen möchten, brauchen wir jetzt dringend ein sinnesphysiologisches UPDATE auf unsere evolutionsbiologischen Schutz- und Lustreflexe.

Sonst hinken wir rettungslos hinterher. Denn nicht **WAS** wir essen und trinken, entscheidet über Nutzen und Nachteil unserer Ernährung, sondern **WIE** wir unsere Nahrung essen und trinken... **WIE** wir unsere Nahrung spüren, berühren, schmecken, kauen, riechen, verdauen genießen und assimilieren. Wir bleiben sonst „Schluckomaten“ industriell vorverdauter Nahrung, werden weiterhin manipuliert und fremdgesteuert von einer Industrie, die es meisterlich versteht, Milliarden Geldgewinne aus Jahrmillionen alten Instinkten zu ziehen.

Mit fatalen Folgen für unsere Gesundheit, mahnt der **Krebsarzt Dr. W. E. Loeckle**:

„Wird die Harmonie der Mundverdauung überlistet durch industrielle Nahrungsaufschließung, so wird die aufgenommene Nahrung weniger ausgekostet und weniger ausgewertet, vom Gaumen aber ihrer ‚billigen‘ Reize wegen in vermehrter Menge und Geschwindigkeit aufgenommen.“

Die Harmonie der Mundverdauung (=Schmauen!) ist der Initiator und Schrittmacher für unser Stoffwechsellernen. Selbst die teuerste biologische Ernährung ist weitgehend zur Wirkungslosigkeit verurteilt, wenn wir ihr nicht alles abgewinnen und sie richtig verwerten. Nur wer den Kauprozess intensiv auskostet, wird seiner Nahrung gerecht und auch seinem Organismus.“