

Schmauen - mit Genuss zur Traumfigur!

Das oberste Gebot von Dr. med. Franz Xaver Mayr war immer: "Ich predige nicht den Verzicht, sondern den wahren Genuss." So empfand ich es wie ein Ritterschlag, als am 29. Oktober 2017 - beim Ärztekongress der 51. Medizinischen Woche in Baden-Baden - unmittelbar nach meiner interaktiven Schmauen-Performance, eine Mayr-Ärztin mit den begeisterten Worten auf mich zu kam: „Lieber Herr Schilling, Dr. F. X. Mayr hätte Sie damals sehr gut gebrauchen können. Sie werden mit dem Genuss des Schmauens ganz bestimmt noch viele Millionen Menschen erreichen und begeistern.“

Ihr Wort in Gottes Gehörgang! Denn aufgrund der unzähligen Ernährungsempfehlungen, Diät- und Gesundheitswellen 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 und stoffwechselkranke Menschen wie heute. Dieser paradox anmutende Zustand könnte zur Schlussfolgerung verführen: Ernährungsempfehlungen und -belehrungen (vor allem, wenn sie mit Verzicht verbunden sind!) 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 dringendst ein sinnesphysiologisches UPDATE auf unsere evolutionsbiologischen Schutz- und Lustreflexe.

Denn nicht WAS wir essen und

trinken, entscheidet über Nutzen und Nachteil unserer Ernährung, sondern WIE wir unsere Nahrung essen und trinken...spüren, berühren, schmecken, kauen, genießen, verdauen, 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 auch der Krebsarzt Dr. W. E. Loeckle: „Wird die Harmonie der Mundverdauung überlistet durch industrielle Nahrungsaufschlüsselung, so wird die aufgenommene Nahrung weniger ausgekostet und weniger ausgewertet, vom Gaumen aber ihrer ‚billigen‘ Reize wegen in vermehrter Menge und Geschwindigkeit aufgenommen. Die Mundverdauung (=Schmauen!) ist der Initiator und Schrittmacher für unser Stoffwechselleben. Selbst die teuerste biologische Ernährung ist weitgehend zur Wirkungslosigkeit verurteilt, wenn wir ihr nicht alles abgewinnen. Nur wer den Kauprozess auskostet, wird seiner Nahrung gerecht und auch seinem Organismus.“

Schmauen ist die Schlankformel der Natur

Schmauen hat nichts mit dem altbekannten mühsamen und zeitaufwendigen Kauen zu tun. Schmauen (=schmecken + kauen) ist der Zündkopf für unser Stoffwechselleben und macht jede weitere Diät überflüssig. „Schmauen bedeutet Ess- und Trinklust statt Diätfrust, vollkommene Glukosefreisetzung bereits schon in der Mundhöhle, erhöhter Genussfaktor des Essens, hoher gastrointestinaler Volumeneffekt durch hohes Speichelvolumen, infolgedessen beschleunigte Sättigung, Ökonomisierung der Appetitsteuerung, Optimierung der Insulin- und Leptinsensitivität, starkreduzierter postprandialer Glukoseanstieg, Optimierung der Energieregulation (Insulin, Leptin), Energetische Homöostase“, so

der Immunologe und Stoffwechselforscher Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Chem. Wilfried P. Bieger. Achtsamkeitsbasiertes, lustvolles Schmauen verbindet Gewichtsnormalisierung, Bewegung, Entspannung, Verdauung, Entschleunigung, Anti-Stress-Therapie, Anti-Aging, Stärkung der Immunkräfte und Glücksgefühle beim Essen und Trinken zu einer einzigen genussreichen Aktion. Vorschriften und Verbote können schon deshalb nicht funktionieren, weil nicht zwei Lebensbedingungen einander gleich sind. Es ist daher absolut unmöglich, dass ein Mensch dem anderen sagen kann, was für ihn am besten zu essen sei. Nicht umsonst heißt es

„Was dem Schmied bekommt, zerreißt den Schneider.“ Und wer sich quält und kasteit, wird erst recht krank und essgestört. Doch die Natur gibt ihr ‚offenbares Geheimnis‘ (Goethe) jedem preis, der ihr vertraut und genussvoll schmaut. Ich führe mich selbst als Beweis an:

35 Kilo habe ich durch die (Re-)Sensibilisierung meines Geschmacks- und Geruchssinnes abgenommen. Seit 27 Jahren kann ich essen und trinken, was und so viel ich möchte, so oft, so spät, so süß... ich nehme nicht mehr zu. Durch Schmauen habe ich fantastische, herausragende Stoffwechsel- und Hormonwerte, ja, ich darf mich im 69. Lebensjahr der allerbesten Gesundheit erfreuen.

Wenn wir schmauen, macht sogar Kuchen essen schlank...

durch die reanimierte zuckerspaltende und immunologische Wirkkraft des Enzyms Alpha-Amylase. Es ist die Reaktivierung unserer körpereigenen Zuckersynthese. Oder genussvoller ausgedrückt: Schmauen ermöglicht die glanzvolle Eröffnung unserer körpereigenen Konditorei: Hier gibt es die allerbesten Rumkugeln. Wir brauchen bloß zuzugreifen und uns zu bedienen. Und je intensiver wir jetzt schmauen, desto weniger Insulin wird ausgeschüttet, desto stärker ist die Insulinwirkung, um den

Zucker der aufgenommenen Nahrung blitzschnell in die Zellen zu schaffen, desto leistungsfähiger ist unser Organismus und desto besser wird unsere Blutgefäßinnenwand (Intima) vor einer zu hohen Menge an nicht abgerufener Glukose geschützt. Jetzt kann unser Körper sein gespeichertes Fett verbrennen und als unerschöpfliche Energiequelle optimal nutzen. Doch das funktioniert nur ohne Kasteiung. Nur mit einer Steigerung der Ess- und Trinklust - nur mit der genussreichen Ess- und Trinktechnik des Schmauens!

Drei wissenschaftliche Studien bestätigen diesen wertvollen Energie-, Schlank- und Genusseffekt des Schmauens. Sogar STIFTUNG WARENTEST hat das sinnesphysiologische Phänomen des Schmauens schon zweimal als „Genussvolle Schlankformel“ und „Esskultur pur“ empfohlen. Lassen Sie sich von meinem Buch „Kau Dich gesund!“ inspirieren.

Dr. med. Erich Rauch, der legendäre, unvergessene F. X. Mayr-Arzt und persönliche Schüler von F. X. Mayr, zitiert darin in seinem grandiosen Geleitwort aus vielen hunderten Dankeschreiben und bezeugt damit eindrucksvoll die durch die heilende Kraft des Schmauens erzielten Ergebnisse: „Dank Schmauen 40 Pfund Gewicht verloren und mein Wunschgewicht beibehalten!“, „Das ist die Heilung zum Nulltarif“, „Kleidergröße von Nr. 42 auf 36 gewechselt!“, „Kein Jo-Jo-Effekt mehr“, „Trotz Diabetes: Meine Zuckerwerte sind wieder in Ordnung!“, „LDL-Cholesterinwerte gesunken“, „Dank Schmauen: Reflux verschwunden“, „Meine Fresssucht - 12mal täglich Schokolade - ist geheilt!“, „Schmauen besser als Psychotherapie“, „Nüchternschmerz verloren“, „Nach 33 Jahren wurde ich heut' auf morgen vom Kettenraucher zum begeisterten Nichtraucher“, „Vom Vielfraß zum Gourmet durch den neu erweckten Geschmacks- und Geruchssinn des Schmauens!“

Wie ist das Schmauen erlernbar?

Wie im Schlaf - und mit Geschmacksempfindungen, die sich ins Unermessliche strecken. Doch die neuen Bewegungsabläufe, Reflexe, Instinkte und filigranen Genuss-Techniken sind neu zu entdecken, neu zu erfüllen, neu zu erlernen, sonst bleibt alles nur Illusion. Daher wird in meinen Münchner Schmauen-Coaching-Seminaren solange mit Herzenslust gegessen und getrunken, bis die neue, innovative Ess- und Trinktechnik verinnerlicht ist und sogar unbewusst praktiziert werden kann - selbst im größten Stress. Lassen Sie sich von den über 150 authentischen Erfahrungsberichten im Gästebuch meiner Homepage www.schmauen.com überraschen. Diese außergewöhnlichen, begeisterten (Ärzte-)Feedbacks sind der beste Beweis für die Wirksamkeit des Schmauens und belegen eindeutig: Der Mensch ist, WIE er isst, bis in die Qualität von Körper, Geist und Seele hinein. Körper, Geist und Seele werden durch das Schmauen in ungeahntem Maße gestärkt, die Nervenkraft wird verbessert, die körperliche Schönheit erhöht, Tatkraft und unwiderstehliche Arbeitslust entwickelt, Energie und Leistungsfähigkeit werden bis zur höchsten Stufe gesteigert. Untergewichtige „Verdauungsschwächlinge“ nehmen an Verdauungskraft wieder zu. Übergewichtige nehmen mühelos ab. Aus Sucht wird wieder Genuss. Das erstaunliche Ergebnis der neuen, instinktiven Ess- und Trinklust des Schmauens ist: Verjüngung, körperliche und geistige Wiedergeburt!

Leonardo da Vinci wusste schon: „Wer zur Quelle gehen kann, gehe nicht zum Wassertopf.“ Übertragen auf die Wertschätzung unserer Gesundheit bedeutet das:

Es gibt vielerlei Diäten und Ernährungsempfehlungen, aber nur diese eine, niemals versiegende Quelle

lebendigen Lebens: den einzigartigen Genuss des Schmauens.

In meinem Schmauen-Ärztseminar hat eine Seminarteilnehmerin kürzlich den Schlank- und Genusseffekt des Schmauens exakt auf den Punkt gebracht: „Man darf schlemmen ohne Ende, die Pfunde purzeln und das Portemonnaie wird immer dicker.“

Internet:

Unter www.schmauen.com finden Sie aktuelle Schmauen-Coaching-Termine, vor allem auch Schmauen-Fortbildungsseminare für Ärzte, eindrucksvolle Kasuistik und wissenschaftliche Studien rund ums Schmauen.

Literatur:

Jürgen Schilling: „Kau Dich gesund!“, Trias Verlag, € 14.95, ISBN 978-3-8304-6493-8



Jürgen Schilling