

Schmauen – das Schlankgeheimnis ist entschlüsselt

Der Münchner Stoffwechsel-Forscher und Immunologe Priv.-Doz. Dr. med. habil. Wilfried P. Bieger hat durch eine aktuelle Schmauen-Insulin-Studie zu dem in der 6., aktualisierten Auflage neu erschienenen Buch „Kau Dich gesund!“ von Jürgen Schilling und dem damit verbundenen „Schmauen“ nachgewiesen: Kuchen macht nicht mehr dick, wenn man schmaut. Genussvolles Schmauen verhindert Diabetes Typ 2 und hilft Typ-1- und Typ-2-Diabetikern einen ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinhaushalt zurück zu gewinnen. Jetzt darf man in der Tat essen und trinken, was man möchte, solange, sooft, so spät und so süß... man wird immer schlanker und gesünder. Schmauen führt außerdem zu einer Harmonisierung und „Verjüngung“ der Sexualhormone.

Schmauen hat mit dem altbekannten, mühsamen und zeitaufwändigen Kauen nichts zu tun. Schmauen ist auch keine Diät, sondern bewirkt ein neues, gesünderes Essverhalten, das dauerhaft erhalten bleibt. Beim Schmauen erkennt der Körper schädliche und dick machende Zusatzstoffe und gewinnt sein natürliches Sättigungsgefühl zurück und die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher freigesetzt. Menschen, die mit Trennkost, Low-Fat, Low-Carb oder Glyx-Diäten nichts mehr anfangen können und sich mit Crash-Diäten herumquälen, dürfen aufatmen.

Denn die aktuelle Studie beweist: Selbst Nahrungsmittel mit einem hohen glykämischen Index werden durch das Schmauen neutralisiert. Der Grund: Die sonst dick machende Stärke der Kohlenhydrate wird beim Schmauen schon im Mund durch die Enzyme des Speichels aufgespalten, in leicht verwertbare Zuckerbausteine umgewandelt und direkt abgebaut. Dadurch wird die Bauchspeicheldrüse entlastet. Größere Blutzuckerschwankungen und die gefürchteten Blutzuckerspitzen werden verhindert. Als Folge kommt es zu einer Senkung der Blutfettwerte und auch der Bildung von Fettdepots wird am wirkungsvollsten vorgebeugt.

Schlund- und Zungenreflexe

Schmauen (= schmecken und kauen) verwandelt den überhasteten, dick und krank machenden Runterschling-Reflex in einen

sanften, ungleich mehr Esslust bereitenden Ausschmeck-Reflex. Je intensiver ausgeschmeckt wird, desto besser ist der Geschmack. Erst jetzt können wir über unseren Geschmacks- und Geruchssinn auch die Speisenzusammensetzung entschlüsseln, und das Verdauungssystem kann die dafür benötigten Verdauungssäfte bereitstellen. Unser Körper kann nun die Vitalstoffe aus der Nahrung richtig aufnehmen und verwerten. Zudem ist der Speichel leicht basisch. Wer schmaut, entsäuert die aufgenommene Nahrung und schafft somit von vornherein ein physiologisches Säure-Basen-Gleichgewicht im gesamten Stoffwechselorganismus. „Die geringste Nahrungsmenge erzeugt jetzt schon den größten Sättigungseffekt und hält Körper und Geist im Zustand höchster Leistungsfähigkeit. Aber auch ausgedehntes Schlemmen macht nicht mehr dick“, betont Jürgen Schilling.

Er selbst reduzierte sein Körpergewicht durch Schmauen dauerhaft um 25 Kilo und kurierte seine chronischen Magen- und Darmbeschwerden. Noch heute, 17 Jahre später, ist der Schauspieler („Tatort“, „Siska“, „Der Alte“), der alles isst, was ihm schmeckt, rank und schlank. Einen Jo-Jo-Effekt gibt es nicht. Schon zwei wissenschaftliche Studien an der Universität Erlangen-Nürnberg bestätigten den durch Kau-Jogging und Schmauen neu entdeckten Sättigungsreflex und neu ausgebildeten Geschmackssinn.

Mit der Technik des Schmauens lässt sich eine lustvollere, genussreichere Nahrungsaufnahme und somit eine bessere Verdauung und Assimilation und eine Stärkung der Immunkräfte verwirklichen.

Schmauen entlarvt jede Lebensmittel-Lüge

Durch das intensive Ausschmecken können wir die für Fehlernährung und Übergewicht verantwortlichen Lebensmittel-Zusatzstoffe sofort im Mund identifizieren. Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker verlieren durch das „Schmauen“ ihre gewünschte Wirkung. Zuvor beliebte Fertigprodukte werden plötzlich ungenießbar. Der Griff zu unbehandelten Lebensmitteln ist für den Schmauer die logische Konsequenz. „Fünf Minuten „Kau-Jogging“ täglich reichen aus, damit das Schmauen binnen kürzester Zeit in Fleisch und Blut übergeht“, versichert Jürgen Schilling.

Zeit- und Geldgewinn

Schmauen kostet uns noch nicht einmal mehr Zeit. Und man spart durch die Nahrungseffizienz eine ganze Menge Geld. Außerdem verstärkt das schmeckende Kauen die reinigende Kraft des Speichels, sodass als Nebeneffekt die dentale Plaque-Bildung verringert und die Kariesprophylaxe verbessert wird.

Dr. Wilfried P. Bieger resümiert: „Wir konnten in der aktuellen wissenschaftlichen Studie zeigen, dass Schmauen nach der Jürgen Schilling Methode im Unterschied zum normalen Kauen selbst bei einer kohlenhydratbetonten Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und der übliche hohe Insulinanstieg ausbleibt.“

Schmauen wirkt damit dem fatalen ‚Insulinsyndrom‘ entgegen, das inzwischen zum größten gesundheitlichen Risiko in unserer Gesellschaft geworden ist. Die übermäßige Insulinausschüt-



Wer die heilende Methode des Schmauens erlernen möchte, dem sei dieses wertvolle Buch empfohlen:

Jürgen Schilling, Kau Dich gesund, Haug Verlag, Stuttgart
EUR 12,95, ISBN 3-8304 2205-9

tung durch falsche und übermäßige Ernährung führt über steigendes Gewicht zur wachsenden Insulinresistenz des Körpers, in einer wachsenden Zahl von Fällen zum metabolischen Syndrom und schließlich zum Diabetes mellitus (Typ 2). Auch die Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebserkrankungen hängt eng mit dem Insulinüberschuss zusammen. Schmauen bremst den viszeralen Fettaufbau (Bauchfett).

Im viszeralen Fett werden Faktoren wie TNF-alpha oder Leptin gebildet, die nachweislich Insulinresistenz erzeugen und Insulinerhöhend wirken. Damit bietet sich Schmauen nach dem Buch „Kau Dich gesund!“ als optimaler Weg zur Gewichtskontrolle, zur Gewichtsnormalisierung und zur Prävention aller großen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf/Arteriosklerose, Diabetes und Krebs an.

Die aktuelle Studie hat auch gezeigt, dass die positive Wechselwirkung von Schmauen und niedrigerem Insulin einen hohen Testosteronspiegel bewirkt und dadurch zu einer Harmonisierung und ‚Verjüngung‘ des weiblichen wie des männlichen Hormonhaushaltes – auch des Sexualhormonhaushaltes – führt.“

Franz Sewald

Info für Intensiv-Seminare:
kautor@juergen-schilling.de
www.kau-jogging.de
Fax: 089 - 99 22 89 83

ARCHE
NOAH
FONDS



Mit dem Arche Noah Fonds rettet der Landesbund für Vogelschutz wertvolle Lebensräume

Fordern Sie kostenloses Informationsmaterial an.

Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.
Eisvogelweg 1
91161 Hilpoltstein
Tel.: 09174/4775-0
www.lbv.de