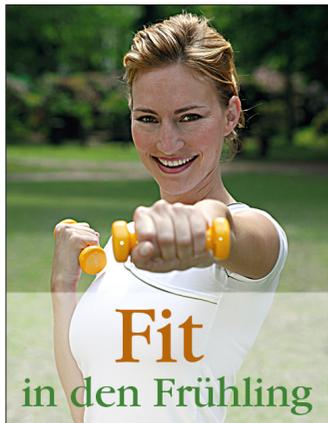


Schlank durch genussvolles Schmauen

Wortkreuzung aus schmecken und kauen – Methode wird auch unter Medizinern als optimal bewertet



Von
Sandra Semmelmayr

Wollen Sie Ihr Essen weiterhin in vollen Zügen genießen und trotzdem auf Dauer abnehmen? Und das noch dazu ohne Jo-Jo-Effekt? Dann sollten Sie lernen, zu schmauen. „Schmauen ist mit Sicherheit der schnellste, einfachste, effektivste und gesündeste Weg zur Traumfigur“, sagt der Münchner Schauspieler und Buchautor Jürgen Schilling über seine von ihm entwickelte Methode. Das Wort ist zusammengesetzt aus „schmecken“ und „kauen“.

Kauen ist nur das Mittel

Statt das Essen in großen Brocken runterzuschlingen, sollten kleinere Bissen in den Mund genommen werden. Sie sollten sorgfältig, aber nicht zu lange gekaut, mit der Zunge in fünf bis sieben Portionen zerkleinert und dann geschluckt werden. „Schon in wenigen Tagen ist diese gesundheitsfördernde Methode in Fleisch und Blut übergegangen“, verspricht Jürgen Schilling und fügt hinzu: „Meine Entdeckung des Schmauens hat nichts mit dem herkömmlichen, langsamen und langen, zeitaufwändigen Kauen zu tun, das wir schon seit Generationen von unseren Müttern und Großmüttern gepredigt bekommen. Schmauen ist ein lusterfülltes, multifunktionales Kauen“, sagt Jürgen Schilling, der als Schauspieler einem breiten Publikum aus seinen Rollen im Tatort, in Siska, „Der Alte“, aus Rosamunde-Pilcher-Verfilmungen oder aus „Der große Bellheim“ bekannt ist.

Er selbst kam 1990 auf das Phänomen Schmauen, als



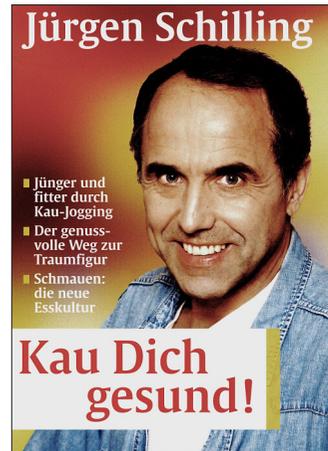
Selbst Stars wie Ruth Maria Kubitschek schwören auf Jürgen Schillings Methode des Schmauens. Dabei könne man, so der Schauspieler und Buchautor, nach Herzenslust schlemmen und nehme trotzdem ab.
(Fotos: Schilling/Haug Verlag)

ihn starke Oberbauchschmerzen, Blähungen und Sodbrennen plagten und er von Arzt zu Arzt pilgerte, um seine höllischen Schmerzen loszuwerden. Doch das Einzige, das ihm half, war eine Umstellung seiner Esskultur. Doch das Schmauen befreite Jürgen Schilling nicht nur von seinen Schmerzen. „Ich verlor 25 Kilo Gewicht und das nicht, weil ich mich mit irgendeiner Diät herumquälte, sondern weil ich das Schmauen erlernt und verinnerlicht hatte“, sagt der 58-Jährige. Noch heute, 17 Jahre später, ist der Schauspieler, der alles isst, was ihm schmeckt, rank und schlank. Einen Jo-Jo-Effekt gab es nie.

Weil Jürgen Schilling seine Entdeckung auch anderen vermitteln wollte, schrieb er das Buch „Kau Dich gesund“, in dem alle wichtigen Schritte des richtigen Schmauens erläutert sind. Das Besondere daran, so schreibt er, sei weniger das sorgfältige Zerkleinern der Nahrung, sondern das intensive Mischen mit dem Speichel. Dies sollte laut Schilling geschehen, bis die Aufschließung der Kohlenhydrate einsetzt und ein „süßes Empfinden die Mundhöhle erfrischt. So werde ein säuerlicher Apfel schnell süß. Entscheidend sei, dass während des Kau- und Schmauprozesses die jeweils schluckrei-

fen Anteile über den Gaumen gleiten. „Beim Schmauen gibt es kein mühsames Kauen und Festhalten des Speisebreis mit immer dicker werdenden Backen“, sagt Schilling. Wer die Methode mindestens fünf Minuten pro Tag übt, entdeckt nicht nur den Geschmack vieler Lebensmittel neu und kann wertvolle Nahrung von sinnloser unterscheiden – er helfe durch die Vorverdauung im Mund auch Magen und Darm und beuge Blähungen und Sodbrennen vor. Auf diese Weise werde man durch Sattessen schlank, so Schilling.

„Auch wenn es für manche auf den ersten Blick et-



Im Buch „Kau Dich gesund“ werden alle Basisschritte vorgestellt.

was außergewöhnlich klingt, dass man nach Herzenslust essen und trinken kann und trotzdem durchs Schmauen abnimmt, wird meine Methode auch in medizinisch-wissenschaftlichen Kreisen als ‚bahnbrechend‘ beurteilt“, freut sich der 58-Jährige.

Studien belegen den Erfolg der Methode

Schon drei Studien belegen den Erfolg der Methode. Das bestätigt auch der Münchner Labormediziner Privatdozent Dr. med. habil. Wilfried P. Bieger: „Wir konnten in einer aktuellen wissenschaftlichen Untersuchung zeigen, dass Schmauen im Unterschied zum normalen Kauen selbst bei einer kohlehydratbetonten Mahlzeiten zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und der übliche hohe Insulinanstieg ausbleibt. Damit bietet sich Schmauen nach ‚Kau Dich gesund!‘ als optimaler Weg zur Gewichtskontrolle, zur Gewichtsnormalisierung, zur Prävention aller großen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf/Arteriosklerose, Diabetes und Krebs an.“

Laut Jürgen Schilling schwören selbst TV-Stars wie Ruth Maria Kubitschek aufs Schmauen und auch in der Sendung „Die Sprechstunde“ wird am Montag, 19. März, um 20.15 Uhr im Bayerischen Fernsehen das Thema Schmauen vorgestellt.

INFO

Weitere Informationen sind unter www.kau-jogging.de oder www.juergen-schilling.de zu finden.