

## „Schmauen“ und abnehmen



Mit dem Ratgeber „Kau Dich gesund“ will Jürgen Schilling die Leser Bissen für Bissen an ein neues Essverhalten heranführen: an das „Schmauen“ – ausdauerndes Kauen und schmecken. Dazu hat der Münchener Stoffwechsel-Forscher PD Dr. Wilfried Bieger in einer Studie nachgewiesen, dass das Schmauen im Unterschied zum normalen Kauen selbst bei einer Mahlzeit mit vielen Kohlenhydraten zu keinem oder nur minimalen Blutzuckeranstieg führt. Damit bleibt der übliche hohe Insulinanstieg aus. Der Grund: Auf diesem Weg wird die Stärke der Kohlenhydrate schon im Mund durch die Enzyme des Speichels aufgespalten, in leicht verwertbare Zuckerbausteine umgewandelt und direkt abgebaut. Das gründliche Zerkleinern der Nahrung soll neben größerem Genuss und dem Verlust überflüssiger

Pfunde weitere gesundheitliche Vorteile bieten: Der Körper nimmt die enthaltenen Nährstoffe besser auf; ein stärkerer Speichelfluss beeinflusst das Sättigungsgefühl; das intensive Kauen stärkt das Immunsystem. „Kau Dich gesund!“, Jürgen Schilling, Haug Sachbuch, Stuttgart 2005, EUR 12,95, ISBN 3-8304-2205-9

**Verlag:**

Medical Tribune Verlagsgesellschaft mbH

**Anschrift Verlag, Geschäftsleitung und Redaktion:**

Unter den Eichen 5, 65195 Wiesbaden  
Postfach 42 40, 65032 Wiesbaden  
Telefon: 0611 / 97 46-0  
Telefax Redaktion: 0611 / 97 46 480-406  
E-Mail: [gesundheit@medical-tribune.de](mailto:gesundheit@medical-tribune.de)  
[www.medical-tribune.de](http://www.medical-tribune.de)

**Herausgeberin und Chefredakteurin:**

Dr. med. Ulrike Hennemann (V.i.S.d.P.)

**Geschäftsführung:**

Klaus Josef Lutz

**Verkaufsleitung:**

Oliver Grendel

**Marketingleitung:**

Dr. rer. nat. Klaus Bußmann

**Redaktion:**

Manuela Arand (Ärztin), Dr. med. Carola Geßner,  
Eva-Marie Gregarek,  
Dr. med. Stefanie Kronenberger,  
Birgit Maronde (Ärztin),  
Dr. med. Dorothea Ranft,  
Dr. med. Claudia Röder-Dischinger

**Schlussredaktion:**

Anouschka Wasner

**Medizinischer Beirat:**

Prof. Dr. med. Curt Diehm,  
Facharzt für Innere Medizin,  
(Angiologie, Phlebologie, Kardiologie),  
Klinikum Karlsbad-Langensteinbach

Prof. Dr. med. Hans-Christoph Diener,  
Klinik für Neurologie,  
Universitätsklinikum Essen

Dr. med. Rolf Dörr,  
Facharzt für Innere Medizin/Kardiologie,  
Praxisklinik Herz und Gefäße, Dresden

Prof. Dr. med. Volker F. Eckardt,  
Fachbereich Gastroenterologie,  
Deutsche Klinik für Diagnostik, Wiesbaden

Prof. Dr. med. Dieter Felsenberg,  
Zentrum für Muskel und Knochenforschung,  
Charité Universitätsmedizin, Berlin

Prof. Dr. med. Thomas Haak,  
Internist, Endokrinologe und Diabetologe,  
Diabetes Zentrum Mergentheim, Bad Mergentheim

Prof. Dr. med. Christian Hamm,  
Abteilung Kardiologie,  
Kerckhoff-Klinik Bad Nauheim

Prof. Dr. med. Ludger Klimek,  
Zentrum für Rhinologie und Allergologie,  
Wiesbaden

Prof. Dr. med. Hermann Liebermeister,  
Internist/Diabetologe DDG, Neunkirchen

Dr. med. Vinzenz Mansmann,  
Facharzt für Allgemeinmedizin – Naturheilverfahren,  
NaturaMed Vitalclinic, Bad Waldsee

Prof. Dr. Dr. med. habil. Elisabeth Merkle,  
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,  
Bad Reichenhall

Dr. med. Heiko Münker,  
Facharzt für Orthopädie,  
Facharzt für Physikalische und Rehabilitative  
Medizin, Sportmedizin/Chirotherapie/  
Rehabilitationswesen,  
Klinik Dr. Baumstark, Bad Homburg

Prof. Dr. med. Wolfram Sterry, Klinik für  
Dermatologie, Allergologie und Venerologie,  
Charité Universitätsmedizin, Berlin

Prof. Dr. med. J. Matthias Wenderlein,  
Universitätsfrauenklinik und Poliklinik Ulm