

## Buch-Tipp

## Weihnachten ohne Stress, Sodbrennen und Übergewicht Einfach genussvoll schmauen!

Weihnachten steht vor der Tür. Stress ist angesagt. Meistens isst man in dieser Jahreszeit auch noch zu viel und setzt den berühmten Winterspeck an. Eine neue von Medical Tribune bestätigte Studie hat jetzt ergeben: Kuchen macht nicht mehr dick, wenn man schmaut.

Durch „Schmauen“ erreicht man im Gegensatz zum „normalen Kauen“, dass selbst bei einer kohlenhydratbetonten Mahlzeit der Blutzucker nicht oder nur minimal ansteigt und infolgedessen die Insulinausschüttung stark reduziert ist.

Das heißt: Genussreiches Schmauen verhindert Diabetes Typ 2 und hilft Typ1 und Typ2 Diabetikern einen ausgeglichenen Zucker und Insulinhaushalt zurück zu gewinnen. „Wer genussvoll schmaut, darf nach Herzenslust essen und trinken, wird dadurch immer schlanker und gesünder. Und bleibt es auch!“

Diese Schlankheitsformel des aus München stammenden Buchautors und Schauspielers Jürgen Schilling („Tatort“, „Siska“, „Der Alte“) ist außerdem durch ein Experiment der Universität Erlangen untermauert und auch von Stiftung Warentest empfohlen. Blutzucker und Insulinspiegel bleiben besonders niedrig. Gewichtszunahme durch den „Speichereffekt“ entfällt, weil kein überschüssiges Insulin mehr produziert wird. Außerdem kommt es beim Schmauen zu einer verstärkten Ausschüttung der universellen Glückshormone Serotonin und Dopamin. Dadurch wird der negative Stress am wirkungsvollsten abgebaut.

**Buchtip:** Jürgen Schilling, „Kau Dich gesund!“, Haug Verlag, 12,95 €

