

Ökonomie guten und gesunden Lebens:

Genussreiches Schmauen.



Jürgen Schilling

Der österreichische Liedermacher Rainhard Fendrich sagte angesichts des atomaren Unfalls von Fukushima in einem ZDF-Talk bei Markus Lanz: „In Zukunft wird nicht der reich sein, der viel hat, sondern der wenig braucht.“

Von Sokrates weiß man, dass er täglich über den Markt ging, um zu sehen, wie viele Dinge es gibt, die er nicht braucht. Was würde Sokrates sagen, wenn er heute in einem Supermarkt die unendlichen Wahlmöglichkeiten und verlockenden Sonderangebote unserer zuckersüßen, multioptionalen Konsumgesellschaft sehen würde? Unentwegt werden wir (unser Belohnungssystem!) erregt, aufgepeitscht, scharf gemacht: „Nimm mich! Kauf mich!“, bis wir schließlich

wieder verführt sind und feststellen müssen: Das Glück im Sonderangebot war in Wirklichkeit die Begegnung mit dem Teufel.

Neue Esstechnik besiegt archaischen Schlingreflex

Beim Einkaufen übertreiben wir den Wunsch nach Ökonomie und Effizienz bis zum Abwinken, aber was unser körpereigenes, biologisch gerechtes Verhalten angeht, treiben wir oft Raubbau mit unserem Stoffwechselorganismus. Der Sternekoch Alfons Schuhbeck klagt in fast jeder TV-Sendung: „Für unser Auto nehmen wir das beste Super-Benzin und das teuerste Öl, doch in unseren Körper schütten wir Olivenöl für 2 Euro hinein.“ Dazu ein Wort des Krebsarztes Dr. W. E. Loeckle („Mundverdauung/Krebsvorsorge“): „Selbst die gesündeste Bio-Ernährung bringt uns aber nichts,

wenn wir die Nährstoffe nicht verwerten. Das schnellste Auto, das beste Benzin, das teuerste Öl nützen uns ja auch nichts, wenn uns die Straßenverhältnisse kein Fortkommen erlauben.“ Das bedeutet, so Dr. Loeckle, **„Immer ist es die Aktivität unserer Mundverdauung (=Schmauen!), welche über die Qualität unseres Stoffwechsels bestimmt.“**

Doch ein genetisch programmierter Angst- und Schlingreflex, eine in jedem Menschen als Überlebensvorteil evolutionär bedingte Grundkonditionierung, richtet in unserer Überfluggesellschaft den großen Schaden an. Eine Dame aus Hannover, die mit schweren Verdauungsstörungen in mein Schmauen-Seminar nach München gekommen ist, und durch Schmauen ihre körpereigenen Signale für Hunger und Sättigung wieder in Einklang gebracht hat, berichtete mir im Vorgespräch: „Immer wieder ertappe ich mich dabei, dass ich esse, obwohl ich noch gar nicht hungrig bin, und wenn ich mit dem Essen fertig bin, habe ich dreimal so viel gegessen, als ich eigentlich wollte.“ Dieser permanente Ess-Stress verursacht in unseren Verdauungsorganen täglich gleich mehrere Burnouts.

Die falsche, archaisch bedingte Esstechnik zwingt uns, mehr zu essen als unser Körper benötigt. Das ist die allergrößte Geld-, Kraft- und Zeitverschwendung. „Denn wir leben nicht von dem, was wir essen, sondern nur von dem, was wir verdauen und assimilieren“, konstatierte schon der berühmte Mediziner und Leibarzt von Goethe, Dr. Christoph Wilhelm Hufeland (1762-1836). Mit der enzymatischen Kraft des Schmauens bewirken wir ein UPDATE auf unsere evolutionsbiologischen Schutzreflexe und können unser altes, überholtes, dick und krank machendes Ess- und Trinkmuster sofort in ein neues, gesünderes und genussvolleres Ess- und Trinkverhalten umwandeln.

GPS-Schlankformel: Mundsensorik/Gaumen-Navi

„Wenn dieser Schutzmechanismus in den hinteren Gaumenfalten bezüglich seiner Winke und Warnungen Beachtung findet, wird uns das Essen ungeahnte Freuden schenken und alles, was in den Magen kommt wird für die Ernährung des Körpers so angemessen und brauchbar sein, dass schon eine geringe Menge genügt und keine Rückstände übrig bleiben. Magen und Darm werden bei der Verwandlung der Nahrung viel Arbeit erspart und Gehirn und Nervenzentren, welche Magen und Darm mit Energie versehen, werden weniger beansprucht. Hierdurch wird eine Verstopfung der unteren Darmpartien, sowie deren Überanstrengung beim Wegschaffen solcher Rückstände vollkommen vermieden. Auch das Herz braucht jetzt nicht mehr die doppelte und dreifache Arbeit zu leisten“, schrieb vor 100 Jahren der Münchner Arzt Dr. August von Borosini. – Diese Worte haben mich in den 1990er Jahren motiviert, meine Forschungsarbeiten fortzusetzen und mit dem Schmauen eine instinktive Ess- und Trinklust zu entwickeln, mit der sich jeder Mensch inmitten des Überflusses nach Herzenslust schlank und gesund essen kann. Im Selbstversuch habe ich meine chronischen, therapieresistenten Magen- und Darmbeschwerden (Magengeschwüre, Esssucht, Sodbrennen, Völlegefühl, Reizdarm-Syndrom) kuriert und als Nebeneffekt „wie im Schlaf“ 33 Kilo dauerhaft abgenommen – und das noch mit Kohlenhydraten und Gaumengenuss pur! Bis zum heutigen Tage habe ich meine Idealfigur und meine kernige Gesundheit behalten. Einen Jo-Jo-Effekt gibt es beim Schmauen nicht. Inspiriert durch die (Re-)Sensibilisierung meines Geschmacks- und Geruchssinnes habe ich das dem Schmauen zugrunde liegende Buch „Kau Dich gesund!“ geschrieben, das inzwischen in der 7. Auflage erschienen ist. Der Schlank- und Genusseffekt des Schmauens ist mehrfach wissenschaftlich geprüft. Selbst die kritische STIFTUNG WARENTEST hat das medizinisch-ökonomische Phänomen des Schmauens schon zweimal als „Genussvolle Schlankformel“ und „Essgenuss pur“ empfohlen. Schmauen ist keine Diät und hat auch nichts mit dem mühsamen, zeitaufwendigen *Kauen* zu tun. Mithilfe der neuen Nahrungseffizienz und der auf ökonomische Energieausnutzung ausgegerichteten achtsamkeitsbasierten Ess- und Trinklust des Schmauens können Sie mehrere wichtige Ziele gleichzeitig erreichen.

Ärzte und Wissenschaftler versichern

„Beim Schmauen erkennt Ihr Körper schädliche

Zusatzstoffe und gewinnt sein natürliches Sättigungsgefühl zurück. Die universellen Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher freigesetzt. Raucher werden zu begeisterten Nicht-Rauchern, garantiert ohne Gewichtszunahme! Schmauen verstärkt Ihre Immunkräfte, verjüngt und harmonisiert die Sexualhormone, senkt den Blutzuckerspiegel, reduziert die Insulinausschüttung. Cholesterin und Bluthochdruck normalisieren sich wieder. Ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht. Körperfett schmilzt durch Esslust und wird zur Energiequelle. **Sogar Kuchen macht schlank, wenn Sie schmauen.** Schmauen wirkt auch unbewusst, wird zum neuen Reflex! Schmauen ist die beste Arznei für ein kräftiges Bindegewebe (siehe Dr. med. Jürgen Freiherr v. Rosen). Schmauen ist ideales Gehirn-Jogging. Und Schutz für Karies. Schmauen kuriert Mager-sucht, Bulimie, Binge Eating und auch Migräne.“ Der Immunologe und Stoffwechselforscher Priv.-Doz. Dr. med. Wilfried Bieger resümiert: „Schmauen ist der optimale Weg zur Prävention aller großen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Adipositas, Diabetes mellitus, Niereninsuffizienz, Gicht, Wirbelsäulen- und Gelenkverschleiß, Osteoporose, Allergien, Chronischen Infektionen, Depressionen, Alzheimer und Krebs. Alle diese Krankheiten verlieren ihren Schrecken durch die völlig neuen Glücksgefühle beim Essen und Trinken. Schmauen ist auch eine wirksame Anti-Stress-Therapie, beste Burnout-Prävention, das gesündeste und wirkungsvollste Facelifting, ein körpereigener Jungbrunnen, Anti-Aging-Pur.“

Anti-Aging-Beweis von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

In der Reform Rundschau Juni 2010, überraschte Dr. Jürgen Freiherr von Rosen in seinem Artikel „Klapperdürre ... und das bei bestem Appetit“ mit einer Frau, die durch die vollkommene Nährstoffverwertung des Schmauens zu neuem Leben aufgeblüht war. Dr. von Rosen: „Als ich sie in meiner Praxis sah, schätzte ich sie auf 35 Jahre. Sie war aber bereits 54 Jahre alt. Sie erzählte mir, dass es ihr 10 Jahre früher sehr schlecht gegangen sei. Sie litt unter Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Stimmungsschwankungen, unreiner Haut, Müdigkeit und Rückenschmerzen. Sie besorgte sich das Buch „Kau Dich gesund!“ von Jürgen Schilling. Innerhalb von zwei Jahren verschwanden alle Beschwerden. Sie fühlte sich wieder jugendlich, ihre Haut wurde rosig und glatt und ihre Leistungsfähigkeit steigerte sich enorm. Das genussvolle Schmauen hatte ihr zu einer neuen Gesundheit und Lebensqualität verholfen.“

Ein Verdauungsschwächling sollte unbedingt sofort mit dem Schmauen beginnen. Dann heilen Darmschleimhaut, Muskulatur, Leber und Bindegewebe. Die Übersäuerung verschwindet, der Schlaf wird besser und die Stimmung blüht auf“, so Dr. von Rosen. Kann man die medizinische Wirkung und den Anti-Aging-Effekt des Schmauens noch eindrucksvoller zum Ausdruck bringen? Die über 100 begeisterten, authentischen Erfahrungsberichte im Gästebuch meiner Homepage www.schmauen.de legen zusätzliches Zeugnis ab für die Wirksamkeit des Schmauens. – Einen Haken gibt's: Die neuen Reflexe und Instinkte müssen richtig erlernt werden! Gönnen Sie sich daher mein Schmauen-Intensiv-Seminar in München und lassen Sie sich zur sinnvollen Ökonomie eines guten und gesunden Lebens verführen. Es wird gegessen und getrunken, bis die neue, genussreiche Ess- und Trinktechnik drauf ist.

Internet:

Unter www.schmauen.de finden Sie Seminartermine und ein neu entwickeltes, sanft- und kaltgepresstes, hochwirksames Omega Jürgen Schilling Speiseöl.

Buchungen für Schmauen-Intensiv-Seminare auch unter:

Tel. 0171- 49 22 194 +

Fax 089 - 99 22 89 83



Jürgen Schilling
Kau Dich gesund!

168 Seiten, € 14,99 Art.-Nr. R 0601