

Revolutionäre Ess- und Trinktechnik entlarvt die Gaunerei mit dem Gaumen

Mit neu erwecktem Geschmack zur Traumfigur

Die Menschen werden immer dicker. Die WHO hat Übergewicht zur Epidemie erklärt. Und befürchtet bereits eine Pandemie. Bald wird es normal sein, dass Kinder – bedingt durch Übergewicht – an Altersdiabetes (Diabetes Typ2) erkranken. Wissenschaftler warnen, dass fehlerhaftes Kauen und die mangelhafte enzymatische Aufschlüsselung der Nahrungsvorbereitung im Mund zu diesem dick und krank machenden Dilemma geführt haben. Ein heißes Eisen. Ein großes Leid – weltweit! Doch es gibt einen einfachen Ausweg aus der Schlingfalle: SCHMAUEN.

Wen wundert's, dass immer mehr Menschen an Übergewicht, Untergewicht und Essstörungen leiden? Immer mehr Produkte werden geschmacklich so optimiert, dass sie uns nicht mehr ernähren, sondern nur noch verführen, bis uns das Maß für die Art und Menge des Verzehrten abhanden gekommen ist. Die fehlende Befriedigung des Körpers durch die permanente Täuschung des Gaumens treibt den Heiß- und Reizhunger immer weiter an. Denn wenn unser ureigener Geschmackssinn Appetit und Sättigung nicht mehr regelt, dann (fr)isst man einfach weiter. In meinem Buch „**Kau Dich gesund!**“ nenne ich diese Art zu essen den „fremdgesteuerten Bissen“. Die beliebte TV-Köchin und erfolgreiche Buchautorin **Sarah Wiener** hat Recht, wenn sie sagt: „Wir schmecken und riechen unsere Nahrung nicht mehr. Wir werden nur noch gefüttert.“

Geschmack ist nicht das, was uns die schwarzen Schafe der Industrie auf der Verpackung und in Werbespots vorgaukeln. Geschmack ist ein SINN, mit dem die Natur uns ausgestattet hat, um einen Beschützer in der Ernährung zu haben.

Mit der investigativen Kraft des Schmauens haben wir nun endlich die Chance, die vielen **Lebensmittellügen** geschmacklich sofort zu erkennen und durch die zurückgewonnene Sensibilisierung des ureigenen Geschmacks- und Geruchssinnes auch unsere körpereigenen Signale von Hunger und Sättigung wieder in Einklang zu bringen. Künstliche Aromen und Geschmacksverstärker verlieren durch den Genuss des Schmauens ihre gewünschte Wirkung.

33 Kilo mit Geschmack abgenommen!

Ich führe mich selbst als Beweis an: Durch die (Re-)Sensibilisierung meines Geschmacks- und Geruchssinnes habe ich meine Esssucht und meine chronischen, schon therapieresistenten Magen- und Darmbeschwerden (Magengeschwüre, Sodbrennen, Völlegefühl, Reizdarm-Syndrom) kuriert und als Nebeneffekt „**wie im Schlaf**“ **33 Kilo dauerhaft abgenommen** – mit Gaumenfreude pur! Bis zum heutigen Tage – also 23 Jahre danach – habe ich meine Idealfigur und meine kernige Gesundheit behalten. Einen Jo-Jo-Effekt gibt es beim Schmauen nicht.

Sogar Kuchen macht schlank...

...wenn man schmaut durch die Reanimierung der körpereigenen Zuckersynthese. Der Immunologe und Stoffwechselforscher Priv.-Doz. Dr. med. habil. Wilfried P. Bieger hat in einer neuen Schmauen-Insulin-Studie nachgewiesen: „Durch genussvolles Schmauen erreicht man im Gegensatz zum normalen Kauen, dass selbst eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und die übliche hohe Insulinausschüttung ausbleibt. Schmauen verhindert Diabetes Typ 2 und hilft Typ 1- und Typ-2-Diabetikern einen ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinspiegel zurück zu gewinnen. Gespeichertes Körperfett schmilzt durch den Essgenuss des Schmauens. Die Glückshormone Serotonin und Dopamin werden deutlich höher ausgeschüttet. **Schmauen ist eine sehr wirksame Anti-Stress- und Burnout-Medizin.**“ Selbst die kritische STIFTUNG WARENTEST hat das Phänomen des Schmauens schon zweimal als „Genussvolle Schlankformel“ und „Essgenuss pur“ empfohlen.

Das Tor zum ewigen Jungbrunnen

Damit Sie die neue Ess- und Trinklust des Schmauens auch **unbewusst** und vor allem **dauerhaft** genießen können – selbst im größten Stress – wurde jetzt ein wissenschaftliches Trainingskonzept (der „GONK“-Effekt) entwickelt. In meinen Münchner

Seminaren stelle ich die medizinisch geprüften Ess- und Trinktechniken vor. Sie erfahren, ja entdecken völlig neue Funktionsbilder und Lustpunkte, neue Reflexe, Bewegungsabläufe und Genuss-Techniken, die vom mühsamen, zeitaufwendigen, altbekannten, negativ besetzten *Kauen* Lichtjahre entfernt sind. Dank einer neuen **filigranen Zungen-Saug-Technik** werden Sie feste wie flüssige Nahrung im Mund so vollkommen und genussvoll fraktionieren/portionieren, potenzieren, dass – vom Geschmackssinn geleitet – immer nur die ausgereiften, enzymatisch aufgeschlossenen Anteile des Bissens über Ihren Gaumen gleiten. Sie erfühlen sofort die richtige Position der Zunge, die „regio lingua palatina“, die den von der Natur vorgesehenen differenzierten Schluckakt von selbst instinktiv steuert.

Der Krebsarzt **Dr. W. E. Loeckle** bringt das Schmauen auf den Punkt: „Das Geschmackserlebnis des Menschen macht eine Entwicklung durch, eine Metamorphose, wenn man ihm nur Gelegenheit dazu gibt. Wie weitreichend derartige Metamorphosen der Erlebnisfähigkeit des Menschen überhaupt sein können, das verdeutlicht das Erlebnis des Krebspatienten in den ungünstigsten Fällen.“

Endlich dürfen Sie wieder nach Herzenslust essen und trinken. Sie werden immer gesünder. Und Sie bleiben es auch. Außerdem sparen Sie durch das Schmauen eine Menge Zeit und Geld. **Wissenschaftler versichern: Es existiert keine bessere und unschädlichere Anti-Aging-Methode:** Die Körperformen werden ebenmäßig, die geistige Schönheit wird erhöht, schlechtes Aussehen, matte Gesichtsfarbe, Unreinlichkeiten der Haut verschwinden. Untergewichtige „Verdauungsschwächlinge“ nehmen zu. Übergewichtige nehmen mühelos ab. **Doch Achtung!** Wer langsam isst, hat das Geheimnis des Schmauens noch lange nicht entschlüsselt. „Und selbst diejenigen, die sich schon bester Gesundheit zu erfreuen glauben, werden, wenn sie ihren Geschmackssinn vollendet bedienen, neue Freuden im Leben finden, die sie früher nicht für möglich gehalten haben“, bekräftigt **Dr. A. von Borosini**. Auch die über hundert begeisterten, **authentischen Erfahrungsberichte** im Gästebuch meiner Homepage www.schmauen.de besitzen für Sie bestimmt noch mehr Aussagekraft als die wertvollen Ergebnisse aus den drei wissenschaftlichen Studien über den Schlank- und Genusseffekt des Schmauens.

Kommen Sie in mein Seminar und lassen Sie sich zur Gesundheit verführen. Es wird gegessen und getrunken, bis die neue, genussreiche Technik drauf ist.

Jürgen Schilling

Das Bestseller-Buch zum
Schlank-Phänomen Schmauen:
Jürgen Schilling, „Kau Dich gesund!“
Trias Verlag, EUR 14,99, Neuauflage
ISBN 3-8304-6493-8

Jürgen Schilling gibt Schmauen-Basic- und Ausbildungs-Seminare („Werde Schmauen-Coach!“) in München. Begleitperson erhält 50 % Rabatt!
Infos: www.schmauen.de
kautor@juergen-schilling.de
Fax: 089 – 99 22 89 83

