

# Pressebüro Sewald & Partner

Postfach 152011 80051 München Telefon: 089/95 68 29 Fax: 089/99 228 983

E-Mail: [sewald-partner@gmx.de](mailto:sewald-partner@gmx.de) Mobil: 0171 – 49 22 194

---

München, den 13. August 2007

## Pressemitteilung

### **Wie Süßes nicht mehr dick und krank macht**

#### **Beim richtigen „Schmauen“ bleibt der Anstieg des Blutzuckerspiegels aus**

Eine wissenschaftliche Studie zu dem in der 6., aktualisierten Auflage neu erschienenen Buch "Kau Dich gesund!" von Jürgen Schilling, in dem das genussreiche „Schmauen“ anstelle des schnellen Kauens und Hinunterschlingens gezeigt wird, hat ergeben: Durch Schmauen wird das „Dickmacher“-Hormon Insulin ohne Medikamente und ohne Verzicht auf Süßes neutralisiert. Die sonst dick und krank machende Stärke der Kohlenhydrate wird beim genussvollen „Schmauen“ schon im Mund durch die enzymatische Aufspaltung in verwertbare Zuckerbausteine verwandelt und direkt abgebaut. Dadurch werden größere Blutzuckerschwankungen und die gefürchteten Blutzuckerspitzen verhindert, sodass der Insulinspiegel immer niedrig gehalten wird. Die Bauchspeicheldrüse wird in ihrer Arbeit entlastet. Als Folge davon werden auch die Blutfettwerte effektiv gesenkt und der Bildung von Fettdepots wird wirkungsvoll vorgebeugt. Entscheidend beim „Schmauen“ ist, dass während des Ausschmeckprozesses die jeweils schluckreifen Anteile des Bissens genussvoll über den Gaumen gleiten.

Der Münchner Stoffwechsel-Forscher Priv.- Doz. Dr. med. habil. Wilfried P. Bieger hat durch eigene Untersuchungsreihen sowie die Auswertung internationaler Studien nachgewiesen, dass Schmauen im Unterschied zum normalen Kauen „selbst bei einer kohlenhydratbetonten Mahlzeit zu keinem oder nur minimalem Blutzuckeranstieg führt und der übliche hohe Insulianstieg ausbleibt“. Schmauen wirke damit dem fatalen „Insulinsyndrom“ entgegen, das inzwischen zum größten gesundheitlichen Risiko in unserer Gesellschaft geworden sei.

Bieger, der als niedergelassener Facharzt für Laboratoriumsmedizin vor allem auf den Gebieten Immunologie und Stoffwechsel arbeitet, entdeckte in seiner Studie Zusammenhänge zwischen dem „Schmauen“ und einer erheblichen Reduzierung gesundheitlicher Risiken: „Schmauen bremst den viszeralen Fettaufbau (Bauchfett). Im viszeralen Fett werden Faktoren wie TNF-alpha oder Leptin gebildet, die nachweislich Insulinresistenz erzeugen und Insulin-erhöhend wirken. Damit bietet sich Schmauen als optimaler Weg zur Gewichtskontrolle, zur Gewichtsnormalisierung, zur Prävention aller großen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf/Arteriosklerose, Diabetes und Krebs an.“

Der Mediziner verweist auf internationale Studien, die den Erfolg von Lebensstil-Interventionen bei der Verhinderung von Diabetes eindeutig belegen. Allerdings scheitern

langfristige Präventionsprogramme zur Änderung des Lebensstils meistens an der erfolgreichen Umsetzung. Gerade was Übergewicht und Diabetes angeht, ist es in der Vergangenheit kaum gelungen, das Verhalten von Millionen Menschen durch Kampagnen entscheidend zu verändern. Viele Millionen Menschen mit Insulinresistenz stehen kurz vor dem Ausbruch der Stoffwechsel-Erkrankung Diabetes: Ihr Blutzucker- und Insulinspiegel ist erhöht und wird zur Krankheit, wenn sie ihr Leben nicht völlig auf den Kopf stellen. Fieberhaft wird deshalb nach Möglichkeiten gesucht, mit Medikamenten Diabetes Typ 2 im Anfangsstadium zu stoppen oder von vornherein seine Entstehung zu verhindern.

In seiner Studie mit Patienten, die nach der Jürgen Schilling „Kau Dich gesund!“ - Methode ihre Nahrung „schmauen“, konnte Dr. Wilfried Bieger signifikante Veränderungen im Blutzucker- und Insulinspiegel nachweisen. Menschen, die bereits an Diabetes erkrankt waren, konnten durch das „Schmauen“ wieder einen ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinspiegel zurückgewinnen.

---

### **Literaturempfehlung mit detaillierten Anleitungen zum Schmauen:**

Jürgen Schilling: „Kau Dich gesund!“, Haug-Verlag, (6., aktualisierte Auflage), 2007

### **Kontaktadressen:**

**Priv. Doz. Dr. med. Wilfried P. Bieger**  
Labormedizin  
Bes. Schwerpunkte: Klinische Immunologie  
Präventivmedizin – A4M Board Certified  
Goethestrasse 4 80336 München  
Tel : 089-543217-0 Fax: 089 – 543217-55  
Email: [wbieger@antox.de](mailto:wbieger@antox.de)  
Web [www.antox.de](http://www.antox.de)

**Jürgen Schilling**  
Sylvensteinstr. 5  
81369 München  
Tel. 089 –76 13 26 + 089 -725 52 25  
Fax 089 – 721 39 26  
Mobil: 0171 – 49 22 194  
Email: [kautor@juergen-schilling.de](mailto:kautor@juergen-schilling.de)  
Web: [www.kau-jogging.de](http://www.kau-jogging.de)  
[www.juergen-schilling.de](http://www.juergen-schilling.de)

---