

Genussvolle Schlankformel für ein beglückendes Weihnachtsfest

# Schmauen – die neue acht-samkeitsbasierte Ess- und Trinklust.



Jürgen Schilling

**Burnout ist in aller Munde. „Multitasking ist Körperverletzung“, schreibt Frank Schirmacher in seinem Bestsellerbuch „Payback“. Erreichbarkeit ist Pflicht zu jeder Zeit, an jedem Ort. Macht uns das Leben krank?**

**D**ank technologischen Reichtums werden wir immer schneller, bekommen alles schneller, turboschneller – und doch haben wir immer weniger Zeit. Und jetzt steht auch noch Weihnachten vor der Tür. Neuer Stress ist angesagt. Meistens essen wir in dieser Jahreszeit auch noch zu viel und setzen den berühmten Winterspeck an. Der Grund: Die Tage werden immer kürzer, dunkler und kälter. Weil das Sonnenlicht fehlt, gönnen wir uns Süßes. Zucker und Licht haben dieselbe positive Wirkung auf unsere Stimmung. Beide greifen ein in den Serotonin-Stoffwechsel. Daher essen wir jetzt auch, wenn wir NICHT hungrig sind, um unsere Lustgefühle, in Wirklichkeit den Serotonin-Spiegel, hochzuhalten. Und das macht dick. Derselbe Bissen, genussvoll geschmaut, macht aber fit und schlank. Außerdem kommt es beim Schmauen zu einer verstärkten Ausschüttung der Glückshormone Serotonin und Dopamin. Dadurch wird der negative Stress am wirkungsvollsten abgebaut. Ich selbst habe durch die Entdeckung des Schmauens schon vor 21 Jahren meine Magen- und Darmbeschwerden (auch mein Reizdarm-Syndrom) kuriert und ganz nebenbei mein Gewicht um 33 Kilo dauerhaft reduziert. Früher hatte ich wegen meines Reiz- und Heißhungers in den Wintermonaten fast immer noch zusätzlich 7–8 kg zugelegt. Seitdem ich schmaue, bedeuten für mich die süßen, kalorienreichen Verlockungen in der Advents- und Weihnachtszeit: Ein sinnlicher, genussreicher Liebesakt im Mund und kein gefundenes Fressen mehr fürs schlechte Gewissen.



Mit Schmauen machen auch süße und kalorienreiche Verlockungen in der Weihnachtszeit kein schlechtes Gewissen mehr.

**Aber im Frühjahr kann man doch wieder abspecken...**

...wird mancher einwenden. Welch ein Irrtum! Würden Diäten schlank machen, dann hätten sich die Leserinnen von Frauenzeitschriften bereits in Luft aufgelöst. Im Frühjahr sollte man eben keine Diät machen, es sei denn, man möchte dicker werden. „Im Frühjahr nimmt man naturgemäß ab. Denn die Tage werden wieder länger und sonniger, man bewegt sich mehr, isst jetzt weniger, deshalb sinkt das Körpergewicht von selbst um ein paar Kilo. Daher gibt es im Frühjahr jede Menge Diäten. Der Scheinerfolg muss ja gewahrt bleiben“, so der Wissenschaftsjournalist Udo Pollmer. Kein Diät-Produzent würde sich trauen, im Dezember eine Diät herauszubringen. Doch gerade jetzt brauchen wir Anregung, mit dem Gaumen richtig umzugehen. Die Zauberformel lautet: Einfach genussvoll schmauen! – wozu ich Sie mit meinem Buch „Kau Dich gesund!“ gerne inspirieren möchte. Genießen wird dann zur



wahren Lust. Ein kleiner Happen macht schon happy. Aber auch ausgedehntes, herzhaftes Schlemmen hält schlank und gesund – durch die vollkommene Verdauung und Assimilation.

**Kuchen und Plätzchen machen fit & schlank**

Wie ist das möglich? Ganz einfach: Je weniger das Hormon Insulin ausgeschüttet wird und je stärker die Insulinwirkung ist, um den Zucker



blitzschnell in die Zellen zu schaffen, desto besser kann unser Körper sein gespeichertes Fett verbrennen und gleichzeitig als wertvolle Energiequelle nutzen. Schmauen macht diesen Energie-, Schlank- und Genusseffekt möglich. Das hat die Schmauen-Insulin-Studie von Priv.-Doz. Dr. med. habil. W. P. Bieger eindrucksvoll bewiesen. Aber auch der Festtagsbraten bleibt ohne Nachspiel. Denn beim Schmeckenden Kauen (= Schmauen) beginnt schon im Mund durch die vom Zungengrund sezernierten Lipasen eine Spaltung der Fette (Triglyceride). So können die Nahrungsfette im Magen-Darm-Trakt wesentlich besser verdaut werden. Professor Florian Schweigert vom Institut für Ernährungswissenschaft an der Universität Potsdam erklärt: „Beim intensiven Kauen wird die Nahrung nicht nur mechanisch zerkleinert, im Speichel befinden sich viele Inhaltsstoffe, die wichtig für die Verdauung sind, zum Beispiel Enzyme für die Verdauung von Kohlenhydraten und Fett sowie Enzyme, die Eiweiße abbauen und damit auch gegen Krankheitserreger wirken.“ Doch wie schützen wir uns gegen Sodbrennen? Dazu schreibt Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, dessen Buch „Naturheilkunde für jeden“ ich wirklich jedem ans Herz legen möchte: „Wenn wir uns das Schmauen angewöhnen, dann verlieren wir automatisch das Sodbrennen. Dann brauchen wir weder Kaisernatron, Bullrich Salz oder gar die nebenwirkungsbelasteten Säureblocker. So kommt unser Magen und letztlich auch unser Körper wieder ins Gleichgewicht. Und wir merken wieder, was wir gut tragen und was wir eventuell vermeiden müssen. Denn auf diese Weise schulen wir unseren verloren gegangenen Instinkt. Wir spüren dann schon vorher, was wir essen und worauf wir lieber verzichten sollten.“ (Reform-Rundschau, 6/2011)

**Schmauen als wirksame Burnout-Medizin**

Schmauen bewirkt über den erhöhten Genuss auch eine erhöhte Achtsamkeit, ein multifaktorielles Loslassen, eine Entschleunigung, die Sie schneller zum Ziel führt. Wenn Sie schmauen, spüren Sie sich und Ihre Nahrung wieder. Dadurch leben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit uneingeschränkt im Hier und Jetzt. Diese tiefe, sinnliche Genusserfahrung erhebt Sie zu einer Erlebnisfähigkeit, die sich auf alle Ihre Lebensbereiche überträgt: Auf Ihr geistiges, seelisches und körperliches Erleben. Der Psychoanalytiker und Hypnosetherapeut Dr. med. Falko Hans Jür-

gen Kronsbein bezeichnet das Schmauen als „bahnbrechende Wiederentdeckung einer einfachen Selbst- und Genusshypnose“. Dr. Kronsbein resümiert: „Der Umgang mit dem Essen ist auch ein Grundmuster des Umgangs mit uns selbst. Wenn wir genussvoll schmauen, also mit geschmacklicher Einfühlung essen und trinken, werden wir mit uns selbst, mit den uns nahestehenden Menschen und auch mit unserem Leben sorgsamer, achtsamer, liebevoller und bewusster umgehen.“ Auch das Erleben der Zeit bekommt jetzt eine neue Bedeutung, ein schöneres Gefühl. Und das erfüllt uns mit Demut und Dankbarkeit. Fazit: Der selbstzerstörerische COUNT-DOWN des weltweiten Tempowahnsinns mutiert zum genussvollen KAU-DOWN einer begehrteten und beglückenden Erfahrung.

**Wie ist das Schmauen erlernbar?**

In meditativer Stimmung, in tiefer Geschmacks-trance und in Übereinstimmung mit dem naturgewollten Funktionsbild, dem vollkommenen Muster, das in Ihnen aufbewahrt ist, empfinden Sie die Entdeckung der neuen achtsamkeitsbasierten Ess- und Trinklust so beglückend, dass Sie den Gaumengenuss des Schmauens nie mehr im Leben missen möchten. Eine kritische Ärztin – in ihrem Naturell überaus dynamisch und turboschnell – hat mir bestätigt, dass sie nach meinem Schmauen-Intensiv-Seminar zum ersten Mal beim Essen entschleunigen konnte. Ein Internist schrieb mir, dass er durch die Reanimierung seines Geschmacks-sinnes bei jedem Bissen 7-mal mehr Freude und Genuss empfinde. Die positiven, authentischen Erfahrungsberichte im Gästebuch meiner Homepage [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de) haben vermutlich noch mehr Aussagekraft als die wertvollen Ergebnisse aus den drei wissenschaftlichen Studien über den Schlank- und Genusseffekt des Schmauens.

**Mein heißer Tipp zu Weihnachten!**

„Was schenke ich meinen Liebsten zu Weihnachten?“ – Diese Frage bereitet oft Stress! – „Wir haben doch schon alles. Gesundheit ist das Allerwichtigste.“ – Richtig! Überraschen Sie Ihre Liebsten zu Weihnachten doch einfach mit dem Büchlein „Kau Dich gesund!“ plus Schmauen-Intensiv-Seminar. Bei erfolgreicher Umsetzung des Schmauens winkt – die Wissenschaft bestätigt es – ein wahrhaft königlicher Lohn: Sie optimieren Ihre Lebensgenüsse und reduzieren gleichzeitig Ihre Lebenshaltungskosten um min-

destens 50 Prozent. Ihr Körper und Ihr Geist werden in ungeahntem Maße gekräftigt, Ihre Nervenkraft wird verbessert, die körperliche Schönheit erhöht, Energie und Leistungsfähigkeit bis zur höchsten Stufe gesteigert, Tatkraft und unwiderstehliche Arbeitslust entwickelt. Untergewichtige „Verdauungsschwächlinge“ nehmen zu. Übergewichtige nehmen mühelos ab. Verjüngung, körperliche und geistige Wiedergeburt sind das erfreuliche Ergebnis der neuen Ess- und Trinklust des Schmauens. Ein solches sinnvolles Weihnachtsgeschenk – vollgepackt mit einer Riesen-Extraportion Gesundheit – ist das nicht mehr wert als Millionen Geldes? In diesem Sinne wünsche ich Ihnen ein wunderschönes Weihnachtsfest, ein gesegnetes Schmauen und einen guten Rutsch – auch bei jedem Schluck flüssiger und fester Nahrung.

**Internet:**

Unter [www.schmauen.de](http://www.schmauen.de) finden Sie wissenschaftliche Studien und authentische Erfahrungsberichte rund ums Schmauen.

Buchungen für Schmauen – Intensiv-Seminare auch unter Fax 089 - 99 22 89 83

**Literatur:**

**Jürgen Schilling:**  
„Kau Dich gesund!“  
€ 12,99 Art.-Nr. R 0601

