

# Inhalt

<b>Warm-Up</b>	7
<b>Vorwort</b>	12
<b>Geleitwort von Medizinalrat Dr. med. Erich Rauch</b>	17
<b>Dummheit macht dick!</b>	19
1. Tag: Das Kau-Know-how	20
2. Tag: Die richtige Haltung	24
3. Tag: Hilfe, ich werde immer gesünder!	27
4. Tag: Die Erzählung einer Heilung	32
5. Tag: Kauen macht krankheitsimmun	39
<b>Vom Kauer zum Schmauer</b>	43
Die hohe Kunst des Ausschmeckens	43
Das Schmauen	50
Die Zungenkontrolle	52
Die Zügelung des Eßreizes	55
<b>Jeder Schluck bestimmt Dein Schicksal</b>	63
Die Flüssigkeiten	63
Zu hastiges Schlucken von Getränken	66
Schmauen besiegt Alkohol(ismus)	71
Schmauen statt Rauchen	72
Schmauen statt Würzen	73
Der fremdgesteuerte Bissen	75
Die Kraft des Speichels	80
<b>Power-Kauen spart Zeit!</b>	82
»Zeit ist Geld«	82
Warum hat niemand Zeit?	83
Die »warme Mahlzeit«	86
Zeitvorteile – Zusammenfassung	88
Neue Kautechnik vervollkommenet NLP	93
<b>Glücklich sein heißt richtig kauen</b>	100
Das Lustprinzip	100
Krank aus Unwissenheit?	107
Vom richtigen Umgang mit dem Gaumen	110
<b>Ein starkes Immunsystem durch richtiges Kauen</b>	114
Mein großer Erfolg mit dem Schmauen bei der ZDF-Serie »Ora et labora«	119
<b>Mein Heureka-Erlebnis</b>	130
Die erste Spur	130
Das AHA-Erlebnis	133
Erlösung im Sommer 1990	136
<b>Verzicht oder Lust? Mein Brief an Thomas Gottschalk   und Harald Schmidt</b>	145
<b>Gutachten</b>	147
<b>Quellen</b>	166