

Bitte
nur jeweils
1 Blatt entnehmen



Großes Casting
für eine neue
TV-Gesundheits-Show



Mach mit bei unserer Langzeitstudie und teile uns die Veränderungen Deiner Lebensqualität mit.

Unter allen Teilnehmern werden die interessantesten Veränderungen ausgewählt und mit etwas Glück wirst Du zu einem Casting für die erste geplante TV-Gesundheitsshow eingeladen.

www.kau-jogging.de

Verantwortlich für den Inhalt dieser Studie: Jürgen Schilling, München

Kau-Jogging-S.E.L.*-Studie

(*Skala für essverhaltensabhängige Lebensqualität)

Lieber Teilnehmer der Kau-Jogging-S.E.L.-Studie!

Super, dass Du mitjoggst bei der »Kau-Jogging-Fitness-Aktion-2005«! Denn jetzt nimmst Du auch teil an der großen »Internationalen Kau-Jogging-S.E.L.-Studie«, die Dir bestätigen wird: Kau-Jogging mit dem Ziel des Schmauens ist der schnellste, einfachste, genussreichste und vor allem der gesündeste Weg zur Traumfigur. Kein Verzicht! Kein mühsames Kauen! Genuss pur! Mit Kau-Jogging brichst Du das forcierte, überhastete Schlingmuster – selbst im größten Stress. Jetzt darfst Du endlich nach Herzenslust essen und trinken. Du wirst immer schlanker und gesünder. Und Du bleibst es auch.

Beginne JETZT mit dem Kau-Jogging nach der zweifach wissenschaftlich bewiesenen Erfolgsmethode meines Buches »Kau Dich gesund!« und besorge Dir sofort das »Jürgen Schilling Kau-Jogging-Brot« von PEMA als Trainingsmaterial. Viel Erfolg wünscht Dir

Dein Jürgen Schilling

Schauspieler und (K)Autor von »Kau Dich gesund!«
(Haug Verlag, 6. Auflage, 2005, ISBN 3-8304-2205-9)

Besonders freue ich mich, dass ich für die Begleitung und Auswertung der »Kau-Jogging-S.E.L.-Studie« die nachfolgenden Ärzte gewinnen konnte:



Deutschland und Schweiz:
Dr. med. Günter Gerhardt

Deutschlands beliebter TV-Arzt
»ZDF-Praxis mobil«, »ZDF-Biowetter«,
»ZDF-Fernsehgarten«, »Teletipps
vom Hausarzt« (3SAT)
www.wissen-gesundheit.de



Österreich:
Dr. med. Peter Battre

Schüler und langjähriger Mitarbeiter
von F.X. Mayr-Arzt Dr. med. Erich Rauch
im Gesundheitszentrum Dellach am
Wörthersee.
www.dr-battre.at

»Kau-Jogging-S.E.L.-Studie« ausgefüllt und ausreichend frankiert im Briefumschlag einsenden an:

Sewald & Partner Postfach 152011 D-80051 München

An der Studie dürfen alle teilnehmen, die das 18. Lebensjahr vollendet haben. Ausgenommen sind Mitarbeiter der beteiligten Unternehmen und deren Angehörige. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich.

Der Einsendeschluss in Verbindung mit nachfolgenden Preisen ist der **30.9.2005**. Lass Dich noch ganz schnell von Deiner ungünstigsten Seite fotografieren (am besten im Badekostüm). Du wirst Dich in ein paar Wochen nicht wiedererkennen. Und es steigert Deine Motivation! Also, mach mit, kau Dich fit!



1. Preis

Eine Woche Aufenthalt für zwei Personen im **** Hotel EUROPA in St. Moritz in der Schweiz, inklusive Halbpension und einem persönlichen Kau-Jogging-Coaching mit Jürgen Schilling.

www.hotel-europa.ch



2. Preis

Eine Woche Aufenthalt für zwei Personen im **** Hotel RIML, das höchstgelegene Hotel in den Alpen, Hochgurgl/Tirol im Ötztal, inklusive Halbpension.

www.hotel-riml.com



3. Preis

Vier Tage Aufenthalt für 2 Personen im **** Hotel PRINZREGENT, Bad Griesbach, inklusive Halbpension mit »Schmauer-Menu« und täglichem Carving/Golf/Spa Körperbalancetraining sowie AYUROPA-Wellness-Leistungen.

www.hotelprinzregent.info
www.ayuropa.com

4. bis 10. Preis je ein Karton »PEMA Jürgen Schilling-Kau-Jogging-Brot«.
www.pema.de

Kau-Jogging-S.E.L.*-Studie

(*Skala für essverhaltensabhängige Lebensqualität; Mindest-Teilnahmezeit 1 Monat)

Name, Vorname _____

Alter _____ Größe _____

männlich / weiblich

Diabetes II: ja / nein

Straße, Hausnummer _____

Telefon-Nr. _____

Fax-Nr. _____

PLZ, Ort _____

e-mail _____

Ich möchte an der Kau-Jogging-S.E.L.-Studie teilnehmen. Ich bin jederzeit widerruflich damit einverstanden, dass meine Daten elektronisch erfasst und ausgewertet werden und ich regelmäßig Informationen erhalte.

Vergleichstabelle	vorher	nachher
Gewicht/ kg		
Oberbauchbeschwerden	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> ja / <input type="checkbox"/> nein
Blutzucker/ mg/dl		
Blutdruck/ mmHg Syst./ Diast.	/	/
Säure-Basen/ pH-Wert		
Cholesterin/ mg/dl		

Datum _____ Unterschrift _____

Ich habe Interesse einen Kau-Jogging-Club an meinem Wohnort zu leiten. ja / nein Ich habe Interesse an Seminaren. ja / nein

Am _____ Beginn des Kau-Jogging / Bitte vor Beginn Startdatum eintragen und ankreuzen, was seit einer Woche auf Dich am meisten zutrifft.

Gesundheitlich fühle ich mich	ausgezeichnet <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	einigermaßen <input type="checkbox"/>	nicht so gut <input type="checkbox"/>	sehr schlecht <input type="checkbox"/>
Körperlich bin ich zur Zeit	sehr fit <input type="checkbox"/>	fit <input type="checkbox"/>	einigermaßen fit <input type="checkbox"/>	wenig fit <input type="checkbox"/>	gar nicht fit <input type="checkbox"/>
Wenn ich esse, genieße ich es	außerordentlich <input type="checkbox"/>	im Großen u. Ganzen <input type="checkbox"/>	halbwegs <input type="checkbox"/>	wenig <input type="checkbox"/>	gar nicht <input type="checkbox"/>
Ich spüre die Sättigung meist	sehr rasch <input type="checkbox"/>	rasch <input type="checkbox"/>	mittel <input type="checkbox"/>	spät <input type="checkbox"/>	sehr spät <input type="checkbox"/>
Ich spüre die Sättigung schon/erst bei	winzigsten Mengen <input type="checkbox"/>	kleinen Mengen <input type="checkbox"/>	mittleren Mengen <input type="checkbox"/>	großen Mengen <input type="checkbox"/>	sehr großen Mengen <input type="checkbox"/>
Ich schlucke den Bissen meist	n. 10-20 Kaubeweg. <input type="checkbox"/>	n. 2-3 Kaubeweg. <input type="checkbox"/>	hastig <input type="checkbox"/>	sehr hastig <input type="checkbox"/>	im Ganzen <input type="checkbox"/>
Ich spüre beim Kauen einen Zungenreflex	sehr oft <input type="checkbox"/>	oft <input type="checkbox"/>	ab und zu <input type="checkbox"/>	kaum <input type="checkbox"/>	überhaupt nicht <input type="checkbox"/>
Ich spüre während des Kauens, wie sich das Geschmackserlebnis im Mund ständig verändert	stark <input type="checkbox"/>	mittel <input type="checkbox"/>	mäßig <input type="checkbox"/>	ab und zu <input type="checkbox"/>	wenig <input type="checkbox"/>
Ich kann biolog. wertvolle von minderwert. Nahrung untersch.	recht gut <input type="checkbox"/>	einigermaßen <input type="checkbox"/>	halbwegs <input type="checkbox"/>	ein bisschen <input type="checkbox"/>	gar nicht <input type="checkbox"/>

Nach _____ Monaten Kau-Jogging-S.E.L.*-Vergleich / Nun vergleiche mit dem Zeitraum, bevor Du an der Studie teilgenommen

In letzter Zeit fühle ich mich gesundheitlich	sehr schlecht <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>	unverändert <input type="checkbox"/>	besser <input type="checkbox"/>	viel besser <input type="checkbox"/>
Körperlich bin ich	viel aktiver <input type="checkbox"/>	aktiver <input type="checkbox"/>	unverändert <input type="checkbox"/>	weniger aktiv <input type="checkbox"/>	viel weniger aktiv <input type="checkbox"/>
In letzter Zeit empfinde ich den Genuss beim Essen	viel mehr <input type="checkbox"/>	mehr <input type="checkbox"/>	etwa gleich viel <input type="checkbox"/>	weniger <input type="checkbox"/>	viel weniger <input type="checkbox"/>
Ich spüre die Sättigung nun meist	viel rascher <input type="checkbox"/>	rascher <input type="checkbox"/>	etwa gleich schnell <input type="checkbox"/>	später <input type="checkbox"/>	viel später <input type="checkbox"/>
Jetzt spüre ich die Sättigung meist bei	viel kleineren Mengen <input type="checkbox"/>	kleineren Mengen <input type="checkbox"/>	gleichen Mengen <input type="checkbox"/>	größeren Mengen <input type="checkbox"/>	viel größeren Mengen <input type="checkbox"/>
In letzter Zeit schlucke ich den Bissen	nur noch in seinen ausgeschm. Anteilen <input type="checkbox"/>	wenn er zerlegt und verflüssigt ist <input type="checkbox"/>	gleich schnell <input type="checkbox"/>	hastiger <input type="checkbox"/>	noch viel hastiger <input type="checkbox"/>
Ich spüre jetzt, wie mein Zungenreflex den Ausschmeckprozess lenkt	äußerst intensiv <input type="checkbox"/>	intensiver <input type="checkbox"/>	wie vorher <input type="checkbox"/>	weniger <input type="checkbox"/>	viel weniger <input type="checkbox"/>
Jetzt spüre ich während des Kauens, wie sich das Geschmackserlebnis ständig verändert	wesentl. stärker <input type="checkbox"/>	mehr <input type="checkbox"/>	unverändert <input type="checkbox"/>	weniger <input type="checkbox"/>	viel weniger <input type="checkbox"/>
Nun kann ich durch Schmauen wertvolle von minderwertiger Nahrung unterscheiden	ungleich besser <input type="checkbox"/>	mehr <input type="checkbox"/>	unverändert <input type="checkbox"/>	weniger <input type="checkbox"/>	viel weniger <input type="checkbox"/>