

Zweimal SEX und Schokolade

Keine Ernährungsvorschriften, Genuss im Bett und dazu noch Kilos verlieren: Diese Diät macht Spaß!

Von Karin Podolak

Sie haben ein sexuell aktives Wochenende vor sich? Dann dürfen Sie hinterher eine ganze Tafel Schokolade vernaschen und nehmen trotzdem nicht zu. Sozusagen die Belohnung für die Belohnung...

Denn bei zweimal Sex von 25 Minuten werden durchschnittlich 500 Kalorien ver-



Fotos: Fotolia (3)

brannt. Je leidenschaftlicher, umso intensiver geht es ran an die Fettpölsterchen. Ein Orgasmus gibt zusätzlich noch ein paar Verbrennungseinheiten dazu.

Diese Rechnung hat der deutsche Ernährungswissenschaftler Uwe Knop in seinem neuen Buch „Sex dich schlank. Die neue Diät mit dem Plus“, das sich vorwiegend an Frauen richtet, aufgestellt. Der Kommunikationsexperte, der sich selbst als „Diätkritiker“ bezeichnet, will damit entbehrungsreichen, unwirksamen oder

gar gesundheitsschädigenden Schlankheitskuren den Kampf ansagen.

Wer abnehmen will, muss eine negative Energiebilanz herstellen. Das heißt ganz einfach: mehr Energie verbrennen als zuführen. Egal welche Schlankheitskur man macht und mit welchen Mitteln – das ist immer die Grundlage. Alles andere verfehlt. Umso weniger, wenn der Verzicht im Vordergrund steht und der Spaß zu kurz kommt.

Bei „Sex dich schlank“ kann man sich über mangelndes Vergnügen nicht beklagen. Erlaubt sind 1400 Kalorien als täglich Basisversorgung (das entspricht in etwa dem durchschnittlichen Verbrauch einer Frau in Ruhe). Kein Nahrungsmittel ist verboten, es gibt keine vorgeschriebenen Essenszeiten oder Zusammensetzungen der Mahlzeiten. Jeder wird



Uwe Knop, „Sex dich schlank“ (www.sex-dich-schlank.de) ist im Internet z. B. bei amazon oder öbv um 6,69 Euro erhältlich



Sind Sie wirklich hungrig?

„Wir sollten nur bei Hunger essen, genauso, wie der Mensch schlafen geht, wenn er müde ist“, bringt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop das Dilemma vieler Frustesser auf den Punkt.

„Diäten sind oft eine Art ‚Einstiegsdroge‘ in die Mager- oder Fettsucht! Langzeituntersuchungen zeigen, dass Abmagerungskuren auf Dauer nicht schlank machen, sondern dick und krank. Der Jo-Jo-Effekt ist eine wissenschaftliche Tatsache und holt auf kurz oder lang jeden ein.“ Zumal die Zahl an Menschen, die auf Grund psychischer Belastungen wie Stress, Einsamkeit, Trauer etc., Essstörungen entwickeln, genannt „emotional eating“, zunimmt. „Das kann nicht mit einer Diät behandelt werden, sondern gehört in die Hände eines Therapeuten“, so der Fachmann.



selber schnell herausfinden, was ihn satt macht und wie lange.

Damit die verminderte Kalorienzufuhr nicht zu langweilig wird oder zu schlechter Laune führt, schnappt man sich einfach seinen Partner und verführt ihn. Oder lässt sich verführen. Die Rechnung gibt folgende Richtwerte an: Je zehn Minuten guter Sex verbraucht 100 Kalorien. Daraus entstand auch unser Titelbeispiel. Zwei mal 25 Minuten Spaß im Bett, eine ganze Tafel Schokolade und immer noch einen negativen Energieumsatz! So kann eine Gewichtsabnahme von etwa sechs Kilos in acht Wochen erzielt werden.

Zudem kommt noch der positive Effekt auf die Psyche: Ein erfülltes Sexualleben macht zufriedener, verhilft zur Ausschüttung körpereigener Glückshormone und beugt Frustessen vor. Das Beste: Anstatt mit eisener Disziplin einem strengen Diätplan nachzugehen kann

man sich einmal so richtig gehen lassen!

Autor Knop versteht seine Abnehm-Strategie durchaus mit einem Augenzwinkern. Mehr als Anregung für „mündige Diätbürger“ als strenges Reglement. Denn dies geht, wie der Ernährungswissenschaftler meint, meistens daneben. Vielmehr heißt die Devise, sich mit gesunden und sinnvollen Ernährungsgewohnheiten auseinanderzusetzen anstatt – oft von außen kommenden – Wunschphantasien bezüglich der Konfektionsgröße nachzujagen: „Wir müssen wieder lernen, auf unseren Körper zu hören. Habe ich Hunger? Worauf habe ich Appetit? Wann bin ich satt? In diesem Sinne gibt es keine gesunden und ungesunden Lebensmittel – unser Körper weiß am besten, was ihm gut tut.“



MEHR ZUM THEMA SEX AUF:
www.krone.at/gesund