

STATT LEBEN NACH TRAININGSPLAN

# MÄNNER, VÖGELT EUCH GESUND!

*Fitness, Yoga, Diäten: Nie war die Suche nach Wohlbefinden bemühter als heute. Dabei könnte alles SO EINFACH UND SO SEXY sein, sagt unsere Autorin*



STREITSCHRIFT

**L**iebe Männer, mal ehrlich, wann geht's euch besser: nach einer Stunde Fitness-Studio oder nach einer richtig guten Nummer im Bett? Genau. Und das nicht nur, weil Sex mehr Befriedigung bringt als Solo-Übungen auf Hantelbänken. Auch der sportliche Effekt ist beachtlich. Man kommt durch Liebesspiele vielleicht nicht in Olympiaform, doch zumindest ins Schwitzen. Und trainiert dabei viele Muskeln. 25 Minuten Sex, wissen Forscher, können den Körper genauso fordern wie eine Stunde Joggen – was bei regelmäßiger Ausübung mehr als nur Figurprobleme löst. Denn unabhängig vom Kalorienverbrauch befriedigt Sex auch das Gemüt, sodass man weniger Ersatzbefriedigung in Form von Schokolade oder Schnaps benötigt. Sex stärkt das Immunsystem, reguliert den Blutdruck und hilft sogar, Krebserkrankungen vorzubeugen. Sex lindert Schmerzen und verlängert das Leben. Und: Wer zwei- bis dreimal die Woche Sex hat, sieht bis zu zehn Jahre jünger aus. Alles wissenschaftlich untersucht und erwiesen.

Wieso es trotzdem mehr Fitness-Studios und Yoga-Kurse gibt als Swinger-Clubs und Tantra-Seminare? Warum sich mehr als 9,5 Millionen Deutsche regelmäßig an Geräten verausgaben, die meisten mehrmals in der Woche für ein bis zwei Stunden, aber rund 72 Prozent der Bevölkerung nur einmal pro Woche und seltener Sex haben, wie eine Mafo.de-Umfrage im Auftrag von Playboy belegte? Der Gesellschaft, den Krankenkassen und natürlich den vielen Betroffenen tut das nicht gut. Man sieht es auch an der Zunahme von Volkskrankheiten wie Burnout. Hier wäre erfüllender Sex eine passende Begleittherapie. Zwar werden die Ursachen primär dem Stress im Job zugeschrieben, doch der wird bei einem glücklichen Privat- und Liebesleben seltener pathologisch. Ich denke immer wieder gern an den Unternehmer, der mir erzählt hat, wie er sein Burnout durch regelmäßige Besuche in Swinger-Clubs in den Griff bekam. Und nicht etwa durch selbst auferlegte sportliche Pflichten oder Diätprogramme.

Sex gehört zum Menschsein wie essen und schlafen. Sport nicht. Wer seine Triebe unterdrückt, wird krank. Fast traurig, dass man darauf hinweisen muss. Aber in einer Zeit, in der Fitness, Yoga und Meditation für viele zu Grundbedürfnissen werden, ist es hilfreich, sich vor Augen zu führen, was Sex – die eigentlich selbstverständlichste Sache der Welt – für unser Wohlbefinden bedeutet. Im Körper wird dabei ein ganzes Feuerwerk wichtiger Hormone ausgeschüttet. Beispielsweise Dopamin. Das putscht auf und sorgt für Glücksgefühle. Gleichzeitig wird das Stresshormon Cortisol abgebaut. Und auch Adrenalin spielt eine große Rolle beim Sex – es gibt Energie, bringt den Stoffwechsel auf Touren und trainiert das Herz. Apropos Herz: Im Gegensatz zur landläufigen Überzeugung ist Sex für das Herz keine bedenkliche Belastung, sondern ein moderates

Training. Blutdruck und Puls steigen ähnlich wie beim Ausdauersport. Und das Hormonhoch mit seinen positiven Effekten kann bis zu 24 Stunden nachwirken – da haben auch Krankheitserreger erwiesenermaßen weniger Chancen, als wenn man sich unausgeglichen und untervögelt fühlt.

Wer sich sexuell nicht auslebt, lebt riskant. Er wird wohl oder übel zu einer Ersatzbefriedigung greifen und, wenn auch alles Meditieren nicht weiterhilft, zum Beispiel dem Workaholismus verfallen. Oder sein Körper sucht sich einen Nebenschauplatz. Neurosen können so entstehen in Form von Angststörungen oder Zwangshandlungen. Das hat Sigmund Freud bereits 1908 erkannt.

Besonders gefährdet sind natürlich all jene Männer und Frauen, die niemanden haben, der ihre Neigungen teilt. Wer sonderliche Vorlieben vor der Mitwelt zum Geheimnis macht, weil er Zurückweisung fürchtet, setzt seine Gesundheit aufs Spiel. Und das ist ein Preis, den tatsächlich nur jemand zahlen sollte, dessen Neigungen ins Kriminelle tendieren. Wer aber nicht Opfer seiner Perversionen, sondern gleichgesinnte Sex-Mitspieler einer gesunden Lust sucht, der wird heute weit schneller fündig als zu allen früheren Zeiten. Die überraschend große Menge von Menschen mit besonderen (damals sagte man: abnormen) sexuellen Bedürfnissen, die der berühmte Sexualforscher Alfred Kinsey in den 60er-Jahren in seinen groß angelegten Studien entdeckte: Sie sind heute, da die Normen weit gefasst und Tausende digitale Dating-Kanäle geöffnet sind, potenzielle Glückspilze. Von S/M über Gruppensex bis hin zu Fetischpartys aller Couleur – niemand, der darauf steht, muss sich heute mehr verstecken. Und niemand sollte es!

Solche Offenheit öffentlich zu leben wird vielleicht den Älteren unter uns etwas schwerer fallen als den Jüngeren. Doch für fast alle sexuellen Wünsche gibt es letztlich auch professionelle Erfüller(innen), deren Dienste man im Sinne seiner Gesundheit in Anspruch nehmen kann. In den Niederlanden wird manch solcher Liebesdienst sogar von Krankenkassen bezahlt – etwa für Pflegebedürftige. Sex auf Rezept: Für Politiker wie die Grünen-Abgeordnete Elisabeth Scharfenberg wäre das auch in Deutschland vorstellbar. Also: Worauf warten wir noch? Ob alt oder jung – Männer, Frauen, vögelt euch gesund!



**SUSANNE WENDEL**  
Vorträge und 13 Buchtitel (darunter: „Gesundgevögelt“, Horizon 2012, 15,90 Euro) machten die Ökotrophologin als Gesundheitsexpertin bekannt. Jetzt neu erschienen: „Gesundgevögelt in 12 Wochen. Praxisbuch für Paare und alle, die es wieder werden wollen“ (Goldegg Verlag, 19,95 Euro)

ANZEIGE



Jetzt Handytarif wechseln!  
Viele Vorteile genießen!

## ALLES-DRIN-PAKET

- ✓ Kurze Vertragslaufzeit\*
- ✓ Highspeed-Surfen bis zu 50 MBit/s
- ✓ Internet im EU-Ausland 1 GB<sup>1</sup>
- ✓ FLAT Telefonie in alle dt. Netze<sup>2</sup>
- ✓ FLAT SMS in alle dt. Netze<sup>2</sup>
- ✓ FLAT Telefonie im EU-Ausland<sup>1</sup>
- ✓ Festnetznummer<sup>3</sup>
- ✓ Multicard nur für kurze Zeit
- ✓ Gutschein: 2 Monate online Fernsehen mit TV SPIELFILM Live TV im Wert von 19,98 €\*\*
- ✓ Rufnummernmitnahme möglich

Gutscheincode für 2 Monate TV SPIELFILM Live TV. Online Fernsehen auf all Ihren Geräten.



Powerbank bei Bestellung bis zum 31.03.17 gratis!

FLAT 3000	FLAT 4000
3GB LTE <sup>4</sup> + faire Datenautomatik (abwählbar)	4GB LTE <sup>4</sup> + faire Datenautomatik (abwählbar)
16,99 € pro Monat* nach 6 Monaten dauerhaft: nur 14,99 € pro Monat*	18,99 € pro Monat* nach 6 Monaten dauerhaft: nur 16,99 € pro Monat*

TV SPIELFILM talk & surf: Ein Angebot zusammen mit der Tarifhaus AG, Georg-Brauer-Str. 21, 80992 München. Mobilfunk-Vertragspartner: Telefonica Germany GmbH & Co. OHG (o2), \* Mindestgebühr: 30 Tage-Kostenpflicht, kündbar nach sechs Monaten. Einmaliger Anschlusspreis: 19,99 €. Alle Preise inkl. 19% MwSt. Weitere unter [www.tvspielfilm-talk.de](http://www.tvspielfilm-talk.de). <sup>1</sup> EU-Roaming Flat FLAT-Telefonie bei Aufenthalt im EU-Ausland (inkl. Schweiz und weitere). Alle Telefonate innerhalb des Landes und nach Deutschland, sowie eingehende Telefonate sind inklusive. Ausgenommen Sondernummern, Gespräche auf Sea, Satellitennetze. Bis 1 GB das im Tarif enthaltene Datenvolumen kann mit bis zu 21,6 MB/s innerhalb der EU-Länder genutzt werden. <sup>2</sup> Flat Telefonie und SMS in alle dt. Netze. Ausgenommen Parfunksysteme in- und Ausland, Konferenzverbindungen, Mehrwertdienste, Sondernummern. <sup>3</sup> Eine Festnetznummer für eingehende Gespräche aus Deutschland zu Festnetzkonditionen ist inklusive. Voraussetzung: Wohn- oder Betriebsstätte im Ortsnetzbereich. <sup>4</sup> 3 GB und 4 GB Internetautomatic LTE. Faire Datenautomatik (jederzeit abwählbar): Wenn aufgebraucht, wird max. 3 x pro Monat das Datenvolumen um 250 MB für je 3 € erhöht. Danach erfolgt eine Drosselung auf 32 KBit/s. \*\* Online Fernsehen mit über 70 attraktiven Sendern. Direkt auf Smartphone, Tablet und TV-Gerät streamen. In den ersten beiden Monaten kostenlos, danach nur 9,99 €. Jederzeit online kündbar. Bestellen Sie unter [www.tvspielfilm-talk.de](http://www.tvspielfilm-talk.de) den gewünschten Mobilfunktarif und bekommen Sie einen Gutscheincode, der auf [www.tvspielfilm.de/gutschein-aktuell](http://www.tvspielfilm.de/gutschein-aktuell) einlösbar ist.

Jetzt Informieren & bestellen unter:  
089-12189512 oder  
[www.tvspielfilm-talk.de](http://www.tvspielfilm-talk.de)