

Rezension

MÜLLER Sven-David: In 3 Wochen bin ich schlank. av-Buch, Schwarzenbek 2012

Martina RAUCHENZAUNER

In drei Wochen zur Bikinifigur verspricht der Diät- und Ernährungsexperte Sven-David Müller. Wer träumt nicht davon, die in der Weihnachts- und Faschingszeit angefütterten Pfunde wieder loszuwerden, um am Strand im Bikini eine tolle Figur machen zu können. Mit Hilfe der Diät von Müller soll dies kein Traum bleiben und man muss sich nicht einmal in das unliebsame Fitnessstudio schleppen.

So wie viele Diäten, basiert diese auch auf einer Umstellung des Lebens. Nicht nur die Essgewohnheiten müssen umgekrempelt werden, sondern auch das Schlaf-, Entspannungs- und Trinkverhalten werden angepasst. Nur durch die komplette Lebensumstellung wird die Diät erfolgreich sein. Wesentlich dabei ist der Sport. Ohne Fleiß kein Preis, heißt es auch bei dieser Diät, dem täglichen abschwitzen entkommt man also nicht. Der Autor hält aber klar fest, dass keine Wunder zu erwarten sind und die Diät strikt einzuhalten ist, ansonsten wird selbst das Minimum an Gewichtsverlust von 4 Kilogramm nicht erreicht.

Neben den angesprochenen Themen, wird dem Bereich der Ernährung am meisten Aufmerksamkeit geschenkt. Das Programm besteht aus acht Phasen, welche sich auf 21 Tage erstrecken, dabei werden unterschiedliche Ernährungsweisen abwechselnd angewendet. Am Beginn stehen zwei Protein-Reis Tage, durch die das überflüssige Wasser aus dem Körper ausgeleitet werden sollen. Die Tage drei bis sieben dienen der Fettverbrennung, Tag acht und neun sind Protein-Shake Tage, mit denen man den Stoffwechsel ankurbelt. Anschließend geht es wieder mit der Fettverbrennungsphase weiter, auf die wieder ein Protein-Reis Tag folgt. Die Tage vierzehn bis siebzehn werden als Turbophase bezeichnet, bei der das Körperfett stark reduziert werden soll. Am achtzehnten Tag kann man sich zwischen einem Protein-Shake- oder Protein-Reis Tag entscheiden, an den sich die Schlussphase anschließt.

Es werden für jeden Tag der Diät Tagespläne vorgestellt, also vom Frühstück bis zum Abendessen. Genaue Mengenangaben sowie angeführte Nährwerte helfen einzuschätzen, wie viel man mit einer Mahlzeit zu sich genommen hat. Gleichzeitig wird das Abschätzen der richtigen Portionsgröße vermittelt, das vielen Menschen mit Übergewicht schwer fällt. Da das Buch für Frauen verfasst wurde, sind auch die Nährwertangaben für Frauen ausgelegt und für Männer daher zu niedrig. Die Rezepte sind einfach sowie schnell umzusetzen und man benötigt keine zusätzlichen speziellen Lebensmittel, die nach der Diät im Küchenschrank verschwinden. Da

im Buch darauf hingewiesen wird, dass Dosenprodukte viel Zucker enthalten, ist es jedoch schwer nachzuvollziehen, warum diese Anwendung in den Rezepten finden, wobei allgemein von diesen Produkten abgesehen werden soll.

Weniger ausführlich erscheint in diesem Buch das Thema Sport. So sollte man während der Diät die gymnastischen Übungen aus dem Buch, sowie Ausdauer- und Krafttraining betreiben. Dies wird am Beginn zwar kurz dargelegt, aber fließt nicht in den Ernährungsplan für die folgenden 21 Tage mit ein. Es bleibt demnach offen, wie viel beziehungsweise welcher Sport in den einzelnen Phasen der Diät betrieben werden soll.

Die Diät lässt wenig Platz für kleine Genießer, so werden kleine Sünden wie Schokolade, Eis, oder jede Art von Kuchen aus dem Ernährungsplan gnadenlos gestrichen. Selbst im Urlaub, meint der Autor, sollte man auf diese Dickmacher verzichten, wenn man nicht wieder mit der Diät beginnen will.