

Gesund abnehmen mit INTERVALLFASTEN

So schaffen Sie den Einstieg

Wer jetzt im Frühling an Gewicht verlieren und gleichzeitig etwas für seine Gesundheit tun will, für den ist Intervallfasten eine geeignete Methode. Sie lässt sich zudem gut in den Alltag integrieren.



Bereits acht Kilogramm hat Monika, 67, mittlerweile mühelos abgenommen. Seit einem halben Jahr isst sie nur noch zwischen 12 und 20 Uhr. Das fällt der Rentnerin nicht schwer. „Während der Woche gibt’s morgens nur schwarzen Kaffee. Das ist kein Problem für mich, da habe ich ohnehin noch keinen Appetit.“ Dafür freut sie sich dann umso mehr über ihr Mittagessen. Verzichten muss sie dabei auf nichts und kann essen, was ihr schmeckt. „Früher habe ich mal sehr viel mit der Brigitte-Diät abgenommen, aber ich habe heute keine so große Lust mehr,

so aufwendig für mich alleine zu kochen.“ Die ehemalige Sekretärin verzichtet von 20 Uhr am Abend bis 12 Uhr am Mittag des darauffolgenden Tages völlig auf feste Nahrungsmittel und trinkt in dieser Zeit nur Früchtetee und Wasser und morgens zwei Tassen schwarzen Kaffee. Monika fastet also pro Tag 16 Stunden. In der übrigen Zeit ist Essen erlaubt. Monika ist glücklich mit dieser Lösung, weil sie sich so weiterhin mit ihren Freundinnen zum Essen verabreden kann. „Am Wochenende mache ich vormittags einen langen Spaziergang und samstags treffe

ich mich regelmäßig mit zwei alten Freundinnen um 12 Uhr zum ausgiebigen Frühstück.“ Abends kocht sie dann zu Hause. Während der Woche gibt es mittags ein gesundes warmes Mittagessen und abends gegen 19 Uhr eine sättigende Brotzeit. Den Wein und die Schokolade vor dem Fernseher hat sie sich abgewöhnt. Und wenn ihre Bridgepartner abends Chips auf den Tisch stellen, stellt sie die ein Stück von sich weg, um nicht versehentlich zuzugreifen. „Hunger habe ich dann aber nicht, das ist mehr so die alte Gewohnheit, in die Tüte zu greifen.“

Nur über acht Stunden pro Tag essen

Monika hat sich für die 16:8-Methode entschieden, die wohl am einfachsten zu praktizierende Variante des Intervallfastens. Eine andere Methode ist die 5:2-Diät, bei der an zwei Tagen pro Woche nur ganz wenige, nämlich 500 bis 600 Kalorien auf den Teller kommen und die restlichen Tage wie üblich gegessen wird. Diese kurzen Esspausen während des Intervallfastens sind deutlich leichter einzuhalten als eine richtige

Fastenkur über mehrere Tage. Ideal ist es, wenn Intervallfasten nach einer gewissen Zeit zur Gewohnheit wird und man gar keinen Verzicht mehr spürt.

Die Idee des Intervallfastens beruht darauf, dass bereits unsere Vorfahren immer wieder mit Fastenzeiten konfrontiert waren, da Nahrung nicht so regelmäßig wie heute zur Verfügung stand. Das heißt, der Körper ist so darauf geeicht, dass es immer wieder Ruhephasen für die Verdauungsorgane gibt. Wenn keine Nahrung aufgenommen wird, können sich der Darm und der restliche Körper regenerieren.

Was passiert beim Intervallfasten?

Während der 16-stündigen Fastenzeit verändert sich die Stoffwechsellage im Körper. Und zwar anders, als wenn man die Kalorien über den ganzen Tag verteilt zu sich nimmt. Bei den klassischen Diäten gewöhnt sich der Körper an den Mangelzustand und der Grundumsatz sinkt. Deshalb nehmen Sie dann schnell wieder zu, wenn Sie wieder normale Mengen essen.

Beim Intervallfasten ist dies komplett anders. Der gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleibt aus. Bekommt der Körper für 16 Stunden gar keine Kalorien, schaltet er auf die Fettverbrennung um. Hier

kann unter anderem das Bauchfett verbrannt werden, das sich auch zwischen den Organen einlagert, das sogenannte viszerale Fett. Dieses Fett ist besonders ungesund, weil das Fettgewebe Hormone und Entzündungsfaktoren einbaut. Eine aktuelle Studie zeigt, dass das viszerale Fett beim Intervallfasten genauso gut abgebaut wird wie bei einer Diät, bei der dauerhaft kalorienreduziert gegessen wird.

WAS HEISST INTERVALLFASTEN?

Der Tag oder die Woche werden in Phasen eingeteilt. Und zwar in solche, in denen man ganz normal isst, und solche, in denen man fastet. Die Fastenperiode ist also viel kürzer als beim „richtigen“ Fasten. Man kann entweder 24 Stunden essen und am darauffolgenden Tag nichts, oder man fastet an zwei Tagen die Woche, zum Beispiel Montag und Donnerstag.

Sehr häufig und recht einfach zu praktizieren ist die 16:8-Methode, bei der die nächtliche Fastenphase, in der nichts gegessen wird, auf 16 Stunden verlängert wird. Gegessen wird dann nur an acht Stunden pro Tag.



TIPPS FÜR DEN START

- Gehen Sie es ruhig an. Vermeiden Sie körperliche Anstrengung während der ersten Fastentage. Geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an den neuen Rhythmus zu gewöhnen.
- Beginnen Sie mit 12-stündigen Fastenperioden und steigern Sie diesen Zeitraum langsam auf 18 Stunden.
- Essen Sie weiterhin normale Portionen.
- Achten Sie darauf, genug Ballaststoffe in Form von Gemüse und guten Eiweißquellen in Ihren Speiseplan einzubauen.
- Essen Sie vielfältig und vergessen Sie auch Hülsenfrüchte und Nüsse nicht.
- Essen Sie nichts zwischen den Mahlzeiten.
- Sie dürfen und sollen aber reichlich Wasser und ungesüßte Tees trinken.
- Sie unterstützen Ihre Verdauung, wenn Sie nach dem Essen einen Spaziergang einlegen. Dem Körper fällt dann die Verdauung leichter.

Während der acht Stunden des Fastenbrechens dürfen Sie essen, was Sie möchten. Selbst wenn Sie sich dann nicht ganz so gesund ernähren: Das Fasten hat trotzdem gesundheitliche Vorteile. Der Insulinspiegel sinkt und der Körper baut Fett ab.

Dieser Effekt ist aber noch deutlich stärker, wenn Sie Ihre Mahlzeiten aus gesunden Lebensmitteln zusammenstellen. Das heißt, mit möglichst wenig Zucker und möglichst vielen Ballaststoffen.

Intervallfasten für die Gesundheit

Intervallfasten ist die ideale Methode, um Diabetes vom Typ 2 oder dem sogenannten Prädiabetes vorzubeugen. Beim Prädiabetes sind die Blutzuckerwerte bereits erhöht, aber noch nicht so hoch wie bei einem Diabetiker. Oft existiert aber bereits eine gewisse Insulinresistenz. Das bedeutet, dass sich Zucker und Insulin im Körper ansammeln und die Gefäße schädigen können. Durch Intervallfasten wird die Empfindlichkeit der Zellen gegenüber Insulin wieder erhöht und der Zucker im Blut kann schneller abgebaut werden. Nachgewiesen ist, dass die vorübergehenden Fastenperioden die Bauchspeicheldrüse anregen, neue insulinproduzierende Zellen zu bilden.

Sollte bereits Diabetes vom Typ 2 diagnostiziert worden sein, wirkt sich Intervallfasten ebenfalls positiv aus. Studien zeigen, dass sich durch Intervallfasten der Langzeitblutzucker senken lässt. Wenn Sie als insulinpflichtiger Diabetiker fasten wollen, sollten Sie aber unbedingt mit Ihrem Arzt Rücksprache halten und sich erkundigen, ob Sie etwas an Ihrem Medikamentenplan ändern müssen. Der Blutzucker muss dann besonders engmaschig überwacht werden, um Unterzuckerungen zu vermeiden.

FOLGENDES SOLLTEN SIE BEACHTEN:

- Sie fasten täglich 16 Stunden, aber es tut sich nichts auf der Waage? Überlegen Sie, ob Sie vielleicht zu viele ungesunde Dinge essen. Fasten mit viel Fast Food ist keine gute Idee. Ab und zu eine kleine Sünde ist in Ordnung, aber Ihre Ernährung sollte größtenteils gesund sein und viele Nährstoffe enthalten.
- Die Fastenphase ist endlich um und Sie laden sich den Teller voll? Denken Sie daran, sich in den acht Stunden nicht den Bauch zu voll zu schlagen. Auch beim Intervallfasten zählt, wie viel Kalorien Sie pro Tag zu sich nehmen. Essen Sie langsam und kauen Sie gründlich.
- Achten Sie aber darauf, nicht zu wenig zu essen. Denn dann besteht die Gefahr, dass Ihr Körper nicht mehr mit genug Nährstoffen versorgt wird.
- Überlegen Sie, ob Ihre Esszeiten zu Ihrem Alltag passen. Wenn Sie ohnehin nicht so gerne frühstücken und abends oft unterwegs sind und deswegen spät essen, ist es günstig, erst ab 12 oder 14 Uhr zu essen. Wenn Sie gerne sehr früh aufstehen, kann es unter Umständen einfacher sein, die Mahlzeiten eher von 8 bis 16 Uhr oder von 10 bis 18 Uhr einzunehmen.



- Trinken Sie wirklich genug? Wer ausreichend trinkt, nimmt leichter ab. Pro Kilogramm Körpergewicht sollten es 30 bis 40 Milliliter sein. Jemand, der 70 Kilo wiegt, muss also zwischen zwei und drei Liter pro Tag trinken. Und natürlich nicht Wein oder Saft, sondern Wasser und Kräutertee.

Haben Sie erhöhte Leberwerte und eine beginnende Fettleber? Auch dann wäre Fasten eine gute Idee. Weil der Körper keine Kohlenhydrate abbauen muss, kann er auf den Fettstoffwechsel umstellen und die Fettablagerungen in der Leber abbauen.

Aktuell laufen diverse Studien, welche die Wirkung von Intervallfasten auf die Zellverjüngung, das Gedächtnis und auf Krebs untersuchen. Es scheint, also ob regelmäßige Fastenperioden sogar die Nebenwirkungen einer Chemotherapie bei Krebs deutlich verringern können.

Vorsicht vor dem Snack zwischendurch

Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollten Pausen von mindestens vier bis fünf Stunden liegen. Wenn Sie sich dafür entscheiden, zwischen 8 und 16 Uhr zu essen, sollten Sie zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen nichts essen, am besten auch keinen Milchkaffee mehr. Denn nimmt man zwischendurch auch nur geringe Mengen Kohlenhydrate zu sich – egal, ob ein Glas Saft, ein Stück Brot oder einen Schluck Milch –, dann wandelt der Körper diese Kohlenhydrate in Zucker um, der sofort ins Blut geht. Der Blutzuckerspiegel steigt und der Körper schüttet dann Insulin aus. Damit ist der Fettabbau unterbrochen.

Heilfasten nur unter ärztlicher Aufsicht

Fasten hat eine jahrtausendalte Tradition, gibt es in vielen Kulturen und soll der Reinigung von Körper, Geist und Seele dienen. Es geht dabei um viel mehr als nur einfach das Weglassen von Essen. Beim klassischen Heilfasten nimmt man mehrere Tage oder sogar Wochen lang nur Gemüsebrühen und Säfte in geringen Mengen zu sich. Wenn Sie statt Intervallfasten einmal ein paar Tage am Stück fasten wollen, dann sollten Sie das auf jeden Fall unter ärztlicher Aufsicht tun. Heilfasten eignet sich nicht für jeden.