



Intervallfasten: einfach abnehmen

Intervallfasten ist aktuell ein Ernährungstrend, um gesund und einfach ein paar Pfunde zu verlieren. Dabei ist Intervall- oder auch intermittierendes (unterbrechendes) Fasten relativ leicht umzusetzen, da keine aufwendigen Rezepte oder exotischen Zutaten nötig sind. Im Gegenteil: Wie der Name schon verrät, geht es eher darum, für einen bestimmten relativ kurzen Zeitraum, nichts zu essen. Aber das mit System.

Intervallfasten: Wie funktioniert das?

Beim Fasten generell geht es um den Verzicht für einen bestimmten Zeitraum, z. B. auf Alkohol, Rauchen, Süßigkeiten oder Fleisch. Beim Intervallfasten ist es immer die Nahrung, auf die man verzichtet und es gibt mehrere gängige und erprobte Fastenzeitphasen:

16:8-Methode: Hierbei isst man täglich 16 Stunden nichts. In den verbleibenden acht Stunden sollte man zwei Mahlzeiten essen.

5:2-Methode: Bei diesem Intervall isst man fünf Tage normal und an zwei Tagen fastet man und isst fast nichts.

eat-stop-eat: Hierbei isst man einen Tag und fastet den darauffolgenden, und das immer im Wechsel. Am Fastentag sind bis ca. 500 Kalorien erlaubt und ungesüßte Getränke.

Was passiert bei den Kurzfastenzeiten im Körper?

Unser Körper und Stoffwechsel kennt fasten und ist darauf seit Urzeiten trainiert. Bekommt unser Organismus für einen bestimmten Zeitraum keine Nahrung, greift er auf Energiereserven in Organen und Gewebe zurück, die er sich in den Zeiten des Überflusses angelegt hat. Anders als bei längeren Fastenkuren – wie z.B. dem Heilfasten – fährt unser Körper beim Intervallfasten allerdings nicht den Energieverbrauch zurück und beginnt das Eiweiß in den Muskeln abzubauen. Das ist gut, denn so tritt nicht der Jo-Jo-Effekt auf: schnell das frisch verlorene Gewicht nach einer Diät wieder zunehmen. Wenn es ganz schlecht läuft, isst man nachher noch mehr als vorher. Dazu löst das Fasten positive biochemische Prozesse in unserem Körper aus, sodass sich Fett- und Zuckerstoffwechsel verbessern und entzündungshemmende Stoffe ausgeschüttet werden.

16:8: das tägliche Fasten

Die Fastenmethode 16:8 lässt sich gut in den Alltag einbauen und ist am weitesten verbreitet. Einen Großteil der 16 Stunden Enthaltensamkeit schlafen wir einfach. Je nach Typ lässt man dann entweder das Frühstück oder das Abendbrot ausfallen. Wichtig ist, dass man in den acht Stunden, nur zwei Mal gezielt speist und nicht ständig zwischendurch snackt. Der kleine Keks oder der Saft zwischendurch werden sofort in Zucker umgewandelt, der dann direkt ins Blut geht. Der Blutzuckerspiegel steigt und das Insulin schießt in die Höhe. Das stoppt nicht nur den Fettabbau, sondern kann eine richtig schlimme Heißhungerattacke auslösen, der man vielleicht nicht widerstehen kann.

5:2: tageweise Fasten

Bei der 5:2 Methode heißt es: fünf Tage ganz normal essen und zwei Tage nur sehr, sehr reduziert Nahrung zu sich nehmen. Bei Frauen sollten es 500 bis 800 Kalorien sein, bei Männern ungefähr 600 bis 850 Kalorien. Viel Trinken – so kalorienarm wie möglich – ist besonders wichtig in dieser Zeit.

Was gibt es beim gezielten Verzicht zu beachten?

normal essen: nicht mehr, aber auch nicht weniger als sonst

ballaststoffreiche und eiweißhaltige Nahrungsmittel helfen, satt zu bleiben: z.B. Gemüse, Vollkornprodukte, Eier, Fleisch, Hülsenfrüchte, Molkereiprodukte

viel Trinken, kalorienarm und ungesüßt: Tee, Brühe, Wasser

keine Snacks zwischendurch

für die Fastentage stressfreie Tage mit wenig körperlicher Belastung auswählen

Wenn Sie Erkrankungen haben, sollten Sie sich unbedingt mit Ihrem Arzt abstimmen, bevor Sie Intervallfasten ausprobieren. Insbesondere Menschen mit niedrigem Blutdruck, Stoffwechsel- oder chronischen Erkrankungen, Untergewicht oder Essstörungen sollten ihren Arzt befragen. Auch für Schwangere oder stillende Mütter ist Intervallfasten nicht unbedingt zu empfehlen.

Intervallfasten: positive Effekte bei Krankheiten

Laut Studien wirkt sich Intervallfasten nicht nur positiv auf unser Gewicht aus, sondern auch auf unsere Gesundheit. So soll es z. B. vor Diabetes Typ 2 schützen und die Behandlung von einigen Krebsarten unterstützen. Die Ernährungsmedizin untersucht auch vorbeugende und therapieunterstützende Zusammenhänge zwischen Fasten, Herzkreislauf- und neurologischen Erkrankungen wie Demenz oder Multipler Sklerose. Bislang ist allerdings noch keine Studie evident.