

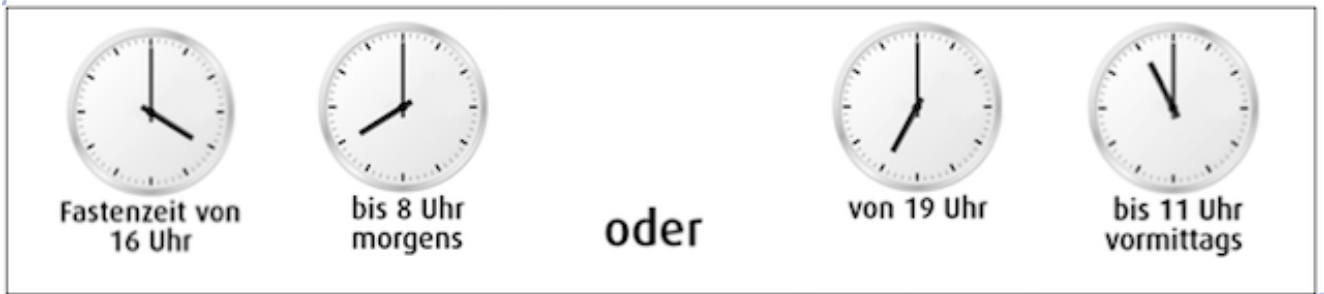
# Intervallfasten – Gesundes Abnehmen

Intervallfasten ist der grosse Abnehmtrend. Doch was ist das Geheimnis?

Bekommt der Körper regelmässig Nahrung, ist der Körper ständig mit der Verdauung und dem Stoffwechsel beschäftigt und baut nur beschränkt das Depotfett ab.

Beim **intermittierenden Fasten** (wie es auch genannt wird) wird der Rhythmus **16:8** eingehalten, das heisst: am Tag während 8 Stunden essen (2-3 Mahlzeiten) und über Nacht eine längere Esspause einlegen von 16 Stunden. Dieses Konzept ist einfach umsetzbar und sozial verträglich.

Der entscheidende Punkt ist der Wechsel von Hunger- und Essenszeiten. Das zwingt den Körper immer wieder dazu, seinen Stoffwechsel umzustellen.



## 16:8 Methode. Welche Vorteile hat diese Fastenphase?

Bei rigorosen Diäten oder längeren Fastenkuren schaltet der Körper ins Notprogramm. Das führt dann zum gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Beim Intervallfasten mit dem **16:8-Konzept** hat der Körper in der kurzen Periode keine Zeit ins Notprogramm zu schalten. Das passiert erst nach ca. 60 Stunden. Deshalb ist der Jo-Jo-Effekt nicht zu befürchten. Zudem wird bei diesem Modell die Kalorienreduktion auf -10% geschätzt.

Die längeren Essenspausen bewirken, dass der Körper beginnt, seine Energiereserven zu nutzen: erst das Glykogen (in der Leber und in den Muskeln gespeicherter Zucker), anschliessend die Fettpolster. Vor allem das viszerale Bauchfett schmilzt. Die Leber produziert daraus Keton-Körper als alternativer Energielieferant zu Glucose.

Wenn der Körper sich auf Fett als primäre Energiequelle eingestellt hat, verlieren die meisten Menschen leichter an Gewicht. Die aus Körperfett gebauten Keton-Körper werden entweder verbraucht oder mit dem Urin ausgeschieden.

Diese **Ketose** sorgt für eine Sättigung, da das "Hungerhormon" Ghrelin gehemmt wird. Ghrelin wird im Magen und im Darm bei längerer Essenspause freigegeben und sorgt für Hunger. Infolge einer sättigenden Mahlzeit sinkt der Ghrelin-Level wieder.

In einer Studie entdeckte man, dass die Ghrelin-Werte bei einer ketogenen Diät abnehmen. Sie waren also geringer als vor der Diät und sorgten somit für weniger Appetit.

Nach 16 Stunden Fasten kommt es zur **Autophagie**, der sogenannten Zellreinigung. Die 16 Stunden Ruhepause dienen also als Auszeit für den Körper und entlasten nebenbei den Darm.

Die Erklärung ist folgende: zu häufiges Essen hemmt den Selbstreinigungsprozess der Zelle. Die Zelle „vermüllt“ regelrecht, wenn die Autophagie durch ständigen Energienachschub von außen verhindert wird.

## Andere Modelle des Intervallfastens:

- **5.2-Methode:** An 2 Tagen pro Woche (z.B. Dienstag und Donnerstag) wird gefastet mit wenig Essen (Gemüsesäften, Suppen, Tee). Empfehlung: ♀ 500 kcal und ♂ 600 kcal. An den übrigen Tagen kann normal gegessen werden, wobei Fertigprodukte oder Süssigkeiten nicht empfehlenswert sind.
- **1:1 Methode:** 1 Tag essen, 1 Tag fasten, Empfehlung am Fastentag: ♀ 500 kcal und ♂ 600 kcal

Beide Methoden sind schwieriger längerfristig durchzuhalten.

**Aber:** Abnehmen gelingt auch ohne Intervallfasten. Am wichtigsten sind: gesunde Auswahl der Nahrungsmittel und Verändern der Ernährungsgewohnheiten.

## Welche Vorteile kann das Intervallfasten bringen?

- baut Übergewicht ab
- steigert die körperliche Leistung
- kann das Gedächtnis verbessern
- erhöht die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten
- senkt erhöhten Blutdruck
- führt zu besseren Cholesterinwerten
- reduziert das Risiko für Diabetes Typ 2
- reduziert den Insulinspiegel und verbessert zugleich seine Wirkung
- hat eine gute Wirkung aufs Herz und die Arterien, erkennbar unter anderem an der höheren Herzfrequenz-Variabilität. Ist sie tief, gilt das als Zeichen von ungesundem Stress.
- vermindert entzündungsfördernde Faktoren
- führt möglicherweise zu einem längeren und gesünderen Leben
- bremst Tumorwachstum (in Tierversuchen)

## Tipps zur Umsetzung des Intervallfastens:

- **langsam umstellen**  
War bis jetzt die Esspause über Nacht 11 oder 12 Stunden, ist eine langsame Steigerung um eine Stunde zu empfehlen, bis man bei 16 Stunden angelangt ist. Der Körper braucht Zeit, um sich an die Umstellung zu gewöhnen.

### **Geduld haben**

Bis der Körper den Stoffwechsel umstellt, kann es einige Tage dauern. Dran bleiben lohnt sich.

### **Satt essen während 8 Stunden**

Im Zeitfenster von 8 Stunden darf man sich satt essen. Je gesünder aber die Nahrungsauswahl ist, desto besser der Erfolg. Junkfood oder Süßigkeiten sind nicht zu empfehlen.

### **Genügend Flüssigkeit**

Während der 16-stündigen Esspause ist es wichtig, den Organismus nicht austrocknen zu lassen. Ohne ausreichend Flüssigkeit kann der Stoffwechsel nicht richtig funktionieren.

Zu empfehlen sind dann Wasser, ungesüsster Tee oder ein Kaffee am Morgen, jedoch nicht: Alkohol, Fruchtsäfte oder Süssgetränke.

### **Komplexe Kohlenhydrate**

Die meisten essen zuviele Kohlenhydrate. Besonders leicht verdauliche Kohlenhydrate, wie Zucker, Weissmehl, Süssgetränke jagen den Insulin-Spiegel hoch und verursachen Blutzucker-Krisen und Heisshunger. Je weniger Kohlenhydrate, desto ausgeglichener das Insulin und der Blutzucker und desto leichter gelingt das Intervallfasten. Gute Kohlenhydratlieferanten sind: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Früchte

### **Sattmacher Eiweiss**

Proteine sind die wichtigsten Nährstoffe beim Intervallfasten. Sie werden kaum in Fett umgewandelt, führen zu keinem Insulin-Anstieg im Blut und sättigen lange. Besonders zu empfehlen sind Fleisch, Fisch oder Eier aus Bio-Produktion oder pflanzliche Eiweissquellen (Tofu oder Hülsenfrüchte).

### **Gemüse nach Lust und Laune**

Gemüse und Früchte haben eine niedrigen Energiedichte (Kalorien) und gleichzeitig eine hohe Nährstoffdichte (viele Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe). Diese Vitalstoffe haben vielfältige gesundheitsfördernde Wirkung. Der hohe Gehalt an Ballaststoffen in der Rohkost wirkt sättigend und sorgt für eine regelmässige Darmtätigkeit. Gemüse in grossen Mengen und in allen möglichen Farben sind ideal. Aufgepasst aber bei der Wahl der Saucen.

### **Hochwertige Fette**

Olivenöl, Rapsöl, Kokos-Öl, Butter aus Weidehaltung sind wichtig bei der Ketose.

Mehr Infos zu Studien über Intervallfasten: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/205110>