



„Intermittierendes Fasten“ – nicht nur zum Gewicht verlieren

Viele Menschen nutzen die traditionelle „Fastenzeit“ vor Ostern, um das durch unsere moderne „Dauer-Snack-Kultur“ Zuviel an Kilos wieder loszuwerden. Beim „Intermittierenden Fasten“ (auch Intervallfasten genannt) steht das Abnehmen jedoch nicht im Mittelpunkt. Es kann Dir als Einstieg zu einem gesünderen Lebensstil dienen, um auf Dauer Deinen Körper mit mehr Energie und Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten zu versorgen.

Beim Intervallfasten wechseln sich Ess-Zeiten und Zeiten ohne Nahrungsaufnahme in einem bestimmten Rhythmus ab, ohne unbedingt die Gesamtmenge der Kalorien zu reduzieren. Dein Körper kann sich darauf gut einstellen, denn unsere Vorfahren kannten keine stets gleichbleibende Verfügbarkeit an Nahrung. Der rhythmische Verzicht auf Essen entlastet den Organismus, weil allen Verdauungsorganen – und damit gleichzeitig allen Entgiftungsorganen und Herz- und Kreislauf, durch den all diese Organe versorgt werden – bis zur nächsten Mahlzeit ausreichend Zeit zur Erholung zur Verfügung steht. Während der Pausenzeiten werden die vorher zugeführten Nährstoffe (auch Nahrungsergänzungsmittel, die Du möglicherweise einnimmst) besonders gut verarbeitet. Dadurch entstehen Vorteile, auf die Studien an Mäusen hinweisen:

- Das Risiko für altersbedingte und Herz- und Kreislaufkrankheiten wird reduziert.
- Der Organismus wird widerstandsfähiger gegenüber oxidativem Stress, weil sich der Blutzuckerspiegel reguliert und die Bildung von Proteinen und Enzymen gefördert wird.
- Bluthochdruck normalisiert sich.
- Das schädliche LDL-Cholesterin sinkt, das nützliche HDL-Cholesterin steigt an.
- Nervenzellen werden geschützt, repariert oder erneuert, was degenerative Krankheiten wie z.B. Alzheimer verhindern kann.
- Die Membranen aller Zellen werden geschützt, was den Alterungsprozess verzögert.

Beim Intervallfasten nutzt Dein Körper während der Ess-Pausen seine Vorräte an gespeicherten Kohlenhydraten zur Energiegewinnung. Erst wenn diese verbraucht sind, beginnt er mit der Fettverbrennung, die nicht plötzlich, sondern dann nachhaltig und gesund abläuft.

Durchführung

Mit dieser Variante ist der Einstieg leicht: Du darfst 8 Stunden am Tag essen, die anderen 16 Stunden verzichtest Du ganz auf Nahrung und auch auf kalorienhaltige Getränke. Wie Du das Intervall der 8 Stunden innerhalb des 24-stündigen Tages positionierst, richtet sich nach Deinem persönlichen Wunsch. Am einfachsten ist, die Schlafenszeit in das 16-stündige Verzichtintervall zu integrieren. Wenn Du z.B. erst um 11 Uhr frühstückst, kannst Du bis 19 Uhr etwas essen. Danach ist Pause bis zum Frühstück am nächsten Tag um 11 Uhr.

Einige Grundregeln solltest Du aber schon einhalten: Nicht dauernd essen, sondern 2-3 Mahlzeiten während der 8 Stunden, das Essen genießen, gründlich kauen, Alkohol und ein Übermaß an Essen vermeiden. Wenn Dein Ziel neben einem gesteigerten Wohlbefinden

auch das Gewicht-Verlieren ist, dann verzichte beim Essen ganz auf weißen Zucker, Weißmehlprodukte und Lebensmittel mit Geschmacksverstärkern.

Können Probleme auftauchen?

Wenn Du bisher die Gewohnheit hattest, immer zwischendurch Snacks in Form von Schokoriegeln oder Keksen mit gesüßtem Kaffee zu Dir zu nehmen, kannst Du anfangs Hungergefühle haben. Denn durch das Essen dieser isolierten Kohlenhydrate steigen Blutzucker- und Insulinwerte steil an, um kurz danach wieder abzufallen und dadurch erneut ein Verlangen nach Essen (Zuckernachschub!) auszulösen. Diese Blutzuckerschwankungen sind verantwortlich für viele Gesundheitsprobleme, wie z.B. Hormonstörungen, Depressionen, chronische Entzündungen bis hin zu Krebserkrankungen.

Durchhalten lohnt sich. Denn während des intermittierenden Fastens pendeln sich nicht nur der Blutzucker, sondern auch in sehr vielen Fällen ein zu hoher Blutdruck wieder ein.

So kannst Du noch mehr profitieren:

- Optimierte die Qualität Deiner Nahrung, indem Du auf „Bio“ umstellst.
- Verwende Kosmetik- und Putzmittel ohne Schadstoffe.
- Reduziere Deinen Medienkonsum, während dessen die Gefahr des gleichzeitigen „Snackens“ immer besonders hoch ist. Bewege Dich stattdessen viel an der frischen Luft und gehe in die Sauna.
- Da Rauchen einem leeren Magen – während der 16-stündigen Esspause - noch mehr schadet, wäre dies „die“ Gelegenheit, mit dem Rauchen ganz aufzuhören.

Wenn Du nach einiger Zeit unter Einhaltung dieses Ess-Rhythmus Dein Traumgewicht erreicht hast und Dich gut fühlst, kannst Du dazu übergehen, ein- oder zweimal wöchentlich Intervallfasten anzuwenden und damit die gesundheitsfördernden Mechanismen, wie oben genannt, aufrecht zu erhalten.

Studien zum Thema

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3491655/pdf/nihms-378808.pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4509734/pdf/nihms705076.pdf>

