Richtiges Fasten ist gesund und macht schlank

So einfach funktioniert Intervallfasten

Essen nach Plan

Schlendert man heutzutage durch die Stadt, sieht man an jeder Ecke Menschen, die etwas essen – ob im schicken Restaurant, vor der Imbissbude an der Ecke oder mit einem Burger in der Hand beim Laufen. Was mittlerweile Normalität ist, wäre vor 100 Jahren nur schwer vorstellbar gewesen – und erst recht vor 10 000. Doch für diese andauernde Nahrungsaufnahme ist der menschliche Körper laut zahlreicher Experten überhaupt nicht gemacht. **Das spiegelt sich beispielsweise in einer aktuellen Diabetes-Statistik mit weltweit rund 425 Millionen Betroffenen** sowie in der ansteigenden Anzahl von Menschen mit Übergewicht wider.

Wichtig ist, wann man isst

Dem entgegensteuern soll das sogenannte Intervallfasten. Dabei handelt es sich zwar um keine Diät, **dennoch lässt sich damit gut ein Kilo pro Woche verlieren und das Traumgewicht auf Dauer halten.** Der Ansatz der Fastenmethode geht zurück in die Steinzeit, als es üblich war, morgens mit leerem Magen zur Jagd aufzubrechen und am späten Nachmittag eine gemeinsame Mahlzeit mit der Familie zu sich zu nehmen. Genau darauf sind die Gene des Menschen laut vieler Zusprecher dieses Konzepts ausgelegt: auf eine lange Fasten- und eine kurze Essens-Periode. Was man isst, spielt keine Rolle – nur das „Wann" ist entscheidend.

Erst nach 2,5 Tagen ohne Nahrung schaltet der Körper in einen „Sparmodus".

Täglich oder wöchentlich fasten

Es existieren mehrere gängige Modelle des Intervallfastens, von denen alle einen ähnlichen Effekt erzielen. Die „16/8"-Methode besagt, dass man 16 Stunden pro Tag fastet und anschließend ein Zeitfenster von acht Stunden zum Essen zweier Mahlzeiten hat. **Das gelingt etwa, wenn man das Abendessen um 18 Uhr zu sich nimmt, am Morgen das Frühstück ausfallen lässt und das Mittagessen um 12 Uhr auf den Teller kommt.** Ein weiteres gängiges Model nennt sich „5/2". Hier wird tageweise gefastet: Fünf Tage in der Woche isst man normal, an zweien reduziert man die Kalorienzufuhr auf unter 500 Kilokalorien. Den Speiseplan füllen dann neben Wasser vor allem Obst, Gemüse, Magermilchprodukte und fettarmer Fisch. Wichtig ist bei der Wahl der Methode, dass man sie an sein Leben und den Tagesablauf anpasst – und nicht anders herum.

Langsam starten

Egal, für welche Art man sich entscheidet: Zu Beginn darf man es nicht übertreiben, sondern tastet sich besser langsam an sein Ziel heran. **Diese Annäherung erfolgt in einem Zeitraum von rund sechs Wochen,** in dem man die zeitlichen Abstände immer weiter ausweitet. Wer es etwa gewohnt ist, am Tag sechs mal zu essen, z. B. drei Hauptmahlzeiten und drei Snacks, reduziert dementsprechend wöchentlich um einen Gang. **Optimalerweise kombiniert man Intervallfasten mit Ausdauersport,** der allerdings nicht während der Fasten-, sondern während der Essensphase durchgeführt werden sollte.

Man muss den Körper an das Fasten gewöhnen. Bei Schwindelgefühlen mutet man sich zu viel zu.

Fakt

Rund 12 Stunden nach der letzten Mahlzeit tritt der Körper in den „Fastenzustand" ein und verbrennt Fettzellen.

Fotos: Freepik / Pressfoto / Kuesl / Yanalya

Beispielsweise kann man eine Stunde vor dem Abendessen eine halbe Stunden lang joggen und den entstehenden Hunger dann direkt stillen.

So wirkt Intervallfasten im Körper

Während des Intervallfastens spielen sich viele Veränderungen im Körper ab, die nicht nur das Abnehmen erleichtern, sondern auch noch gesund sind. So nimmt das sogenannte menschliche Wachstumshormon um bis zu 500 % zu – hält die Fastenphase länger als 24 Stunden an, ist sogar ein Anstieg von bis zu 2000 % möglich. Ein Zuwachs dieses Hormons fördert den Verlust von Körperfett und sorgt für einen besseren Erhalt der Muskelmasse. Dazu senkt das intermittierende Fasten den Insulinspiegel. Insulin signalisiert dem Körper, wann dieser aufhören soll, Fett zu verbrennen, um es stattdessen einzulagern. Je niedriger der Insulinspiegel, desto weniger Fettzellen verbleiben als Rückstände. Dazu steigert die Methode die Produktion von Noradrenalin. **Dabei handelt es sich um ein Stresshormon, das aufmerksamer macht und den Stoffwechsel um bis zu 14 % ankurbelt.** Der evolutionäre Hintergrund: Hat der Mensch seit über 24 Stunden nichts gegessen, ist er zu Höchstleistungen im Stande, um sich seine Nahrung zu „verdienen".

Wachstumshormone sorgen für eine schnelle Erholung der Muskeln nach dem Training.

Gesunde Ernährung

Intervallfasten bietet zahlreiche weitere gesundheitliche Vorteile. So verbessert die Methode die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen oxidativen Stress, der z. B. durch Rauchen, übermäßigen Alkoholkonsum, zu intensive sportliche Leistungen oder auch UV-Strahlung ausgelöst wird. Dieser oxidative Stress ist mitunter für den Alterungsprozess und einige chronische Erkrankungen verantwortlich. Auch Diabetes Typ 2, der jährlich rund 1,5 Millionen Menschenleben weltweit einfordert, kann durch intermittierendes Fasten vorgebeugt werden, denn es senkt den Blutzuckerspiegel und kurbelt die Insulinresistenz an. **Dazu beschleunigt es die Regeneration beschädigter Zellen, was wiederum einen besseren Schutz gegen Krebs und Alzheimer zur Folge hat.** Da das Wachstum neuer Nervenzellen gefördert wird, wirkt die Methode generell positiv auf die Hirnfunktion ein. Zu guter Letzt besteht sogar die Chance auf eine Lebensverlängerung: So ergab eine Studie mit Ratten, dass diese um 83 % länger lebten, wenn sie jeden zweiten Tag fasteten. Bei Menschen konnte dieses Ergebnis bis dato allerdings noch nicht erzielt werden. Dennoch hat Intervallfasten bemerkenswerte gesundheitliche Vorzüge, weil es auf Dauer die Fettverbrennung und das Muskelwachstum stimuliert – und das wirkt besser als eine strenge kalorienarme Diät.

Intervallfasten beugt Herz-Kreislauferkrankungen vor.

mein TV magazin Selbsttest

Diese Zahlen sagen eine Diabetes-Erkrankung vorher

Laut einer neuen Studie lässt sich ein Diabetes-Leiden schon 20 Jahre vor Ausbruch vorhersagen. Je früher die Krankheit erkannt wird, desto besser kann sie behandelt werden.

✖ **Vor dem Essen** sollte man den Blutzuckerwert bestimmen. Alarmierend sind Werte zwischen 5,6 und 6,9 mmol/l, während ein Ergebnis unter 4,5 beruhigend ist.

✖ **Der Body-Mass-Index** errechnet sich aus Größe, Gewicht und Alter. Werte über 30 können ein Risikofaktor sein. Berechnen kann man seinen BMI z. B. auf www.bmi-rechner.net.

✖ **Triglyceride** sind bestimmte Blutfette, deren Anzahl man mit einer Untersuchung beim Arzt feststellen kann. Der Wert sollte unter 1,4 mmol/l liegen.

✖ **Bei guten Werten** liegt das Risiko für Frauen, in den nächsten 20 Jahren an Diabetes zu erkranken, bei 1,3 %, bei schlechten sind es 69,6 %.

| ANZEIGE |

100% Bio.
0% Verpackung

Netto, Getty Images

Ein weiterer Meilenstein im Bio-Regal: Laser-Kennzeichnung statt Verpackung

Seit diesem Jahr liegen Bio-Ingwer und Bio-Gurke ganz ohne Plastikverpackung oder Etikett in den Regalen von Netto Marken-Discount. Möglich macht dies das sog. Natural Branding: Hierbei werden die Produktinformationen direkt auf die Schale gelasert. Rund 50 Tonnen Verpackungsmaterial kann Netto so jährlich sparen. Künftig wird es bundesweit weitere Obst- und Gemüsesorten mit dem natürlichen Produkt-Label bei Netto geben.

www.netto-online.de