





# Wie Intervallfasten funktioniert

Beim Intervallfasten sind Hungerphasen selten und Schlemmen ist erlaubt. Hier erfahren Sie alles über die Effekte und verschiedenen Methoden der Ernährungsweise.

# Abnehmen ohne ständiges Hungergefühl

Kann man ohne Hunger, Verzicht und Einschränkungen abnehmen? Wohl kaum – aber es darf auch Genussphasen geben.

Schlank werden und bleiben ohne ständig knurrenden Magen und ohne dass die Gedanken permanent ums Essen kreisen. Diät halten und sich dennoch richtig satt essen können. Das klingt erst einmal wie ein Widerspruch in sich, denn eine Diät ist nun mal untrennbar mit Verzicht verbunden, mit Maßhalten beim Essen und damit, sich nicht all die Leckereien gönnen zu dürfen, die man so liebt. Wer eine Diät durchführt, muss seine Kalorienzufuhr drosseln und das geht ganz einfach nicht, ohne zu hungern.

So ein Verzicht lässt sich vielleicht eine gewisse definierte Zeit durchhalten, doch je länger die Diät andauert, desto schwieriger wird es, das nötige Höchstmaß an Selbstkontrolle beizubehalten. Einer der häufigsten Gründe, weshalb Diäten abgebrochen werden, ist schlicht und

ergreifend der Hunger. Es widerspricht einfach unseren Bedürfnissen, uns permanent einschränken und disziplinieren zu müssen.

Dass dann auch noch überall leckere Versuchungen lauern, die immer lauter und lauter nach Beachtung rufen, macht es nicht einfacher. Denn zusätzlich zu unserem knurrenden Magen spielt uns noch die Psyche einen Streich. Was nicht erlaubt ist, übt auf sie – und damit auf uns – einen umso größeren Reiz aus. Auch, wenn wir diesem Reiz eine Zeit lang widerstehen können – irgendwann ist die Versuchung meist stärker als wir selbst. Zuerst kapitulieren wir und erliegen der Verlockung, dann haben wir ein schlechtes Gewissen und sind frustriert. Was passiert? Wir trösten uns mit Schokolade, einem Berg Nudeln oder Sahne-

torte, und ehe wir uns versehen, sind die ersten Kilos zurück, was uns umso mehr deprimiert und im schlimmsten Fall dazu führt, dass wir aus lauter Frust unser Diätziel völlig aus den Augen verlieren.

## Raus aus der Diätspirale

Kennen Sie diese Mechanismen auch? Es liegt auf der Hand: Wenn Sie abnehmen und Ihr neu erlangtes Gewicht dauerhaft halten möchten, müssen Sie einen Weg aus dieser Spirale finden. Sie müssen es schaffen, den Hunger und die Lust auf »Verbotenes« in den Griff zu bekommen. Besser noch ist es, wenn der Hunger hin und wieder erst gar keine Chance bekommt und Verbotenes nicht permanent verboten ist. Denn den meisten Diätwilligen gelingt es relativ problemlos, eine

gewisse Zeit lang eine Einschränkung beim Essen durchzuhalten, wenn ein Ende in Sicht ist und sie ihre »normale« Ernährungsweise in ansehbarer Zeit wiederaufnehmen können. So eine kurzzeitige Diät macht das Durchhalten dann einfacher, wenn eine baldige Belohnung in Form von leckerem Essen lockt.

## Die Lösung: Diät in Teilzeit

Eine Diät in Teilzeit, bei der sich Hunger- und normale Essphasen abwechseln, ist der Ausweg aus der Diätspirale. Eine Diät mit eingebauten Schlemmerphasen macht Hungerphasen gut erträglich, macht satt, zufrieden und belohnt letztlich auch mit Erfolgen auf der Waage.

Intervallfasten bzw. intermittierendes Fasten ist genau das: Es wird in Intervallen, also nur phasenweise, ganz oder fast ganz auf Essen verzichtet, in der übrigen Zeit darf aber ohne Einschränkung gegessen werden. Intermittierend heißt »zeitweilig aussetzen« bzw. »mit Unterbrechungen«. Die fastenfreie Zeit ist also tatsächlich eine diätfreie Zeit, in der keinerlei Ernährungseinschränkungen gelten. Je nach Konzept verzichten Sie stunden- oder tageweise auf Nahrung. Keine andere Diät funktioniert auf diese Weise. Es ist völlig klar, dass es diese Tatsache deutlich leichter macht, am Ball zu bleiben.

## Diät oder Ernährungsweise?

Die Methode des Intervallfastens wird gerne als zeitlich begrenzte effektive Diät genutzt, mit der man zuverlässig Kilos verlieren kann. Doch das intervallweise Fasten hilft nicht nur beim Abspecken, es hat auch viele weitere positive gesundheitliche Effekte.

Deshalb ist Intervallfasten sehr viel mehr als eine Diät. Es ist eine Ernährungsweise, die gesund erhält und gut für den Körper ist. Intervallfasten können Sie ein Leben lang durchführen, und zwar gleich aus zwei Gründen: Außerhalb der Fastenzeiten können Sie essen, was Sie wollen. Damit ernähren Sie sich ausgewogen und mit allen Nährstoffe, die Sie brauchen. Der zweite Grund: Weil Hunger kein ständiger Begleiter ist, lassen sich die

wiederkehrenden Fastenzeiten auch gut durchhalten. Sie behalten damit nicht nur Ihre schlanke Linie bei, sondern tun in vielerlei Hinsicht etwas Gutes für sich.

## Kein Jo-Jo-Effekt

Aber selbst wenn Sie vorhaben, das Intervallfasten nur so lange durchzuführen, bis Sie Ihr Wunschgewicht erreicht haben, profitieren Sie von einer Tatsache, die die meisten Diäten nicht bieten können: Es gibt keinen Jo-Jo-Effekt. Das heißt, Sie werden nach einer befristeten Intervallfasten-Diät nicht mehr wiegen, als Sie davor gewogen haben, sondern erreichen höchstens Ihr altes Gewicht wieder. Der Grund ist der, dass Ihr Körper seinen Energiehaushalt während der Kalorienreduktion nicht auf Sparflamme drosselt,

## Essen ist Emotion

Kaum sind wir auf die Welt gekommen, sättigt uns die mütterliche Brust und spendet uns damit Wärme, Zufriedenheit und Glück. Von Kindesbeinen an verbinden wir Essen mit viel mehr als nur der reinen Nahrungsaufnahme. Essen bedeutet für uns etwas Positives, es ist eine hochemotionale Angelegenheit. Besonders in stressigen Situationen, bei Kummer, nervlicher Anspannung und immer dann, wenn es uns nicht so gut geht, bietet uns Essen Geborgenheit und Trost. Deshalb fällt

es uns gerade dann besonders schwer, uns beim Essen zurückzuhalten und zu verzichten, wenn wir uns bereits in einer Stresssituation befinden. Auch eine Diät kann Stress bedeuten. Wenn der Hunger nagt und der Appetit nicht befriedigt werden darf, bleiben wir selten die Ruhe selbst. Doch ausgerechnet dann ist Trostessen selbstverständlich tabu! Das macht es umso schwerer, das Diätziel nicht aus den Augen zu verlieren.

wie er es bei den meisten anderen Diäten tut, um die reduzierte zugeführte Energie so gut wie möglich zu nutzen. Diese effektive Energieausnutzung besteht dann nach der Diät weiter und ist für die rasante Gewichtszunahme nach Beenden der Diät verantwortlich. Nicht aber beim Intervallfasten, denn durch die immer wiederkehrenden Phasen ohne Kalorien-einschränkungen gerät der Körper erst gar nicht in den Sparmodus.

### Die Muskeln bleiben

Beim Intervallfasten wird Ihre Muskelmasse geschont, weil Sie auf eine gute Eiweißzufuhr achten. Das ist gut, denn Muskelmasse lässt Sie nicht nur fit und knackig aussehen, sondern ist auch ein Schlankheitsfaktor, weil Muskelgewebe besonders stoffwechselaktiv ist. Das wiederum erhöht den Grundumsatz, also den Energieverbrauch des Körpers im Ruhezustand. Die Muskulatur ist also ein richtiger Kalorienfresser – eine gute Sache, wenn Sie abnehmen möchten.

**Was Intervallfasten Gutes für Sie tut** Blutwerte, Immunsystem, Stimmung und selbst die Lebenserwartung: Fasten – ob kurzfristig oder länger – hat noch viel mehr positive Auswirkungen, als nur das Körpergewicht zu reduzieren. Kaum zu glauben, was das phasenweise Fasten Gutes für den Körper tun kann. Durch längere Essenspausen werden regelrechte Aufräumaktionen gestartet:

### Intervallfasten auf Dauer

Der phasenweise Nahrungsentzug beim Intervallfasten schadet Ihnen nicht – im Gegenteil: Fasten tut Ihnen auch auf Dauer gut! Unregelmäßige Nahrungszufuhr mit Fastenphasen ist für nahezu alle Lebensformen normal und auch im menschlichen Organismus sind entsprechende Vorsorge-mechanismen gegen Energiemangel angelegt. In den Fastenphasen werden Mechanismen aktiviert, die Stoffwechselabfälle beseitigen. Die ständige Verfügbarkeit von Nahrung dagegen ist evolutionär betrachtet ungewohnt und kann sogar Auslöser von Zivilisations-krankheiten sein.

**Verbesserte Blutwerte** Das zeitweilige Fasten, selbst wenn es sich nur um stunden- oder tageweisen Nahrungsverzicht handelt, wirkt sich positiv auf viele Ihrer Blutwerte aus. Blutzuckerspiegel, Blutdruck und Cholesterin sind solche kritischen Werte, die für einen Großteil unserer Zivilisationskrankheiten verantwortlich sind. Durch den zeitweiligen Verzicht auf Nahrung reagieren Ihre Zellen wieder sensibler auf Insulin, es muss weniger Insulin produziert werden und der Blutzucker wird besser in die Zellen aufgenommen. Sogar ein schon

bestehender Diabetes kann so gelindert oder sogar geheilt werden. Aber nicht nur der Blutzuckerspiegel, sondern auch Blutdruck und Cholesterinwerte bessern sich durch das Fasten. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.

**Schönheit und ein langes Leben** Fasten wirkt wie ein Jungbrunnen, verzögert erwiesenermaßen den Alterungsprozess und räumt in unserem Körper gründlich auf. Zwei Gründe kennt man heute dafür: Bei reduzierter Kalorienzufuhr werden deutlich weniger aggressive freie Radikale gebildet, die Zellen und Erbgut schädigen können. Damit ist ein Faktor bei der Entstehung chronischer Erkrankungen reduziert. Aber auch die sogenannte Autophagie, was so viel wie »Selbstfressen« heißt, spielt eine Rolle. Diese körpereigene Stoffwechsellabfuhr mit integriertem Recyclingsystem baut Stoffwechselabfälle aller Art zum Zweck der Energiegewinnung ab und macht später, wenn die Energie wieder aus der Nahrung kommt, daraus taufrische neue Zellen für dort, wo sie benötigt werden.

**Ein fittes Immunsystem** Intervallfasten ist auch für Ihr Immunsystem eine regelrechte Verjüngungskur. Dahinter steckt ebenfalls der Mechanismus der Autophagie, denn auch defekte und alte Immunzellen werden in den Fastenphasen zur Energiegewinnung herangezogen. Nach der Fastenperiode werden dann nagelneue, fittere Immunzellen gebildet. Auf

diese Weise können Sie sogar bestehende Allergien in den Griff bekommen und selbst Multiple Sklerose, Neurodermitis, Asthma und Diabetes können eine Besserung erfahren. Fasten wird als mögliche Behandlungsmethode längst erforscht.

**Weniger chronische Entzündungen** Entzündungen, eine an sich sinnvolle Abwehrreaktion des Körpers gegen Krankheitserreger, können außer Kontrolle geraten und sich dann gegen körpereigenes Gewebe wenden. Viele unserer verbreiteten Zivilisationskrankheiten wie Autoimmunerkrankungen, Diabetes Typ 2, Alzheimer, Arteriosklerose und sogar Krebs sind auf solche chronische Entzündungsherde im Körper zurückzuführen. Ein speziell beim Fasten produziertes Enzym dämmt diese permanent bestehenden Entzündungsreaktionen ein. Regelmäßige Fastenzeiten gelten deshalb heute auch als vorbeugende Maßnahme gegen Zivilisationskrankheiten.

**Gute Laune und Konzentration** Es dauert etwa zwei Wochen, dann hat sich Ihr Körper an die regelmäßigen Fastenphasen gewöhnt und Sie werden merken, wie sich Ihre Laune bessert. Ihr Gedanken werden in den Fastenphasen kaum mehr ums Essen kreisen, Sie fühlen sich wacher und einfach klarer im Kopf und können sich besser konzentrieren. Sogar Depressionen können durch Fasten behandelt werden. Derzeit wird der teilweise Nahrungsentzug als Behandlungsmethode von Depressiven erforscht.

## Fasten auf Zeit: Wie sollten die Mahlzeiten beschaffen sein?

Beim Intervallfasten können Sie sich in der Zeit, in der Sie essen dürfen, ganz normal ernähren. Doch auch, wenn es keine Tabus gibt, Sie keiner bestimmten Ernährungsrichtung folgen müssen und auf Kalorien zählen verzichten können: Gesunde Ernährung zahlt sich immer aus.

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit frischen Zutaten sollte Ihre Basis sein. Dabei ist es egal, ob Sie Fleischesser, Vegetarier oder Veganer sind, ob Sie Gluten oder Laktose meiden oder anderes. Wenn Sie auf viel Abwechslung auf dem Teller mit frischen Zutaten sorgen, so weit wie möglich auf Fertigprodukte verzichten und sich bei Süßem etwas zurückhalten, machen Sie alles richtig.

### Diese Ernährungsweise unterstützt die Diät

Weil Sie weniger Zeit für die Nahrungsaufnahme zur Verfügung haben und mehr oder weniger lange Phasen, während der Sie gar nichts essen, nehmen Sie automatisch weniger Kalorien auf. Das ist schließlich auch Sinn der Sache, denn durch das Kaloriendefizit ist Ihr Körper gezwungen, an seine Reserven zu gehen, sprich Fett abzubauen. Obwohl es keine Kalorienbeschränkung gibt und Sie theoretisch die eingesparten Kalorien aus den

Fastenphasen in den Nichtfastenphasen wiederaufnehmen könnten, passiert dies in der Tat nicht. Untersuchungen mit Intervallfastenden haben gezeigt, dass diese zwar bis zu 20 Prozent mehr bei den Mahlzeiten essen, die Kalorienbilanz über den Tag gesehen aber dennoch deutlich niedriger ist als bei normaler Ernährung. Fazit: Sie nehmen ab. Auf folgende Aspekte sollten Sie bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten Wert legen:

**1. Nährstoffreich** Die verminderte Kalorienzufuhr ist auch der Punkt, der ein wenig Essenplanung erfordert. Weniger essen bedeutet auch weniger Nährstoffe. Damit Sie nicht in ein Nährstoffdefizit geraten, es Ihnen auf Dauer nicht an wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Eiweiß und Fetten mangelt, sollten Ihre Mahlzeiten besonders nährstoffreich sein. Das erreichen Sie mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukten.

**2. Eiweißreich** Eiweiß spielt beim Intervallfasten eine ganz wichtige Rolle, denn Eiweiß sättigt dauerhaft, und zwar deutlich besser und längerfristig als Kohlenhydrate. Da Eiweiß etwa nur halb so viele Kalorien wie die gleiche Menge Fett hat, sättigt es auch kalorien sparend. Besonders bei den Mahlzeiten, denen eine Fastenphase folgt, sollten Sie daher auf einen hohen Eiweißgehalt achten. Wenn Sie länger satt sind, halten Sie die Fastenphasen besser durch. Viel Eiweiß

haben Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte, Milch und Milchprodukte. Magerquark, Hüttenkäse und Hähnchenfleisch sind besonders beliebte Eiweißlieferanten.

**3. Kohlenhydratsparend** Kohlenhydrate dagegen sollten in Zukunft in Ihren Mahlzeiten eine geringere Rolle spielen, denn sie machen Sie schneller wieder hungrig und sie setzen an.

Kohlenhydrate werden mithilfe des Hormons Insulin aus dem Blut in die Zellen transportiert, nachdem sie zu dem Einfachzucker Glukose abgebaut wurden. Insulin aber fördert die Speicherung von Kohlenhydraten in Form von Fett. Wenn Sie viele Kohlenhydrate essen, die Sie in diesen Mengen keinesfalls sofort für die Energieversorgung brauchen, werden diese zuerst zu Blutzucker umgewandelt und dann mithilfe von Insulin sofort in Hüftgold angelegt. Gleichzeitig ist Insulin appetitfördernd (in der Tiermast wird es auch als Masthormon bezeichnet), da es eine Blutzuckersenkung bewirkt. Ein niedriger Blutzuckerspiegel signalisiert dem Körper, dass Energienachschub benötigt wird. Was passiert? Der Hunger meldet sich schnell wieder.

**4. Kaloriensparend** Weil jede Diät über ein Kaloriendefizit funktioniert und Sie mit Intervallfasten abnehmen wollen, achten Sie darauf, sättigende, aber nicht zu kalorienreiche Gerichte in Ihren Speiseplan aufzunehmen. Fett sättigt zwar gut, hat aber mehr als doppelt so viele

Kalorien wie Eiweiß und Kohlenhydrate. Besser ist es daher, auf einen hohen Eiweißgehalt zu achten. Ein weiterer Sättigungsfaktor ist das Volumen der Nahrung, denn auch durch die Magen-dehnung wird ein Sättigungssignal an das Gehirn gesendet. Auch Ballaststoffe halten satt. Voluminöse und ballaststoffreiche Nahrung wie Gemüse und Salat, die gleichzeitig viele gute Nährstoffe mitbringen, sollten ein wichtiger Bestandteil Ihrer Nahrung sein.

### Unterm Strich

Zusammengefasst heißt das: möglichst kohlenhydratarm essen, dafür Sattmacher mit Eiweiß und gerne auch etwas gutem Fett wählen. Das gilt umso mehr für die letzte Mahlzeit vor einer Fastenphase wie auch für die kleinen Mahlzeiten, die Sie während eines Fastentages essen dürfen. Denn hier ist es besonders wichtig, dass Sie sich möglichst lange satt fühlen und ohne Heißhunger bis zur nächsten Essensperiode durchhalten können. Wenn Sie dazu noch Lebensmittel kombinieren, die kalorienarm sind, aber mit ihren Ballaststoffen den Magen füllen und damit gut sättigen, kommen Sie gut durch den Tag.

### Methode nach Maß

Beim Intervallfasten findet jeder die Methode, die am besten zu ihm passt. Das macht es deutlich leichter, beim Diäthalten am Ball zu bleiben.

## Langsame und schnelle Kohlenhydrate

Alle Kohlenhydrate bewirken einen Anstieg des Insulinpiegels, doch gibt es einen Unterschied in der Geschwindigkeit und damit in der Wirkung. Reiner Zucker beispielsweise besteht aus einfachen Kohlenhydraten, die sehr schnell abgebaut werden können und ebenso schnell in großen Mengen ins Blut übergehen. Die entsprechend hohe Insulinreaktion bewirkt, dass dieser Zucker auch zügig in die Zellen aufgenommen wird. Der Blutzuckerspiegel sinkt ebenso rasant, wie er gestiegen ist, und sorgt damit für Heißhungerattacken. Sie bekommen nach einer solchen Mahlzeit

### GI und GL

Der Glykämische Index, kurz GI, sagt aus, wie schnell die Kohlenhydrate einzelner Lebensmittel vom Blut aufgenommen werden und wie hoch die Insulinreaktion dementsprechend ausfällt. Ein niedriger GI steht für eine gemäßigte Insulinreaktion und damit auch für weniger Fettspeicherung. Aussagekräftiger ist allerdings die Glykämische Last (abgekürzt GL), die

also sehr schnell wieder Hunger. Komplexere, längerkettige Kohlenhydrate werden entsprechend langsamer abgebaut und stetiger ins Blut aufgenommen. Die Insulinreaktion ist entsprechend sanfter, sie fühlen sich länger satt. Günstige Begleitstoffe wie Ballaststoffe und Fette sorgen für eine weitere positive Verzögerung. Noch besser ist es aber, weniger Kohlenhydrate insgesamt aufzunehmen, denn umso weniger Insulin muss bereitgestellt werden. Der Blutzuckerspiegel wird geschont und damit gehören Heißhungerattacken der Vergangenheit an.

sich nicht rein auf den Kohlenhydratgehalt eines Lebensmittels bezieht, sondern auf das Gewicht des gesamten Lebensmittels. So hat etwa eine Wassermelone einen hohen glykämischen Index von 72. Da sie aber fast nur Wasser enthält, müsste man 600 Gramm Melone essen, um auf 50 g Kohlenhydrate zu kommen.

Manche Diäten scheitern, weil sie sich einfach nicht in den individuellen Alltag, die persönlichen Lebensumstände, Vorlieben und körperlichen Rhythmen

einpassen lassen. Die Umsetzung ist dann von so vielen Fallstricken begleitet, dass manch einer schon deshalb entnervt aufgibt. Entweder, die Lebensmittelaus-