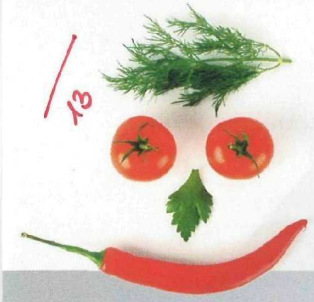

Fasten mit einem Lächeln

„Wenn ihr fastet, macht kein finsteres Gesicht wie die Heuchler. Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten ... Du aber salbe dein Haar, wenn du fastest, und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest", ...

(Mt 6,16-18)

Wer hat noch nicht die Diäterfahrung gemacht: Schlechte Laune und Selbstmitleid wegen Unterzuckerung und Heißhunger.

Was schon in der Bibel eingefordert wurde, nicht alle Menschen an unserer miesen Laune teilhaben zu lassen, kann nun durch den neuen Trend des Intervallfastens wahr werden. Die Aussicht, nicht wochenlang nur von einem Salatblatt und gedünstetem Hühnchen, wahlweise Fisch, leben zu müssen, sondern dem Stoffwechsel durch relativ „normales" Essen und begrenzte Fastenzeiten den Kick zu geben, versetzt alle in Euphorie. Der bekannte deutsche Arzt, Kabarettist und Moderator Eckart von Hirschhausen hat das erfolgreich praktiziert und beantwortet die meist gestellten Fragen zum Intervallfasten.

Wieso spricht man von der „Hirschhausen-Diät"?

Die Idee stammt ja nicht von mir, aber wir freuen uns, dass es jetzt solche Wellen schlägt. Es ist auch keine Diät, sondern eine Art zu essen. Sie müssen keine Kalorien zählen, sondern Stunden. Statt „Friss die Hälfte" gilt: „Friss die Hälfte der Zeit!"

Welche Arten des Intervallfastens gibt es?

Bei der 16:8-Methode (Acht-Stunden-Diät) beschränkt man das Essen auf einen Zeitraum von acht Stunden täglich. Gegessen wird zum Beispiel zwischen 10 und 18 Uhr. Anschließend folgen 16 Fastenstunden. Die erste Mahlzeit lässt sich auch weiter aufschieben, und man fastet 18 oder 19 Stunden lang. Manche Leute beschränken sich auf eine einzige Mahlzeit am Tag, etwa ein ausgiebiges Abendessen. Am besten untersucht ist das alternierende Fasten: abwechselnd an einem Tag nichts oder fast nichts (maximal 500 Kalorien) essen und am nächsten Tag ganz normal.

Warum reicht es nicht, einfach weniger zu essen?

Die Wirkung auf den Stoffwechsel ist anders. Der Körper passt sich an die verringerte Energiezufuhr an, er senkt den Verbrauch. Sie fangen an zu frieren, können sich nicht konzentrieren, bauen Muskulatur ab. Schlimmer noch: Auch wenn Sie Ihre Diät längst wieder beendet haben, bleibt der Grundumsatz erniedrigt. Deshalb nehmen Sie schnell wieder zu. Anders beim Fasten: Bekommt der Körper nicht auf Dauer zu wenig, sondern vorübergehend gar keine Nahrung, schaltet er auf Fettverbrennung um.

Was ist mit dem Jo-Jo-Effekt?
Wenn Sie sich gesund ernähren, baut der Körper nachhaltig Fett ab, weil er sich nicht wie bei einer Diät an die gesenkte Energiezufuhr anpasst.

Was darf ich während des Fastens zu mir nehmen?
Wasser und alle Arten von Tee: Schwarz-, Kräuter- oder Gewürztee. Auch gegen Kaffee ist nichts einzuwenden, solange Sie ihn ohne Zucker trinken. Verzichten Sie auf künstliche Süßstoffe: Sie sind zwar kalorienfrei, aber Studien legen nahe, dass sie das Abnehmen eher behindern.

Darf ich Milch in meinen Kaffee geben?
Milch enthält Milchzucker – und der stoppt wie alle Zucker die Fettverbrennung. Aber das ist eine Frage der Abwägung: Wenn Kaffee Sie glücklich macht und Sie ihn schwarz nicht mögen, geben Sie halt einen Schuss Milch oder Sahne hinein. Eine kleine Menge wird den Erfolg nicht verhindern.

Darf ich Alkohol trinken?
Zu den Nicht-Fastenzeiten können Sie sich ganz normal ernähren und auch Alkohol trinken – am besten natürlich in Maßen. Zum Abnehmen ist trockener Wein besser geeignet als Bier.

Ist es egal, was ich außerhalb der Fastenzeiten esse?
Das Fasten hat auch dann gesundheitliche Vorteile, wenn Sie sich ansonsten wie gewohnt ernähren: Die Leber baut Fett ab, der Insulinspiegel sinkt, der Körper gewöhnt sich daran, Fett zu verbrennen. Sie können die Wirkung jedoch deutlich verstärken, wenn Sie sich bei den Mahlzeiten an nährstoffreiche Nahrungsmittel mit wenig Zucker und verarbeiteten Kohlenhydraten halten. Ansonsten: Fasten Sie so, dass es in Ihr Leben passt. Wenn Sie zu einem Essen eingeladen sind, sollten Sie es auch genießen.

Wenn ich morgens nichts esse, kann ich nicht arbeiten. Ich brauche ein Frühstück!
Der Körper muss sich erst an Phasen ohne Essen gewöhnen. Fangen Sie mit zwölf Stunden an und dehnen Sie die Zeitspanne dann aus. Mit der Zeit wird es einfacher. Am besten beginnen Sie den Tag mit einem Glas Wasser. Für den Geschmack können Sie Zitronen- oder Orangenscheiben oder Minzblätter beigeben. Ein Schuss Apfelessig im Wasser soll einen erhöhten Blutzuckerspiegel senken.

(Auszug aus:
Hirschhausen Sprechstunde, Stern, 3. 5. 2018)

Trend 2019 – Intervallfasten mit wenig Kohlehydraten

Wie jedes Jahr im Frühjahr, beschert uns auch heuer wieder der Buchhandel eine Reihe von mehr oder weniger sinnvollen Werken zum Thema Diäten und Bewegung. family extra zeigt eine Auswahl:

P. A. Straubinger, Margit Fensl, Nathalie Karré

DER JUNGBRUNNEN-EFFEKT

Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert

Seit Jahrtausenden sucht die Menschheit nach dem Jungbrunnen, nach dem Geheimnis eines gesünderen, glücklicheren, kraftvolleren und vitaleren Lebens. Und dann ist die Antwort so einfach. Über einige Stunden einfach nichts zu essen, fördert nachweislich die Zellverjüngung: Die sogenannte Autophagie sorgt dann für die Selbstreinigung und Regeneration der Zellen – die Forschungen dazu wurden 2016 sogar mit dem Medizinnobelpreis ausgezeichnet.
Das Buch zeigt sehr anschaulich, welche Arten es von Intervallfasten gibt, welche Methoden für wen sinnvoll sind, und gibt Tipps, wie man die Fastenzeiten ohne Heißhunger übersteht. Für alle „Fasteneinsteiger" bestens geeignet.