



»OBSERVER«

gesund & fit
Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin
Wien, am 13.05.2019, Nr: 20, 52x/Jahr, Seite: 1,8-11
Druckauflage: 95 000, Größe: 83,72%, easyAPQ: _
Auftr.: 4601, Clip: 12140682, SB: Kneipp Verlag



www.observer.at

gesund&fit

gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin

AKTUELL

GESUND&FIT- AWARD

Alle Infos zur großen Verleihung am 22. Mai

NATÜRLICH

KRÄUTER- APOTHEKE

Heilkräftige Pflanzen für Balkon & Garten

So wird die Intervall-Methode zum Jungbrunnen

Schön & schlank mit **FASTEN**

MEDIZIN

ALLERGIE IM GRIFF

Was Hausstaub-Allergikern wirklich hilft





»OBSERVER«

gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin
Wien, am 13.05.2019, Nr: 20, 52x/Jahr, Seite: 1,8-11

Druckauflage: 95 000, Größe: 83,63%, easyAPQ: _
Auftr.: 4601, Clip: 12140682, SB: Kneipp Verlag



www.observer.at

AKTUELL #fasten

**3,4
Mio.**

ÖSTERREICHER UND
ÖSTERREICHERINNEN
SIND ÜBERGEWICHTIG
ODER ADIPOS.

DIE RICHTIGE ENERGIE

Laut neuesten Studien ist
„wie“ wir essen ebenso
wichtig wie „was“ wir
essen.



NR.-1-BESTSELLER: KÖRPER, GEIST UND SEELE TOPFIT MIT INTERVALLFASTEN

Fasten SIE SICH jung

REPARATUR Wie muss ich essen, um meinen Körper langfristig schlank, fit und gesund zu halten? Ein neuer Gesundheits-Bestseller verspricht mehr Lebenskraft und -freude dank Intervallfastens.

Wir haben verlernt, wie wir richtig essen – darin sind sich Experten einig. Denn obgleich die Ernährungsmedizin seit Jahren große Sprünge macht und verschiedenste Ernährungsformen als zukunftsfruchtig befunden werden konnten, so fehlt es für viele Menschen immer noch an dem einen Konzept, das langfristig funktioniert und beste Ergebnisse ohne riesige Verzichtslisten liefert. Aus diesem Grund rückt dicht hinter dem „Was“ auch immer mehr das „Wie“ in den Vordergrund der Ernährungsforschung, so ist sich das Autorenkollektiv von „Der Jungbrunnen-Effekt“. Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert“ sicher. Auf 130 Seiten erklären Ernährungswissenschaftlerin Margit Fensl, systemische Beraterin Nathalie Karré und Journalist und Intervallfastentrainer P. A. Straubinger, warum Fasten der Schlüssel zu besserer Gesundheit ist.

Auswirkungen der „Snack-Kultur“

Hier ein Snack, da eine Zwischenmahlzeit und um Punkt 12 Uhr mittags muss auch

was auf den Tisch? Dieses und ähnliches angelerntes Essverhalten führt oftmals zu einem Überschuss. Zu viele Kalorien, zu häufige Mahlzeiten, zu wenige Ruhephasen. Die Auswirkungen reichen von schlechter Verdauung über vorzeitige Alterungsprozesse bis hin zu höherer Anfälligkeit für schwere Erkrankungen. Warum uns die „Snack-Kultur“ schadet, ist in der Evolutionsgeschichte des Menschen begründet, so Univ.-Prof. Dr. Thomas Pieber zu Beginn von „Der Jungbrunnen-Effekt“. „Früher gab es keine Phasen, in denen immer ein Frühstück, ein Mittagessen, eine Kaffeejause, ein Abendessen und ein Betthupferl zur Verfügung standen“, erklärt der Internist. „Wir hatten entweder Glück bei der Jagd, dann verfügten wir über sehr viel Nahrung, oder es gab Phasen, in denen wir wenig oder gar nichts zu essen hatten. Dann war es wichtig, dass unser Stoffwechsel trotzdem funktionierte und wir fit blieben.“ Ein Schlüssel hierzu ist die sogenannte „Autophagie“.

Autophagie: Wenn Fasten den Körper repariert

Selbst während des Stillstands ist unser Körper permanent in Bewegung: Ungebrochen finden rund um die Uhr komplizierte Prozesse in unseren Zellen statt. Dabei können beschädigte Proteine oder toxische Substanzen entstehen, die die Gesundheit und Funktion der Zellen beeinträchtigen. Diesen „Müll“ gilt es für die optimale Energiegewinnung in →



BUCHTIPP

„Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert“, erschienen im **Kneipp Verlag**, ab 22 Euro im Handel.



DIE AUTOREN Nathalie Karré (i., Systemische Beraterin, Transformations-Coach und Leadership-Consultant), Margit Fensl (Mi., Ernährungswissenschaftlerin, TCM-Ernährungsberaterin und akad. Kinesiologin) und P. A. Straubinger (re., Journalist, Filmemacher, Intervallfasten- und Meditationstrainer)



AKTUELL #fasten



TYPGERECHT Die ideale Ernährung hängt immer auch vom persönlichen Stoffwechsel ab.

Literatur-Tipps:
NOCH MEHR
FASTEN-BESTSELLER



14-TAGE-PLAN

„Intervallfasten. Für ein langes Leben – schlank und gesund“ von Dr. med. Petra Bracht. Gräfe & Inzer Verlag, ab 15,50 Euro.

GEWUSST, WIE

„Fasten – das große Handbuch“ von Jimmy Moore und Jason Fung. Erschienen im riva Verlag, ab 22,70 Euro im Buchhandel erhältlich.



50 REZEPTE

„Intervallfasten für Berufstätige – schlank und gesund im Stundentakt“, erschienen im Edition Michael Fischer Verlag, ab 15,50 Euro.

RAUS AUS DER SUCHT Essen besitzt für die meisten Menschen eine emotionale Komponente: Belohnung, Ausgleich oder Sucht. Nur wer auch die Psyche nährt, so die Autoren, kann diesen Kreislauf durchbrechen.

seine Einzelteile zu zerlegen und – im Sinne der optimalen Energiegewinnung – wiederzuverwerten beziehungsweise abzubauen. Damit dieser Reinigungsprozess (= Autophagie) einsetzt, braucht es das Fasten. Denn nur wenn wir ihm nicht konstant Essen zuführen, kann sich der Körper auf die Reparatur konzentrieren. Dem Prozess der Autophagie wird eine Vielzahl an positiven Effekten sowie einen Schutz vor Krankheiten zugeschrieben. Er soll lebensverlängernd sein.

Darauf sollten Sie achten

Ebenso wichtig wie die Einhaltung der Reparaturphasen ist auch die richtige Umsetzung der Essphasen. Nur so kann die Autophagie aus den Vollen schöpfen. Essen Sie nicht achtlos und zu viel, nur weil das Zeitfenster, in dem Sie essen, kleiner wird. Ausgewogene, typgerechte und kalorienreduzierte Ernährung ist ein wichtiger Schlüssel, um die gesundheitlichen Vorteile des Fastens voll auszuschöpfen und auf lange Sicht zu profitieren. Machen Sie von den unterschiedli-

chen Fastenvarianten Gebrauch und finden Sie jene, die am besten zu Ihnen passt und sich gut anfühlt.

Intervallfasten ganzheitlich

Damit der Organismus in den heilenden Autophagie-Modus gelangt, braucht es Fastenperioden – und diese am besten regelmäßig. Intervallfasten macht genau dies möglich und kann im Tages- oder Wochenrhythmus durchgeführt werden. Die wohl bekannteste Methode ist „16:8“, bei der in einem Zeitfenster von acht Stunden gegessen werden kann, über sechzehn Stunden hindurch gefastet wird. Wann genau die Ess- und Fastenperioden stattfinden, kann individuell entschieden werden. Wichtig ist nur die Einhaltung der Proportionen. Eine Steigerung ist die „20:4“-Methode: Hierbei darf nur in einem Vier-Stunden-Fenster gegessen werden. Wer lieber im Wochenrhythmus fastet, isst nach der „6:1“-Methode (sechs Tage essen, ein kompletter Tag fasten) oder nach der „Eat-stop-eat“-Methode (an jedem zweiten Tag fasten). Doch nicht nur

So gelingt's: **Intervallfasten nach Maß**

DIE FASTEN-VARIANTEN

TAGES-RHYTHMUS

16:8 Acht Stunden des Tages darf gegessen werden, sechzehn Stunden lang wird gefastet. Am besten gelingt die Fastenphase, wenn sie sich um die Nachtruhe herum erstreckt.

Als Beispiel: Die letzte Mahlzeit des Tages wird um 18:00 Uhr eingenommen, am Folgetag darf frühestens um 10:00 wieder gegessen werden – wieder bis maximal 18:00 Uhr. Eine andere Variante: letzte Mahlzeit um 21:00 Uhr, früheste Mahlzeit am Folgetag um 13:00 Uhr.

20:4 Eine Steigerung der Tages-Rhythmus-Methode: Über ein Vier-Stunden-Zeitfenster darf gegessen werden, über die restlichen 20 Stunden des Tages wird gefastet. Die Methode erfordert es, eine Hauptmahlzeit auszulassen und eignet sich vor allem für bereits geübte Intervallfaster. Es empfiehlt sich, mit 16:8 zu beginnen und die Fastenperioden langsam auszudehnen.



WOCHENRHYTHMUS

6:1 Die Fastenperiode dauert immer einen kompletten Tag pro Woche. An den sechs anderen Wochentagen kann normal gegessen werden.

„Eat-stop-eat“ Bei dieser Methode wechseln sich Fasten-Tage mit „Ess-Tagen“ ab. An jedem zweiten Tag wird gefastet, an jedem anderen Tag wird normal gegessen.

ERGÄNZUNG ZUM FASTEN:

Typgerecht essen Informieren Sie sich über typgerechte Ernährung (Metabolic Typing)! Häufig essen wir zuwider unseren Bedürfnissen.

Bewegung Ergänzen Sie Ihr neues Fastenprogramm mit regelmäßiger Bewegung – mind. zweimal wöchentlich für mind. 30 Minuten.

Meditation Finden Sie Erfüllung in sich selbst, um nicht auf ungesundes Essverhalten ausweichen zu müssen.

**16:8-
Methode**

BEI DIESER BELIEBTESTEN
 INTERVALLFASTEN-VARIANTE
 DARF IN EINEM ZEITFENSTER
 VON ACHT STUNDEN GEGESSEN
 WERDEN. 16 STUNDEN LANG
 WIRD GEFASTET.

die Uhr spielt eine wichtige Rolle. Nebst Ernährungsumstellung und regelmäßiger Bewegung wird in „Der Jungbrunnen-Effekt“ auch dem seelischen Wohl eine zentrale Rolle zuteil. Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche ist längst bekannt, doch die Autoren sehen im „Seelenheil“ den Schlüssel zum Intervallfasten-Erfolg: Denn nur wenn wir Nahrung nicht mehr dazu brauchen, emotionale Bedürfnisse zu stillen beziehungsweise unsere gestresste Psyche auszugleichen, dann kann der Sucht-Kreislauf durchbrochen werden. Wer die Seele nährt, vergisst auch emotionales Essen. Mit Achtsamkeit und Meditation kann dies, so die Autoren, erreicht werden.

SABRINA FREUNDLICH ■