SERIE:
Intervall-fasten-Guide

✖ TEIL 1: **16:8 leicht gemacht**
Fasten: So klappt die Umsetzung im Alltag garantiert

✖ TEIL 2: **Mentaltechniken**
Tipps für mehr Willensstärke und Selbstkontrolle

16:8! Fasten LEICHT GEMACHT

INTERVALLFASTEN wurde als ultimative Methode zur Zellverjüngung entdeckt. Wer Esspausen einlegt, lebt länger und ist schlanker. Die Autoren von „Der Jungbrunnen-Effekt" verraten in ihrem neuen Praxisbuch, wie das Durchhalten garantiert gelingt.

Der Debüt-Ratgeber von Moderator und Fastentrainer P. A. Straubinger, Transformations-Coach Nathalie Karré und Ernährungsberaterin Margit Fensl, hat im heurigen Jahr den Zeitgeist getroffen wie kein zweites Gesundheits-Buch. Insgesamt 17 Wochen rangierte „Der Jungbrunnen-Effekt" – Untertitel: „Wie 16 Stunden fasten Ihr Leben verändert" – auf Platz eins der heimischen Ratgeber-Bestsellerlisten. Dieser Tage veröffentlichten die Autoren mit „Mein Praxisbuch" *(siehe Buchtipp rechts)* eine Fortsetzung. Diese unterstützt mit alltagstauglichen Tipps, Checklisten, Tests und mehr, das Intervallfasten noch leichter in den Alltag zu integrieren und damit Gewicht zu verlieren sowie die Gesundheit zu optimieren. In *gesund&fit* geben die Autoren in dieser sowie kommende Woche einen kompakten Einblick in ihre Erfolgsstrategien: Wie Essenspausen zur wohltuenden Routine werden, wie Heißhunger keine Chance hat, wie Sie Essphasen optimal für sich nutzen und, wie Sie mit Mentaltricks Ihre Willenskraft stärken.

Warum 16 Stunden täglich fasten?

Seit die Jahrtausende alte Praxis des Fastens vor wenigen Jahren von der Wissenschaft entdeckt und bestätigt wurde, ist sie zum Inbegriff des modernen Healthy Lifestyle avanciert. Wer morgens lediglich zum Espresso greift oder abends „Dinner & Wine" cancelt, gilt längst nicht mehr als hungernder Asket oder Spielverderber, sondern wird mittlerweile für seine vorausschauende und intelligente Lebensweise bewundert.
Der Paradigmenwechsel ist vor allem der Entdeckung der Autophagie zuzuschreiben, für die es 2016 den Nobelpreis und damit Rampenlicht gab. Sie beschreibt grob einen „Schalter", der im Körper umgelegt wird, wenn ihm über einen längeren Zeitraum keine Energie zugeführt wird – sprich, wenn die Energiespeicher geleert sind. Der Schalter setzt dann einen erstaunlichen Zellreinigungsmechanismus in Gang: Die Zelle wird dazu angeregt, ➔

NEUERSCHEINUNG
„Der Jungbrunnen-Effekt. Mein Praxisbuch. Wie 16-Stunden-Intervallfasten mit Leichtigkeit gelingt", Kneipp, 20 Euro.

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

LEBEN IM EINKLANG MIT DER INNEREN UHR Wer seinem Körper regelmäßige Esspausen gönnt und auf seinen Rhythmus achtet, der beschleunigt die Zellregeneration und den Fettabbau!

Strategien für einen beschleunigten Gewichtsverlust

TIPPS FÜR DIE ESSPHASE

ERNÄHREN SIE SICH TYPGERECHT

Ernährungs-Typ-Test machen! Auf Seite 22 können Sie ermitteln, welcher Stoffwechseltyp Sie sind und welche Ernährungsweise optimal zu Gewichtsverlust beiträgt.

AUF NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN ACHTEN

Mögliche Intoleranz abklären lassen! Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie z. B. auf Gluten, Milchprodukte, Fruktose, Histamin können Stress auslösen und dadurch das Stresshormon Cortisol freisetzen. Dies kann vermehrt zu Fetteinlagerungen und zu Entzündungen führen und dem Immunsystem schaden.
Meiden Sie daher Lebensmittel, die Unverträglichkeiten auslösen.

ESSEN SIE TÄGLICH OMEGA-3-FETTSÄUREN

Turbo für Gesundheit und Figur Sie beeinflussen Blutzucker und Blutfettwerte positiv und somit das Abnehmen. Zudem sind sie lebenswichtig für unsere Gehirnzellen, wirken entzündungshemmend und helfen bei Depressionen.
Sie stecken in Fischen und Algen, Leinöl, Nüssen und im Portulak-Gemüse.

AUF DEN DARM ACHTEN

Das Mikrobiom fit machen Unter den Darmbakterien befinden sich zwei große Gruppen: Bacteroidetes und Firmicutes. Bei Übergewicht kommt es häufig vor, dass Firmicutes überwiegen. Grund dafür ist, dass Firmicutes auch nichtlösliche Ballaststoffe verwerten können. Dadurch werden zusätzliche Kalorien aus der Nahrung aufgenommen und verursachen Gewichtszunahme. Je mehr Zucker, Nudeln u. a. Kohlenhydrate Sie zu sich nehmen, desto mehr wird das Wachstum dieser Bakterien gefördert. Lassen Sie Ihre Darmflora untersuchen und nehmen Sie bei Bedarf ein geeignetes Probiotika-Präparat. PS: Durch 16-Stunden-Fasten wird der Prozess der Autophagie im Darm vermehrt in Gang gesetzt. Dies unterstützt die Vielfalt der Darmbakterien – reduziert „schlechte" Darmbakterien.

FRÜH SCHLUSS MACHEN

Für besseren Schlaf und eine gute Verbrennung! Essen Sie spätestens vier bis fünf Stunden vor dem Zubettgehen. Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen können zu Gewichtszunahme führen und zudem die Nachtruhe erheblich stören.

BESTER PRAXISTIPP! Selbst kochen: Denn so wissen Sie nicht nur, was in Ihren Mahlzeiten steckt, Sie können durch die Zubereitungsmethode sogar die Aufnahme von Zucker (Glukose) ins Blut beeinflussen.

Heißhunger keine Chance geben

Wenn wir nach Essen, vor allem nach Süßem gieren, steckt dahinter meist **kein Hunger, sondern schlichtweg großer Appetit**. Dieser wird von zu hohen Blutzuckerspitzen verursacht. Mit diesen Tipps bleibt der **Blutzuckerspiegel** stabil und Sie bleiben standhaft.

- **Setzen Sie auf Ballaststoffe:** Sie verzögern die Magenentleerung, quellen auf und verlangsamen die Nährstoffaufnahme im Darm sowie die Blutzuckerwirkung. Bleibt der Blutzucker stabil, bleibt der Heißhunger aus.
- **Setzen Sie auf Fett und Eiweiß:** Diese haben keinen direkten Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Essen wir sie in Kombination mit einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit, steigt der Blutzuckerspiegel weniger schnell an.
- **Öfters mal auf Rohes setzen:** Kohlenhydrate aus rohen Lebensmitteln werden langsamer im Blut aufgenommen. Je länger die Garzeit von Kohlenhydraten (Nudeln, Kartoffeln, Getreide), desto intensiver wird Stärke in ihre einzelnen Zuckerbausteine aufgespaltet.

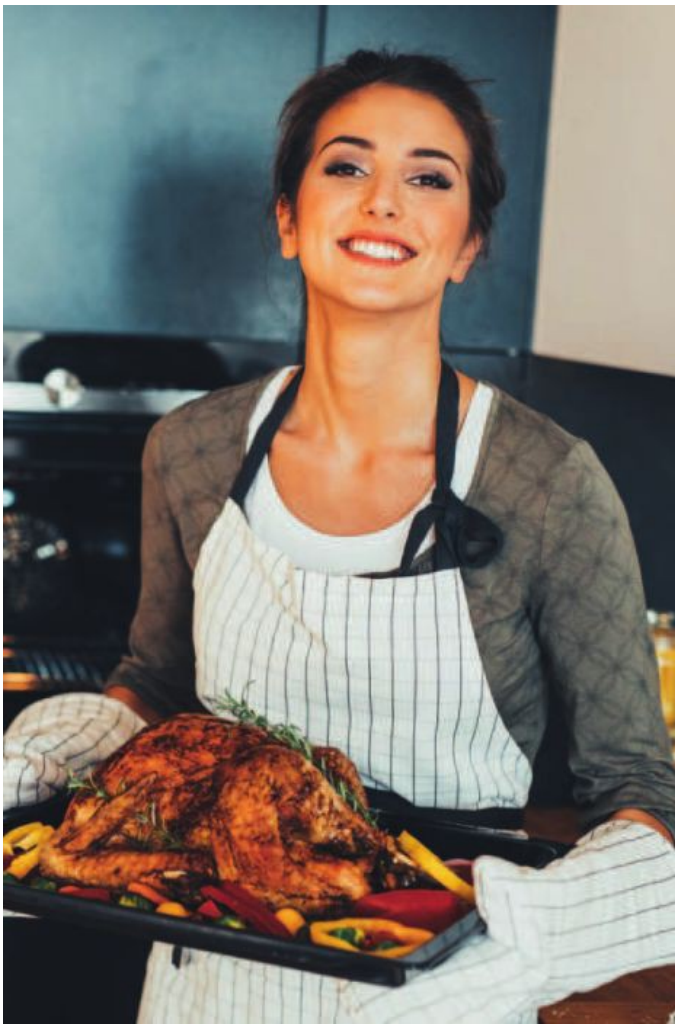
ESSEN MIT DER UHR Essenskarenzen von mindestens 16 Stunden regen die Zellregeneration an. Dies hält jung und schützt vor Erkrankungen. Wer in den Essphasen artgerecht und im Einklang mit der inneren Uhr isst, beschleunigt zusätzlich den Fettabbau.

brandgefährlichen zellulären Abfall zu recyceln und sich damit zu reparieren. „Die Wissenschaft", so die Autoren, „geht davon aus, dass die Autophagie vor einer ganzen Reihe von Erkrankungen (*Anm.: Demenz, Krebs, Diabetes*) schützen kann und Anti-Aging-Effekte aktiviert." Zudem könne sich laut Experten das Fasten auch äußerst positiv aufs Gewichtsmanagement auswirken.
16 Stunden täglich Fasten gilt als sinnvoller unterer Richtwert, um von der Autophagie wirklich zu profitieren. Abends und nachts mit der Nahrungsaufnahme zu pausieren und tagsüber innerhalb eines Zeitfensters von acht Stunden zwei bis drei Mahlzeiten zu verzehren, hat sich zudem als besonders alltagstauglich erwiesen. Die sogenannte 16:8-Methode gilt daher als optimaler Einstieg in den Lifestyle. Die Fastenphase kann nach und nach verlängert werden. Je länger die Fastenperiode nämlich andauert, desto stärker die Effekte der Autophagie. Die Empfehlung lautet allerdings, ein Intervallfastensystem im 24-Stunden-Rhythmus beizubehalten. So kann das zirkadiane Wesen Mensch im Einklang mit seiner inneren Uhr leben, wodurch gesundheitsförderliche Dynamiken verstärkt werden.

Nun zur Praxis

Wer fastet, der isst nicht. Allerdings darf und soll viel Flüssigkeit zugeführt werden. Erlaubt sind Wasser, ungesüßte Tees sowie Kaffee pur. So viel zu den Basics. Anti-Heißhunger-Strategien *(s. li.)* und Mental-

WELCHER ESSTYP BIN ICH? Der Test auf Seite 22



tricks *(in der kommenden Ausgabe)* unterstützen beim Durchhalten.

Essphasen optimal nutzen

Um das Optimum für Gesundheit, Jugend und Figur zu erreichen, gilt es besonderes Augenmerk auf die Essfenster zu legen. Die Autoren empfehlen eine art- und stoffwechseltypgerechte Ernährung. Auf den kommenden Seiten können Sie mit einem Test ermitteln, welcher Stoffwechseltyp Sie sind und welche Nährstoffkombination den Weg zum Wunschgewicht bestmöglich unterstützt.

Da richtige Ernährung nicht nur Typ-, sondern auch Timingsache ist, empfehlen die Experten bei der Nahrungsaufnahme die Uhr im Blick zu behalten. „Ein und dieselbe Mahlzeit", so Fensl, „führt am Morgen zu einem niedrigeren Blutzuckerspiegel als am Abend. Der Blutzuckerspiegel bleibt abends aufgrund der schlechteren Insulinreaktionen über längere Zeit erhöht – der Körper speichert den überschüssigen Zucker als Fett, anstatt ihn als Treibstoff zu nutzen oder gar Fettreserven anzuzapfen." Wer also mit dem Fasten möglichst viele Stunden vor dem Zubettgehen beginnt, verstärkt den Abnehmeffekt und darf sich zudem auf erholsamen Schlaf und das „Breakfast" – auf Deutsch das „Fastenbrechen" – gleich am Morgen freuen.

NINA FISCHER ■