AUF EINEN KAFFEE MIT ...

Margit Fensl

Die Ernährungswissenschafterin berät Menschen mit Gewichtsproblemen. Im Gespräch mit „Lust aufs LEBEN“ verrät Margit Fensl die Hauptgründe, weshalb es mit dem Abnehmen oft nicht klappt – von Nahrungsmittelunverträglichkeiten bis hin zu emotionalen Blockaden. Plus: Warum sie selbst auf Intervallfasten schwört.

INTERVIEW: SABINE REINTHALER

Tee oder Kaffee?
Beides. Ich trinke jeden Morgen zuerst einen Kräutertee gegen den Durst und danach einen schwarzen Kaffee.

Ihr zweites Buch zum Thema Fasten, „Der Jungbrunnen-Effekt. Mein Praxisbuch“, ist auf der Bestsellerliste wieder ganz oben. Warum ist Fasten derzeit so angesagt?
Ich denke, das Fasten war immer schon ein Thema. Aber seit 2016, als der Nobelpreis für Medizin an Yoshinori Ohsumi für die Entdeckung des Autophagie-Mechanismus ging, hat man erkannt, dass Fasten wirklich etwas Gutes ist und nicht irgendeine Methode für Gurus. Dass es ganz viel Positives bewirkt und sogar Krankheiten vorbeugen und chronische Leiden lindern kann.

Viele Menschen sind mittlerweile müde von Ernährungsanleitungen: Es gibt so viele Ver- und Gebote. Intervallfasten hingegen scheint sehr viele Menschen anzusprechen.
Unser Credo ist: Intervallfasten gelingt mit Leichtigkeit – und jeder kann es durchführen. Frühstücksmenschen lassen das Abendessen weg und Menschen, die lieber am Abend essen, verschieben oder lassen halt das Frühstück aus. Das kann jeder für sich individuell anpassen, jedoch sollte die letzte Mahlzeit etwa vier Stunden vor dem Zubettgehen beendet sein.

Praktizieren Sie Intervallfasten auch selbst?
Ja, ich mache das seit zwei Jahren. Natürlich gibt es Ausnahmen, wie Geburtstagsfeiern oder Einladungen am Abend. Aber in der Regel halte ich mich an den Acht-Stunden-Essen-, 16-Stunden-Fasten-Rhythmus. Also ich esse zwischen 17.00 und 9.00 Uhr nichts.

Und welche Auswirkungen hat das?
Eine leichte Gewichtsabnahme, ich bin klarer im Kopf, und ich freue mich, etwas Gutes für meine

FOTOS: BETTINA HÖPPEL, ISTOCKPHOTO

MARGIT FENSL, 53, studierte Ernährungswissenschaften. Sie ist seit zehn Jahren für den Bereich Ernährung einer großen heimischen Bio-Marke verantwortlich und berät seit vielen Jahren Menschen in ihrer Praxis zu den Themen typgerechtes Essen, Linderung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Gewichtsverlust. Sie lebt mit ihrem Lebensgefährten in einem Haus am See in Niederösterreich und hat zwei Töchter im Alter von 24 und 26 Jahren. Infos: www.margitfensl.at

„Wichtiger als was man isst, scheint zu sein, wann man isst.“

Gesundheit zu tun. Ich bin ja Gott sei Dank gesund, aber ich konnte bei Klienten feststellen, dass bei vielen der Blutdruck gesunken ist und sie abgenommen haben. Eine Klientin von mir hat beispielsweise innerhalb eines Jahres 30 Kilogramm verloren – langsam, aber kontinuierlich. Oftmals hat so ein immenser Gewichtsverlust schlaffe Haut zur Folge, beim Intervallfasten aber nicht. Der Haut ist die Spannkraft erhalten geblieben.

Sie sagen, beim Abnehmen komme es auch auf den Stoffwechseltyp an. Inwiefern?
Es gab eine Studie mit einem Versuch an zwei Mäusegruppen. Beide Gruppen haben die gleiche Ernährung erhalten. Die eine Gruppe durfte aber nur innerhalb von acht Stunden essen, die andere den ganzen Tag. Man konnte beobachten, dass die erste Gruppe fitter, aktiver war, normalen Blutdruck hatte, keinen Diabetes bekam. Die zweite Gruppe wiederum alterte schneller, der Blutdruck und die Fettwerte waren erhöht und auch Fälle von Diabetes kamen vor. Man schloss also daraus, dass es wichtiger sei, WANN man isst, als WAS man isst. Aber wenn man sich zudem gemäß seinem Stoffwechseltyp ernährt, hält man Intervallfasten viel leichter durch. Denn wenn du acht Stunden jene Lebensmittel zu dir nimmst, die dir guttun und die deine Zellen und dein Stoffwechsel wirklich brauchen, geht dir nichts ab und du hast auch keine Heißhungerattacken.

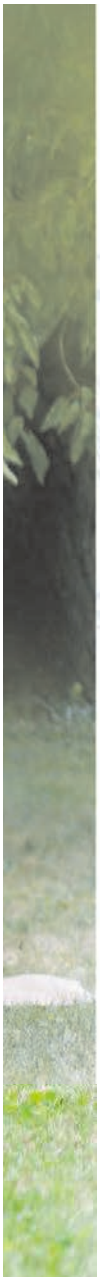
Und wie findet man heraus, was man braucht – also welcher Typ man ist?
Das kann man kinesiologisch austesten. In meiner Praxis teste ich im Zuge dessen auch gleich aus, ob Nahrungsmittelunverträglichkeiten vorhanden sind. Denn das ist oft ein Hindernis beim Abnehmen. Außerdem schaue ich, ob es ein emotionales Thema gibt, warum die Leute nicht abnehmen. Das spielt bei jeder zweiten Beratung eine Rolle. Auch das kann man mit kinesiologischen Techniken relativ einfach bearbeiten. Wir starten keine lange Therapie, sondern es ist tatsächlich in den meisten Fällen nur ein Beratungstermin nötig, der im Schnitt zwei bis drei Stunden dauert.

Essen denn viele Menschen das Falsche?
Ja, vielen ist der natürliche Zugang zum Essen verloren gegangen. In meine Praxis kommen oft Menschen, die komplett verwirrt sind und zum Beispiel sagen: „Jetzt mach ich halt mal Low Carb, weil das soll so gesund sein!“ Sie kommen damit aber überhaupt nicht zurecht. Sie essen ganz viel Eiweiß und lassen die Kohlenhydrate weg. Wenn ich diese Leute dann austeste, sind sie meist Kohlenhydrat-Typen

NATUR-FAN. Margit Fensl meditiert täglich: „Ich bin dadurch geduldiger mit mir selbst geworden.“

und essen genau von den Lebensmitteln so gut wie nichts, die ihr Körper brauchen würde.

Gibt es eine einfache Methode, um herauszufinden, was mir guttut und was nicht?
Ich rate, 14 Tage ein Ernährungsprotokoll zu schreiben: Was wird gegessen und getrunken, wie fühlt man sich danach und wie fühlt man sich nach drei Stunden? Wie ist die Verdauung? Damit entwickelt man ein gutes Gefühl für sich selbst. Wenn du eine Stunde nach einer Mahlzeit schon wieder Hunger hast, war das kein optimales Essen für dich. Wenn du aber drei Stunden lang gesättigt bist, dich wohlfühlst und konzentriert bist, passt es. Ich bin zum Beispiel ein Eiweißtyp. Wenn ich ein Spiegelei, Lachs und Gemüse, dazu ein Buchweizen-Brot mit viel



„Viele Menschen haben den natürlichen Zugang zum Essen verloren. Wir sollten wieder mehr auf unser Bauchgefühl hören."

BESTSELLER. Mit P. A. Straubinger und Nathalie Karré schrieb Margit Fensl „Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert" und „Der Jungbrunnen-Effekt. Mein Praxisbuch" (beide Kneipp).

Butter esse, bin ich etwa sechs Stunden satt und zufrieden. Typgerechte Ernährung sorgt für gute Laune, die Zellen sind zufrieden, du bist klar, konzentriert und emotional ausgeglichen. Dabei tut sich auch gewichtsmäßig etwas, weil du keinen Heißhunger mehr hast. Dir geht es einfach gut. Essen beeinflusst unsere Psyche.

Viele Menschen trauen sich nicht, das zu essen, worauf sie Gusto haben – aus Angst, zuzunehmen. Ist diese Angst denn nicht berechtigt?
Überhaupt nicht. Weil ich habe Gusto auf Dinge, die zu meinem Ernährungstyp passen. Ich würde eine fette Mousse au Chocolat immer einem trockenen Sandkuchen vorziehen. Der würde mich nur mit sehr viel Schlagobers reizen. In Wahrheit merkt man schon bei Kleinkindern, welcher Typ sie sind. Manche Kinder sitzen im Wagerl mit ihrem Semmerl und brauchen sonst nichts, während die anderen nur die Kabanossi in der Hand haben.

Genuss ist also ganz wichtig – auch und gerade beim Abnehmen?
Genau. Und meine Philosophie war schon immer: Essen mit Genuss und auf den Bauch hören. Was dir guttut, ist auch gut für dich.

Sie sind angestellt und arbeiten selbstständig, haben eine Familie, sind Autorin – das klingt nach viel Arbeit. Woher nehmen Sie die Kraft für Ihren Alltag?
Ich liebe es, in der Natur zu sein. Hier suche ich mir ruhige Orte, um die Landschaft mit allen Sinnen genießen zu können, hier kann ich viel Energie tanken. Außerdem esse ich mit Genuss, meditiere täglich, gehe spazieren, und im Sommer schwimme ich jeden Morgen in meinem Schwimmteich. Und am Wochenende gibt es lange Wanderungen, Ski- oder Radtouren.

Warum Meditation?
Ich mache das seit etwa zwei Jahren 20 Minuten am Nachmittag, um zu mehr Ruhe zu kommen. Das hat bewirkt, dass ich geduldiger mit mir selbst geworden bin. Wichtig ist, es täglich zu machen, damit es zur Routine wird.

Und wann sind Sie so richtig glücklich?
Wenn ich mit meiner Familie lachen kann.

Wordrap

LEBENSMOTTO:
Lass Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung.

LIEBLINGSFILM:
„50 erste Dates" (US-Komödie).

ICH HÖRE GERNE:
Popmusik.

LIEBLINGSESSEN:
Gebratener Bio-Karpfen.

FOTOS: BETTINA HÖPPEL, KNEIPP VERLAG, ISTOCKPHOTO