Alles über den

Die neue Art

Expertin Margit Fensl beantwortet die wichtigsten Fragen zur beliebten Ernährungsmethode

Kalorienzählen war gestern – beim Intervallfasten zählen die Stunden! Wie beim klassischen Fasten, auch gibt es hier Essenspausen. Diese dauern jedoch nicht Tage oder sogar Wochen, sondern nur ein paar Stunden.

„Als besonders alltagstauglich, einfach und effektiv hat sich die sogenannte 16:8 Methode erwiesen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin Margit Fensl. Das Essen beschränkt sich dabei jeden Tag auf einen Zeitraum von acht Stunden – etwa von 10 bis 18 Uhr oder 12 bis 20 Uhr. Anschließend folgen 16 Fastenstunden.

Das verhilft nicht nur zu einer schlanken Linie, sondern ist auch gesund – und zwar in fast jedem Alter. „Intervallfasten eignet sich für alle Erwachsenen, besonders ab einem Alter von 40 ist es zu empfehlen“, so die Expertin. Zudem ist es sehr flexibel. „Wenn Sie etwa zum Essen eingeladen sind, sollten Sie es auch genießen. Am nächsten Tag legen Sie wieder Ihre gewohnten Esspausen ein.“

BUCH-TIPP: „Der Jungbrunnen-Effekt – mein Praxisbuch“ (Kneipp-Verlag, 20 Euro) von P. A. Straubinger, M. Fensl und N. Karré mit vielen Tipps zum Intervall-Fasten

WARUM SOLLTE ICH INTERVALL-FASTEN MACHEN?

Unsere Körperzellen produzieren Energie zum Leben, dabei sammeln sich aber auch Giftstoffe an. Margit Fensl erklärt: „Wer durch eine längere Esspause seine Energiespeicher leert, regt so die körpereigene ‚Müllabfuhr‘ (Autophagie genannt) an. So beginnen die Zellen, ihren eigenen Müll zu ‚recyceln‘ und reparieren sich damit selbst. Der Organismus sorgt während der Hungerperioden vor allem dafür, dass unsere Organe und unser Gehirn weiter funktionieren. Der Autophagie-Prozess schlägt so zwei Fliegen mit einer Klappe: Organe und Gehirn sind versorgt, gleichzeitig wird schädlicher Zellmüll beseitigt. Der Prozess hilft bei der Entgiftung des Körpers und wirkt entzündungshemmend. Langfristig bessern sich Blutzuckerspiegel, Blutdruck sowie Cholesterinwerte und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt.“

WARUM WIRKT INTERVALL-FASTEN WIE EIN JUNGBRUNNEN?

Die langen Essenspausen regen weitere Prozesse im Körper an. „In diesen Phasen wird vermehrt das Anti-Aging-Hormon Somatropin ausgeschüttet. Es schützt uns nicht nur vor Übergewicht und Muskelschwund, es verbessert auch das Gedächtnis, strafft Haut und Bindegewebe und fördert den Schlaf“, erklärt Margit Fensl. „Bereits ab dem 30. Lebensjahr kommt es zu einem kontinuierlichen Absinken des Hormons – mit jeder Mahlzeit setzen wir zusätzlich selbst das Stopp-Signal. Da wir durch Intervall-Fasten seltener am Tag essen, wird die Somatropin-Ausschüttung somit seltener gehemmt.“

MARGIT FENSL

Die Ernährungswissenschaftlerin aus Österreich verfügt über mehr als zwei Jahrzehnte Erfahrung. Mit P.A. Straubinger und N. Karré hat sie zudem weitere preisgekrönte Bücher geschrieben.

Trend Intervall-Fasten zu essen

DARF ICH WÄHREND DER ESSENSZEITEN ALLES ESSEN?

Im Gegensatz zur klassischen Diät gilt hier: „Ja! Wenn Sie mal ein Schnitzel mit Pommes essen möchten, dann machen Sie das. Sie können die Wirkung des Fastens jedoch verstärken, wenn Sie auf einen abwechslungsreichen Speiseplan mit viel Obst und Gemüse, keinen Fertigprodukten und wenig Süßigkeiten setzen. Mengenmäßig sollten Sie in den Essens-Phasen nicht all das aufholen, was Sie während des Verzichts eingespart haben", so Fensl.

WAS DARF ICH WÄHREND DER ESSENSPAUSEN TRINKEN?

Während der Essenspausen sind kalorienfreie Getränke erlaubt, die auch keine künstlichen Süßstoffe enthalten. Wasser, am besten ohne Kohlensäure und bei Zimmertemperatur, ist ideal (zwei Liter) und unterstützt die Entgiftung. „Alles andere lässt den Insulinspiegel ansteigen und stoppt damit nicht nur die Fettverbrennung, sondern auch den Recycling-Prozess der Zellen", so Margit Fensl. Morgens ist schwarzer Kaffee oder ungesüßter Kräuter-Tee ein guter Start.

WIE HALTE ICH DURCH?

1. Vermeiden Sie Versuchungen: Entfernen Sie zum Beispiel Süßigkeiten aus Ihrem Blickfeld, sodass Sie gar nicht erst auf die Idee kommen, zu „sündigen". Das fängt schon im Supermarkt an. Denn die Schokolade, die Sie gar nicht erst gekauft haben, können Sie abends auch nicht essen.
2. Verschieben Sie die Versuchung auf später: „Ja, ich gönne mir ein Stück Schokolade. Aber erst in einer Stunde." Der Trick daran: Meist denken wir in einer Stunde nicht mehr daran und das Gelüst ist automatisch verschwunden.
3. Abwarten und Tee trinken: Wenn Sie bei der 16:8-Methode die ersten 14 Stunden geschafft haben, stellt sich oft ein erstes Hungergefühl ein. Trinken Sie dann eine Tasse Fastentee. Hungerstillend wirkt zum Beispiel Ingwer oder Grüner Tee.
4. Denken Sie positiv: Statt „noch zwei Stunden zu hungern" sagen Sie sich lieber selbst „Ich kann noch zwei Stunden Willenskraft trainieren – so wird mir das Fasten morgen noch leichter fallen". Der Gedanke daran, wie Sie sich fühlen, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben, gibt Ihnen noch einen zusätzlichen Motivationsschub.

WARUM NEHME ICH MIT DER 16:8-METHODE BESSER AB, ALS WENN ICH EINFACH NUR FASTE?

„Wenn Sie länger als drei Tage hindurch fasten, signalisiert das dem Körper eine Hungerkrise und der Stoffwechsel schaltet automatisch auf Sparflamme. Selbst wenn Sie die Fastenkur längst wieder beendet haben, bleibt der Grundumsatz weiterhin erniedrigt. Deshalb nehmen Sie nach solchen Diäten oft schnell wieder zu, das ist der sogenannte Jo-Jo-Effekt", erklärt die Ernährungsberaterin. Beim Intervallfasten ist das anders. Da bekommt der Körper nicht dauerhaft zu wenig Nahrung, sondern lediglich vorübergehend nichts. „Studien haben gezeigt, dass man beim Fasten nach der 16:8-Methode – ohne es zu merken – täglich fünf bis zehn Prozent weniger Kalorien zu sich nimmt. Auch das trägt zur langfristigen Gewichtsreduktion bei", sagt Margit Fensl.

WIE KANN ACHTSAMKEIT MIR DABEI HELFEN, MEIN ESSVERHALTEN ZU VERÄNDERN?

„Studien zeigen, dass Achtsamkeit nicht nur die körperliche und seelische Gesundheit verbessert, sondern auch beim Intervall-Fasten hilft", so Fensl. Gehen Sie so vor: Atmen Sie vor Beginn jeder Mahlzeit drei Mal tief durch. Riechen Sie am Lebensmittel, um zu entscheiden, ob sie es essen bzw. trinken wollen. Essen Sie ohne Ablenkung durch Fernseher, Computer oder ähnliches. Versuchen Sie, nach jedem Bissen das Besteck kurz abzulegen. Prüfen Sie, ob Sie sich nach dem Essen wohlig und zufrieden fühlen.

WAS IST ZU BEACHTEN, WENN ICH KRANK BIN ODER TABLETTEN EINNEHMEN MUSS?

Intervallfasten eignet sich auch für Menschen mit chronischen Krankheiten. In vielen Fällen tut es ihrer Gesundheit sogar gut. Doch bevor sie durchstarten, sollten sie sich von ihrem Arzt beraten lassen, ob sie möglicherweise etwas bei der Tabletteneinnahme umstellen sollten. Zudem empfiehlt Margit Fensl: „Wer Medikamente wie Blutdruck- oder Blutzuckersenker einnimmt, sollte zusätzlich seine Werte in Fastenzeiten gut beobachten. Intervallfasten bringt gesundheitliche Effekte, indem es den Blutdruck senken kann. Der Arzt entscheidet dann, ob die Medikation neu eingestellt werden muss. Nahrungsergänzungsmittel, wie z. B. Vitamintabletten werden am besten in der Essenszeit eingenommen."

KANN ICH MICH WÄHREND DES FASTENS KÖRPERLICH BETÄTIGEN?

„Ausdauersportarten wie Radfahren, Walken oder Schwimmen können Sie während der Fasten-Phase bedenkenlos ausüben", so die Expertin. „Das Gute: Bewegung hemmt das Hungerhormon Ghrelin." Wer seine Muskeln stärken möchte, sollte das Training am besten ans Ende der Fastenzeit legen. Extra-Tipp: Trinken Sie vorher und auch während der Aktivität mindestens einen Liter Wasser.

NEUE STUDIEN: KANN INTERVALL-FASTEN DIABETES AUFHALTEN?

Aktuelle Forschungen belegen, dass der zeitweise Verzicht auf Nahrung die Empfindlichkeit der Zellen für das blutzuckersenkende Hormon Insulin verbessert. Das kann Menschen mit genetischer Veranlagung vor Diabetes-Typ-2 schützen. Zudem zeigt eine Studie der Uni Göttingen: Wenn Typ-2-Diabetiker täglich 16 Stunden fasten, sinkt der Blutzuckerspiegel um bis zu 12 Prozent.

Fotos: Bettina Höppel, PR, iStockphoto (3), Alamy, Shutterstock (3)