

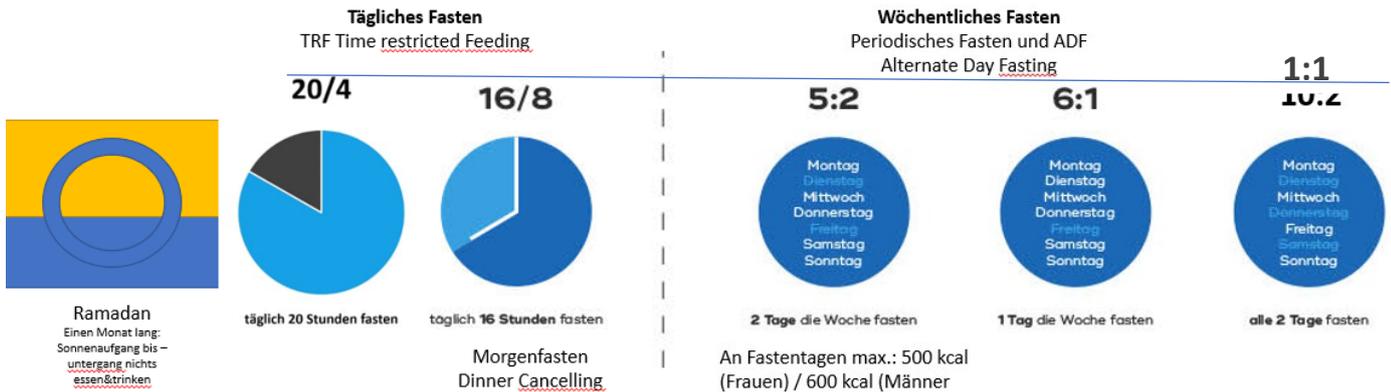
Intervallfasten:

Wie können Esspausen helfen und welcher Ansatz ist der richtige für mich?

Was ist Intervallfasten IF?

Beim Intervallfasten (Intermittierendes Fasten, Teilzeitfasten, Kurzfasten) wechseln sich Intervalle des Nahrungsverzichts mit Phasen ab, in denen man normal isst > Je nach Methode werden lediglich Wasser, ungesüßte Tees getrunken oder Suppen- und Safttage eingelegt.

Welche Methoden & Ansätze gibt es?



Wie können Esspausen helfen? Welchen Nutzen hat Intervallfasten?

- ✓ **Stoffwechsel:** Fettverbrennung optimieren, Leberfett und Blutwerte bessern, u.v.m..
- ✓ **Befindlichkeit:** Schlafqualität, Verdauung, Sinne schärfen, Genussfähigkeit, Stimmung, gesteigerte Agilität...
- ✓ **Medizinisch-Ästhetisch:** Abnehmen, Bauchfett, Bauchumfang..

Gibt es „Nebenwirkungen“?

Körperliche Reaktionen, (ungewohnt) niedriger Blutzuckerspiegel > Kopfschmerzen, Schwindel
Stimmungswechsel > Reizbarkeit, Unruhe, Unausgeglichenheit... > verschwinden i.d.R. nach einigen Wochen Intervallfasten.

Welche Methode passt zu mir?

- **Morgentyp Frühaufsteher „Lerche“?** > Abendfasten „Dinner Cancelling“
- **Abendtyp Spätarbeiter „Eule“** > Morgenfasten
- **Abhängig vom Ziel**
 - **z.B. starke Gewichtsreduktion** > 20/4 oder 5:2-Methode oder 1:1 Alternierendes Fasten
 - **z.B. Verdauungsprobleme** > oft genügt Snacks und Zwischenmahlzeiten auslassen.
Gründlich kauen, essen nach Hunger und Sättigung

Intervallfasten: Wie können Esspausen helfen und welcher Ansatz ist der richtige für mich?

Häufige Fragen

Wie lange dauert es, bis der anfängliche Hunger verschwunden ist?

Erfahrungsgemäß gewöhnt sich der Körper nach 7-10 Tagen an den kurzzeitigen Nahrungsverzicht und es wird kein Hungergefühl mehr verspürt.

Kann ich mich morgens ohne Nahrung konzentrieren?

Nach einer Eingewöhnung von rund 2 Wochen > Häufig morgendliche Konzentration spürbar gesteigert. Oft auch > erhöhte Konzentration und Produktivität sowie reduzierte Müdigkeit.

Wie verträgt sich Intervallfasten mit Sport und Muskelaufbau?

Intervallfasten und Sport passen gut zusammen. Im Anschluss einer Sport-Einheit sollte eine vollwertige Mahlzeit zugeführt werden.

Ich nehme Medikamente ein. Wie verträgt sich das mit Intervallfasten?

- Medikamente, die mit einer Mahlzeit eingenommen werden müssen, bedürfen besonderer Beachtung! > Arzt befragen, evtl. Fastenmethode wechseln.
- Medikamente, die vom Körpergewicht abhängig sind, z.B. Antidiabetika (Metformin usw.) > Arzt befragen, evtl. Dosierung anpassen.

Zielgruppe: Ist Intervallfasten für jeden geeignet?

- Schwangere & Stillende sollten generell nicht fasten.
- Menschen mit chronischen Erkrankungen und solche, die Medikamente einnehmen, sollten sich diesbezüglich von ihrem Arzt beraten lassen.

Wie am besten starten?

Körper und Gehirn/Nervensystem brauchen Zeit, um sich an neue Rhythmen und Esspausen zu gewöhnen. **Langsam anfangen** > z.B. Keine Zwischenmahlzeiten und erst mal 12 Stunden Fasten...
Ideal: Im Anschluss an einer Fastenwoche

Darf ich während der Fastenperiode trinken?

Trinken während des Fastens ist notwendig!

Bei 16:8 > beschränkt auf Wasser und ungesüßten Kräuter- oder Gewürztee, „Infused Water“..
> Auch schwarzer Kaffee ist Okay, in Maßen.

Bei z.B. 5:2 > Die erlaubten max. 500 kcal/Tag in flüssiger Form zb. pürierte vegane Suppen, Säfte und Smoothies.

Fastentipp: Intervall-Fasten > als „Suppentage“ oder "Safttage" > **Hochwertige Fastensuppen und Fastensäfte im Handel** (z.B. Biotta, Reformhaus Fa. Voelkel oder Biofastensuppen von fastensuppen.de)

Buchtipps:

Prof. Andreas Michalsen: Mit Ernährung heilen. Insel-Verlag, 2019

Andrea Chiappa, Uwe Knop: Intuitiv Intervallfasten. Polarize Verlag, 2021

Literatur: Di Francesco A, Di Germanio C, Bernier M, de Cabo R: A time to fast. Review. Science 362, 2018
<https://science.sciencemag.org/content/sci/362/6416/770.full.pdf>