

Das 16:8-
PROGRAMM
mit Rezepten und
Wochenplänen

Die
Ernährungs
D+CS

Gesund und schlank durch
Intervallfasten



ZS VERLAG

NDR
FERNSEHEN

Inhalt

Vorwort

Interview:

Wie halten Sie es mit dem Fasten?

Die Heilkraft des Fastens

Unser Favorit: Intervallfasten 16:8

Verzicht in vielen Varianten

Fasten-Mythen auf dem Prüfstand

Fasten gegen Krankheiten

Ein Überblick:

Was Fasten im Körper bewirkt

Schlank werden mit Esspausen

Slow-Carb-Lieferanten:

die Super-Sattmacher

Pflanzlich essen:

die Top-Eiweißlieferanten

Fit und gut drauf – Fasten und Bewegung

Weniger essen, mehr Wertschätzung

Tipps und Tricks zum Intervallfasten

Schritt für Schritt den Umstieg schaffen

GESUND ESSEN MIT PAUSEN

Frühstück

Smoothies

Brotaufstriche

Sattmacher

Infused Water

Anti-Heißhunger-Snacks

Kleine Low-Carb-Gerichte

Nuss-Toppings

Wochenplan mit 2000 Kalorien

Wochenplan mit 1500 Kalorien

Die Ernährungs-Docs

Impressum

Die Symbole bei den Rezepten



Vegan



Vegetarisch



Zum Mitnehmen



Glutenfrei



Laktosefrei



Low Carb

weniger als 30 Energie-% aus Kohlenhydraten



Gesund und fit zum Traumgewicht

Vorbeugen gegen Krankheiten, besser leben, länger fit bleiben und ganz nebenbei überschüssige Pfunde loswerden – Intervallfasten ist der neue Trend in der Ernährungsmedizin. Wir zeigen Ihnen in diesem Buch, was Sie mit Essensverzicht auf Zeit alles gewinnen können.

Wussten Sie, dass der Mensch längere Phasen ohne Nahrung nicht nur gut durchhalten kann, sondern gesundheitlich sogar davon profitiert? Das Prinzip galt schon in der Steinzeit. Unsere Vorfahren durften essen, was sie kriegen konnten, mussten aber fasten, wenn das Jagen und Sammeln nicht von Erfolg gekrönt war. Der menschliche Körper ist dafür angelegt. Hunger auf Zeit schwächt ihn keineswegs. Im Gegenteil: Um längere Perioden ohne Nahrung nicht nur zu überstehen, sondern gestärkt daraus hervorzugehen, speichert der Körper in den Organen und Geweben Energie, die zur Verfügung steht, wenn sie gebraucht wird. Das gilt auch heute noch. Fasten kurbelt die Fettverbrennung an, verjüngt die Zellen und reinigt den Körper.

Inzwischen kann die Wissenschaft bestätigen: Essensverzicht auf Zeit ist Therapie und Prophylaxe bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten und eine sehr effektive Methode, um überflüssige Pfunde ohne Crash-Diäten abzubauen und langfristig ein gesundes Gewicht zu halten. Sie müssen dafür Ihr Leben nicht komplett auf den Kopf stellen, sondern können sich langsam daran gewöhnen. Nach einiger Zeit werden Sie wahrscheinlich überrascht feststellen, dass Sie längst nicht so oft essen müssen, wie Sie es vielleicht gewohnt sind. Wir empfehlen in diesem Buch die 16:8-Methode, bei der man innerhalb von acht Stunden zwei oder drei Mahlzeiten zu sich nimmt und über

Nacht 16 Stunden fastet. Sie können damit Ihren Lebensstil verbessern, um gesünder zu werden, bestimmte Krankheiten zu bekämpfen, Beschwerden zu lindern und Ihr Wunschgewicht zu erreichen. Unsere Rezepte sind auf diese verschiedenen Bedürfnisse abgestimmt und lassen sich individuell anpassen.

So unkompliziert die Methode auch ist, in der Praxis treten bei den meisten Menschen ähnliche Probleme auf: Heißhunger macht die guten Vorsätze zunichte. Die Lust auf Snacks ist stärker als der Wille. Oder man kann einfach nicht loslassen von lieb gewonnenen, aber ungesunden Gewohnheiten. Deshalb haben wir uns auch diesen Themen gewidmet. Es geht um Achtsamkeit und Wertschätzung für das alltägliche Essen. Wir entlarven Fasten-Mythen und verraten Tricks, mit denen Sie typische Hürden überwinden. Außerdem erklären wir, in welchen Schritten eine sinnvolle langsame Umstellung am besten gelingt. Das Gute daran: Jeder kann seinen individuellen Rhythmus finden. Probieren Sie es einfach aus! Viel Erfolg und guten Appetit wünschen Ihnen

S. Schäfer J. Hiller M. Pieper Anne Felt

Wie halten Sie es mit dem Fasten?

Schlank, gesund und leistungsstark durch den Alltag – theoretisch ist Fasten ganz einfach. Aber in der Praxis stoßen nicht nur die Patienten der Ernährungs-Docs schnell an ihre Grenzen. Hier berichten Anne Fleck, Jörn Klasen, Matthias Riedl und Silja Schäfer, mit welchen Hürden sie selbst zu kämpfen haben.

Fasten Sie selbst?

Silja Schäfer: Ich faste zweimal in der Woche im Intervall, wenn die Kinder es nicht mitbekommen. Dann lasse ich das Frühstück ausfallen. Lieber würde ich abends verzichten, aber das passt derzeit leider nicht ins Familienleben. Einmal im Jahr heilfaste ich meiner Gesundheit zuliebe.

Matthias Riedl: Ich halte (möglichst) regelmäßig eine lange nächtliche Esspause ein. Ausgiebigeres Fasten ist in meinem Fall nicht so sinnvoll, weil ich dann zu sehr abnehme. Da ich berufsbedingt spät am Abend esse, frühstücke ich meist erst gegen Mittag. Das klappt an Homeoffice-Tagen super, in der Praxis nicht immer. Am Wochenende mache ich eigentlich immer Dinner-Cancelling.

Jörn Klasen: Ich faste einmal im Jahr sieben bis 14 Tage mit Gemüsesäften und einer warmen Brühe am Abend. Dabei trinke ich bei regelmäßigen Einläufen etwa drei Liter täglich. Ansonsten mache ich an drei Tagen in der Woche Intervallfasten.

Anne Fleck: Normalerweise faste ich nicht. Aber ich halte mehrmals in der Woche eine etwa zwölfstündige Esspause über Nacht ein, also eine Art „abgespecktes Intervallfasten“.

Welche Vorteile hat das neben den gesundheitlichen für Sie?

Anne Fleck: Diese Esspausen stärken mein Wohlbefinden und ich komme deutlich schwungvoller in den Tag.

Jörn Klasen: Nach den ersten drei Fastentagen fühle ich mich leichter und beschwingt. Mein Bewusstsein hellt sich auf; ich kann klarer denken und bin leistungsfähiger.

Silja Schäfer: Ich kann mich tatsächlich im Laufe des Vormittags besser konzentrieren und bekomme mittags nicht so starken Heißhunger auf Süßes.

Matthias Riedl: Mir geht's genauso. Auch meine sportliche Leistung ist an Tagen mit Intervallfasten deutlich besser.

Wie verbinden Sie das mit Ihrem Beruf?

Matthias Riedl: Wenn es in meiner Praxis hoch hergeht, wird es schwierig. Je größer der Stress, desto größer die Snackgefahr. Meine Seele weiß nur zu gut, dass Essen kurzfristig beruhigen kann.

Silja Schäfer: Ich habe meist drei besonders stressige Tage in der Woche, da möchte ich mir keinen Druck machen und esse ganz normal.

Jörn Klasen: Ich beginne freitags, damit die schwierigere Anfangsphase am Wochenende liegt. Montags kann ich dann leichtfüßig zur Arbeit gehen.

Anne Fleck: Meine Mahlzeiten, die Mini-Fastenzeit über Nacht und die Esspausen zwischendurch kann ich gut einhalten, weil sie maßgeschneidert

zu meinem Alltag passen.

Passt es in Ihr Familien- und Privatleben?

Silja Schäfer: Als Mutter finde ich es schwierig, weil ich meinen Kindern einen natürlichen Essrhythmus mit auf den Lebensweg geben möchte. Intervallfasten wird ja oft mit Abnehmen verbunden. Ich will nicht, dass Kinder schon groß über ihr Gewicht sprechen und nachdenken. Wenn die Kinder dabei sind, wird bei mir nicht gefastet. Das gilt auch am Wochenende, da sind Familienmahlzeiten angesagt.

Matthias Riedl: Meine Kinder sind aus dem Haus und haben von mir vieles mitgenommen. Mein Jüngster isst noch strenger vegetarisch als ich. Meine Frau hat die gleichen Gewohnheiten wie ich. Da wir gerne den Tag mit Sport beginnen, weil es abends zeitlich immer zu knapp wird, passt das Fasten über Nacht hervorragend. Vor dem Sport sollte man ja nichts essen. Wir schwimmen auch gerne, das geht mit vollem Magen gar nicht.

Jörn Klasen: Nach den ersten drei Tagen kann ich komplett am Sozialleben teilnehmen, also auch am gemeinsamen Tisch sitzen, während die anderen essen. Ich bin dann auch sportlicher, kann zum Beispiel beim Tischtennis schneller reagieren.

Anne Fleck: Ich mag einfache Dinge, einfaches Essen und Rituale, die sich ohne Aufwand in das Leben integrieren und uns nicht überfordern.

Wie halten Sie es mit Snacks?

Jörn Klasen: Snacks spielen in meinem Leben kaum eine Rolle. Ich esse nur in Ausnahmefällen eine Handvoll Nüsse oder ein Stück Obst zwischendurch.

Silja Schäfer: Ich bin leider eine typische Stress-Esserin. An beruflich anstrengenden Tagen geht es bei mir nicht ohne Snacks.

Matthias Riedl: Böses Thema. Ich vermeide Snacks, weiß aber, dass ich gerne zugreife, wenn ich frustriert bin. Sicherheitshalber habe ich immer meine Lieblings-Biomöhren und eine Packung Nüsse im Auto, wenn mich auf der Heimfahrt unbändige Lust auf Essen überfällt. So komme ich nicht ausgehungert nach Hause und habe gleichzeitig mein Gemüsesoll erfüllt.



Jörn Klasen und Anne Fleck

Anne Fleck: In der Regel esse ich nicht aus Langeweile oder binde Gefühle damit ab. Wenn sich echter Hunger meldet, esse ich immer etwas. Am liebsten genieße ich dann etwas Obst (zum Beispiel alte Apfelsorten aus der

Region), einen Schwung Nüsse (besonders gerne Wal- oder Pekannüsse) oder einen Joghurt mit Pinienkernen und etwas Honig.

Wie halten Sie es auf Reisen, bei Feiern oder Veranstaltungen?

Anne Fleck: Ich bin ein Genussmensch, gutes Essen bewerte ich auch als Ausdruck von Lebensfreude. Süßigkeiten zu Weihnachten oder die Geburtstagstorte in Maßen finde ich nicht schlimm. Leider ähnelt das Büfett bei manchen Veranstaltungen einer Zucker- und Kohlenhydratorgie. Da mache ich einen Bogen drum herum. Ansonsten versuche ich, möglichst auch unterwegs das zu essen, was mir bekommt und schmeckt.

Silja Schäfer: Das sind alles Erlebnisse, auf die ich mich sehr freue. Wenn ich glücklich bin, esse ich automatisch sehr bewusst und gesund und kann viel besser auf meinen Körper hören, was er überhaupt braucht.

Matthias Riedl: Ich achte als Ernährungsmediziner immer auf das, was ich esse. Ein Polizist überquert die Straße ja auch nicht bei Rot. Nein, Spaß beiseite. Ich esse gerne gesund und esse lieber mal nichts, wenn es nichts Ordentliches gibt. Im Flugzeug rühre ich das Fastfood nicht mehr an. Wenn ich eingeladen bin, mache ich Ausnahmen. Dann esse ich auch eine Grillwurst. Auf Reisen und Kongressen habe ich immer meine Möhren, Paprika und Nüsse oder einen Elstar-Apfel dabei, damit ich kein billiges Brötchen am Kiosk kaufen muss. Unglaublich, aber wahr: Auf deutschen Diabeteskongressen gibt es Kuchen und Brötchen. Die rühre ich nicht an. Aber Feste wie Weihnachten werden einfach gefeiert – auch mit Mousse au Chocolat und Marzipan.

Jörn Klasen: Unterwegs esse ich nicht anders als sonst. Inzwischen stört es mich kaum noch, wenn ich damit in Gesellschaft aus dem sozialen Rahmen falle.

Und was ist mit Süßigkeiten, Kuchen und Co.?

Matthias Riedl: Ich esse meist nur Schokolade mit 80 Prozent Kakaoanteil, Marzipan aus Schleswig-Holstein, selbst gemachtes Popcorn ohne Zucker oder selbst gebackenen Kuchen mit Sahne. Industrieware oder stark zuckerhaltige Süßigkeiten kaufe ich gar nicht; sie schmecken mir auch nicht. Greife ich in äußerster Not doch mal zu, fühle ich mich nicht gut und ärgere mich, dass sich das in Sachen Genuss nicht mal gelohnt hat. Manchmal snacken meine Frau und ich abends Erdnusslocken – ohne Geschmacksverstärker wie Salz und Co. Davon kann man dann auch schneller die Finger lassen.

Anne Fleck: Zugegeben, ich bin ein großer Fan von Eis, vor allem Sorbet, und guter Schokolade, die ich mir regelmäßig gönne. Wahrscheinlich liebe ich sie wegen des hohen Magnesiumgehalts so.

Jörn Klasen: Oh, ich war ein extrem Süßer. Manche Tafel Schokolade musste dran glauben. Das habe ich mir abgewöhnt. Heute ist mir die meiste Schokolade viel zu süß. Für ein schönes Stück Kuchen mit Sahne bin ich allerdings weiterhin zu haben. Kürzlich habe ich eine Verkäuferin arg enttäuscht, als sie mich beim Kuchenkaufen erkannte. „Sie essen Kuchen?“ Meine Antwort: „Ja, zweimal die Woche mit Genuss!“



Matthias Riedl und Silja Schäfer

Silja Schäfer: Leider mein Verhängnis. Ich kann bei einem selbst gebackenen Kuchen und Eis aus der Eisdiele leider nicht Nein sagen. An süßen Dingen beim Bäcker kann ich aber sehr gut vorbeischlendern, weil die „leer“ schmecken, wenn man sich ansonsten ausgewogen und gesund ernährt.

Was fällt Ihnen schwer?

Silja Schäfer: Regelmäßigkeit. Ich würde gerne kontinuierlich intervallfasten und zweimal jährlich heilfasten, kann das aber im Alltag noch nicht immer umsetzen. Ich arbeite daran.

Matthias Riedl: Bei Stress nicht zu snacken und auf Schokolade zu verzichten. Ich würde gerne öfter mal einen koffeinhaltigen Espresso trinken, gehöre aber zu den koffeinempfindlichen Menschen und muss deshalb leider darauf verzichten.

Jörn Klasen: Bei Kuchen und Eis muss ich mich echt zusammenreißen, vor allem auch wenn ich faste.

Anne Fleck: Auf Schokolade zu verzichten.

Was gefällt Ihnen besonders?

Matthias Riedl: Intervallfasten hilft gerade in unserer heutigen Zeit des Überflusses dabei, eine bessere Essstruktur zu bekommen.

Silja Schäfer: Heilfasten – wenn ich dazu komme. Mir gefällt es auch, bei meinen Patienten immer wieder zu sehen, welche Auswirkungen Fasten haben kann. Auch wenn man es nicht regelmäßig schafft, bringen kleine, aber kontinuierliche Veränderungen große Erfolge.

Anne Fleck: Mit der Kombination aus ärztlich betreutem Heilfasten und einer individuellen Ernährungsumstellung habe ich vielen schwer kranken Patienten enorm helfen können.

Jörn Klasen: Fasten ist für mich eine Lebenseinstellung, weil ich erlebe, wie wichtig Mäßigung in unserer krank machenden Überflussgesellschaft ist. Bei

mir erhöht bewusster Verzicht den Genuss danach. Nie hat ein Apfel so gut geschmeckt wie das erste Stückchen nach dem Fasten.

Die Heilkraft des Fastens

Das Prinzip des Intervallfastens ist uralte und evolutionsbiologisch höchst sinnvoll. Die Fähigkeit, nicht ständig essen zu müssen, hat uns in Hungerzeiten das Überleben gesichert. Heute schützt es uns vor den Gefahren des Überflusses und hilft uns, ohne Hungern überflüssige Pfunde zu verlieren.

Wer will, der kann: In der heutigen Überflussgesellschaft steht uns rund um die Uhr Nahrung im Übermaß zur Verfügung. Wir können essen, wann immer und wo wir wollen. Wir müssen nicht mehr warten bis zur nächsten Mahlzeit, bis wir nach Hause kommen, bis ein Restaurant öffnet oder bis wir einen Ort gefunden haben, an dem wir ungestört eine selbst gekochte Mahlzeit zu uns nehmen können. Der nächste Bäcker ist nicht weit. Beim Schnellimbiss gibt's keine Wartezeit. Supermärkte haben bis in die späten Abendstunden geöffnet. Zu Hause sind die Schränke voll mit Fertiggerichten. Und wenn all das nicht schnell genug geht, lockt auch noch Essen to go in der nächsten Fußgängerzone oder am Drive-in-Schalter.

Wir sind schon früh chronisch krank

Das hat fatale Folgen für die Gesundheit: Mehr als die Hälfte aller Deutschen ist übergewichtig – mit zahlreichen negativen Auswirkungen. Dazu gehören vor allem Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, chronische Entzündungen, Fettleber, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und überlastete Gelenke. Etwa 42 Prozent der Frauen und 35 Prozent der Männer bezeichnen sich selbst als chronisch krank. Mit dem Älterwerden nimmt die Zahl weiter zu: Ab 65 Jahren sind jeweils mehr als die Hälfte aller Frauen und Männer betroffen. Mit Fasten in all seinen vielfältigen Formen, wie wir sie

heute kennen, können wir diesem Trend auf mehreren Ebenen entgegentreten. Nahrungsverzicht auf Zeit ist längst nicht mehr nur etwas für Hungerkünstler und Asketen. Vor allem der segensreiche Trend des Intervallfastens wird immer populärer und bewährt sich, weil er äußerst wirksam und alltagstauglich ist. Auch wenn es am Anfang für manche erst einmal gewöhnungsbedürftig sein kann, sind unsere Gene auf zeitweiligen Verzicht programmiert. Das Schlaraffenland, in dem wir heute leben, ist von der Natur nicht vorgesehen. Hatten unsere Vorfahren Erfolg bei der Jagd, musste schnell vertilgt werden, was da war, um Polster für schlechtere Zeiten anzulegen, in denen es vielleicht tagelang nichts gab. Einen ähnlichen Zustand müssen wir heute erzwingen, um davon gesundheitlich zu profitieren. Öfter mal eine überschaubare Zeit lang nichts zu essen, wirkt auf den Körper wie ein heilsamer Schock.

Länger schlank und gesund bleiben

Die heilende Wirkung des Fastens bei Krankheiten ist schon sehr lange bekannt. Bereits der griechische Arzt Hippokrates (460–370 v.Chr.) setzte darauf. „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“, soll der Vater der Heilkunde und Mitbegründer der abendländischen Medizin gesagt haben. Knapp zweieinhalb Jahrtausende später gilt dieser Satz immer noch. Krankheitssymptome können durch freiwilligen Nahrungsentzug gelindert werden. Esspausen verbessern den Zucker- und Fettstoffwechsel. Was zuerst an Mäusen wissenschaftlich bewiesen werden konnte, gilt auch für Menschen: Wer es schafft, regelmäßig längere Esspausen durchzuhalten, bleibt eher gesund und schlank. Weitverbreitete Krankheiten wie beispielsweise die Zuckerkrankheit Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Fettleber, Rheuma, leichte Depressionen, Allergien oder Kopfschmerzen können sich bessern. Intermittierendes Fasten

beziehungsweise Intervallfasten unterstützt das Abnehmen bei Übergewicht, hält jung, fördert eine gesunde Darmflora, stärkt das Immunsystem, macht leistungsfähig und hemmt Entzündungen im Körper.

Stimmungshochs und Glücksmomente

Viele Menschen, die es ausprobiert haben, berichten, dass sie leistungsfähiger sind und häufiger Stimmungshochs und Glücksmomente erleben, die mit einem fast dauerhaft übervollen Bauch kaum vorkommen. Das liegt daran, dass negative Gefühle wie Stress und Unzufriedenheit viel Serotonin verbrauchen. Dem Körper fehlt dieses Glückshormon dann; er reagiert mit schlechter Laune, was häufig zu Frustessen führt. Auch das hat die Natur schlau angelegt: Hungerphasen durften die Menschen nicht schwächen, denn gerade, wenn es nichts gab, war der Erfolg beim Jagen und Sammeln so wichtig, dass die Motivation stimmen musste. Also bildet der Körper in der Not mehr Serotonin. Wir merken: Intervallfasten macht glücklich.

Lange leben und aktiv sein

Wenn wir ans Älterwerden denken, dominiert vor allem ein Wunsch: Wohl jeder möchte so lange wie möglich aktiv bleiben und die späten Phasen des Lebens noch genießen können. Wenn die familiäre und berufliche Rushhour des Lebens vorüber ist, kann eine sehr erfüllende Zeit beginnen – mit weniger Stress und mehr Freiheiten. Mit ausreichend Zeit, um Dinge zu tun, die einem Freude machen. Das funktioniert aber nur, wenn man lange gesund, fit und biologisch jung bleibt. Dafür lässt sich einiges tun: Ausgewogene Ernährung, ein guter Umgang mit Stress und regelmäßig Bewegung tragen dazu bei, dass wir lange aktiv sein können.

Wer zusätzlich regelmäßig auf Fastenkuren, Fastentage oder auf Intervallfasten setzt, profitiert durch die sogenannte Autophagie davon. Dabei

handelt es sich um einen Vorgang, der die Zellen im ganzen Körper jung hält. Diese „Allzweckwaffe gegen altersbedingte Erkrankungen“ ist eine natürliche Reaktion auf Nahrungsmangel. Der Organismus baut beim Hungern Bestandteile ab, die nicht gebraucht werden, um Energie daraus zu gewinnen. Das ist eine Art Selbstreinigungsprozess, der jung hält. Seltener zu essen, kann also das Leben verlängern.

Eine Wohltat für die Seele

Viele Menschen auf der ganze Welt üben sich aus religiösen Gründen in Abstinenz. Manche Religionen schreiben bestimmte Perioden vor, in denen nicht oder nur zu bestimmten Zeiten gegessen werden darf. So mancher Anhänger nutzt den Verzicht, um sein Bewusstsein zu erweitern. Dass Gläubige dabei gesund werden, war und ist ein angenehmer Nebeneffekt. Doch auch ohne religiös zu sein, erkennen wir zunehmend, dass es nicht nur dem Körper guttut, sondern auch dem Geist, wenn wir bei der Nahrungsaufnahme immer wieder Pausen einlegen. Die Seele profitiert vom Entschleunigen und Reduzieren in vielen Bereichen. Das gilt auch fürs Essen. Seltener und dafür bewusster und achtsamer eine Mahlzeit zu genießen, kann zur Lebenseinstellung werden, die bestenfalls für immer bleibt.

Unser Favorit: Intervallfasten 16:8

Innerhalb von acht Stunden essen und 16 Stunden fasten – diese Methode ist besonders praxistauglich. Sie lässt sich im Alltag leicht umsetzen und durchhalten. Mit dem bewährten Fastenmodell kommen die meisten überraschend gut zurecht.

Es gibt viele verschiedene Fastenarten, die jeder so anwenden kann, wie sie zu seinem persönlichen Lebensstil passen. Wir haben uns in diesem Buch schwerpunktmäßig das Intervallfasten nach der 16:8-Methode vorgenommen, weil sich das in unseren Praxen besonders bewährt hat. Unsere Patienten halten es gut durch und gewöhnen sich dabei an kleinere Portionen, sodass sie ihr Essverhalten besser kontrollieren können. Auch wir, die Ernährungs-Docs selbst, profitieren übrigens davon, denn der Alltag mit zwei oder drei Mahlzeiten innerhalb von acht Stunden lässt sich hervorragend mit unserem Berufs- und Privatleben verbinden. Was genau hat es damit auf sich?

Drei Mahlzeit in acht Stunden

Sie können das 16:8-Fasten mit zwei oder drei Mahlzeiten durchführen. Dreimal essen in acht Stunden heißt, dass Sie zwischen Frühstück und Mittagessen und zwischen Mittag- und Abendessen jeweils eine Esspause von vier Stunden einlegen. Längere Phasen ohne Essen ergeben sich von ganz allein, wenn Sie entweder das Frühstück oder das Abendessen nach hinten beziehungsweise nach vorn verschieben. Die dritte Mahlzeit, in diesem Fall das Mittagessen, findet um die übliche Mittagszeit statt, wie Sie es wahrscheinlich gewohnt sind. Das Drei-Mahlzeiten-Prinzip ist vor allem für

Einsteiger gut geeignet. Ein typischer Intervallfastentag kann dann zum Beispiel wie folgt aussehen:

- » Sie trinken **morgens** früh nur eine Tasse schwarzen Kaffee, einen Tee ohne Zucker oder Wasser und machen sich dann auf den Weg zur Arbeit.
- » Da gibt es zwischen 9 und 10 Uhr Ihr **Frühstück**.
- » Mittags zwischen 13 und 14 Uhr essen Sie Ihr **Mittagessen**.
- » Das **Abendessen** muss bis 18 Uhr beendet sein.
- » Über Nacht halten Sie eine Esspause ein.

Vorsicht bei Diabetes

Wer an Diabetes Typ 1 oder Typ 2 leidet, sollte das Frühstück nicht ohne Rücksprache mit dem Diabetologen streichen und ein kohlenhydratarmes Abendessen zu sich nehmen. Das hält den Blutzuckerspiegel tagsüber stabiler. Sehr gut am Morgen sind Haferflocken, da deren Beta-Glucane den Blutzucker senken. Probieren Sie aus, ob sich Ihre Blutzuckerwerte bessern. Für Typ-2-Diabetiker, die keine Blutzuckersenkler nehmen, ist Intervallfasten ohne Einschränkungen ideal – gerade bei Übergewicht.

Zweimal essen: morgens spät, abends früh

Die Alternative dazu sind zwei statt drei Mahlzeiten innerhalb der acht Stunden, in denen Essen erlaubt ist. Häufig ergibt sich das mit der Zeit von allein, wenn Sie merken, dass Sie statt vier Stunden ohne Nahrung auch acht essfreie Stunden ohne Hunger und ohne andere Beschwerden schaffen können. Wenn Sie mit zwei Mahlzeiten am Tag auskommen, nehmen Sie die beiden Hauptmahlzeiten zu Beginn und am Ende der achtstündigen Essphase

ein. Während der darauffolgenden 16 Stunden – also über Nacht – wird gefastet:

- » Sie können den **Morgen** – ähnlich wie beim Intervallfasten mit drei Mahlzeiten – mit Wasser, Tee oder einem schwarzen Kaffee beginnen.
- » Ausgiebig **gefrühstückt** wird erst um 10 oder 11 Uhr. Das Mittagessen fällt danach aus.
- » Die **zweite (und letzte) Mahlzeit** des Tages nehmen Sie am späten Nachmittag beziehungsweise frühen Abend zu sich – nach acht Stunden Pause.
- » Danach ist Schluss bis zum Frühstück am nächsten Tag.

Gemeinsames Familienessen

Das frühe Abendessen hat einen großen Vorteil: Sie schlafen besser, weil der Körper sich nachts nicht mehr so viel mit der Verdauung beschäftigen muss. Eine andere Möglichkeit, die viele gerne nutzen, um ein gemeinsames Abendessen mit der Familie zu haben, besteht darin, dass Sie gar nicht frühstücken, dann um die Mittagszeit etwas essen und die zweite Mahlzeit abends einnehmen. Die Fastenphase beginnt dann etwas später, hält am nächsten Tag aber auch länger an.

Und natürlich bitte nicht vergessen: Snacks sollte es wirklich nur im Notfall geben – oder zum Umgewöhnen auf die langen Esspausen. Sie sind bei beiden Modellen sowohl in der 16-stündigen Fastenphase als auch zwischen den Mahlzeiten während der Essphase tabu. Um in dauerhaftes Intervallfasten einzusteigen, eignet sich eine Woche Heilfasten, bei der Sie sich von Ernährungsmedizinern oder geschulten Ernährungsberatern begleiten lassen.



Praktische Wochenpläne

Sie möchten das 16:8-Intervallfasten nicht nur Ihrer Gesundheit zuliebe nutzen, sondern damit auch Übergewicht abbauen? Um richtig abzunehmen, können Sie die Kalorien auf etwa 1500 pro Tag bei normaler körperlicher Tätigkeit reduzieren. Ansonsten sollten Sie maximal 2000 Kalorien täglich zu sich nehmen. Wie typische Intervallfastentage mit zwei oder drei Mahlzeiten, mit denen Sie auf die nötigen Kalorien kommen, aussehen können, zeigen wir Ihnen mit den Wochenplänen ab Seite 158.



DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Wer darf nicht fasten? Trotz aller gesundheitlichen Vorteile sind Fasten und Intervallfasten nicht für jeden geeignet. Es gibt Personen, die lieber nicht fasten sollten. Dazu gehören Migräniker, Schwangere, Stillende, Patienten mit niedrigem Blutdruck oder Menschen in sehr hohem Lebensalter. Chronisch Kranke befragen sicherheitshalber ihren Arzt. Wer unter Magersucht oder anderen Essstörungen leidet oder untergewichtig ist, sollte ebenfalls aufs Fasten verzichten. Auch für Krebspatienten sind längere Fastenkuren ungeeignet. Während der Krebstherapie kann das Intervallfasten in bestimmten Situationen sinnvoll sein. Wichtig zu wissen: Fasten kann die Wirkung der Antibabypille beeinträchtigen.

Fasten ist keine Crash-Diät

Häufig werden wir nach dem Unterschied zwischen Fasten und Hungern beziehungsweise herkömmlichen Diäten gefragt. Den gibt es tatsächlich und er ist sehr groß: Wenn jemand nur die Kalorien reduziert, die Zähne zusammenbeißt und das eine Zeit lang mit großer Willenskraft durchhält, fühlt der Körper sich bedroht. Er besitzt Notprogramme für diese gefühlte Katastrophe, die er sofort startet. Der Organismus baut zunehmend auch Muskeln ab, lässt uns frieren, senkt den Energieverbrauch und hält ihn auch dann noch niedrig, wenn die Diät vorbei ist. Also nehmen wir schnell wieder zu, sobald wir erneut normal essen. Beim Intervallfasten wird genau dieser Effekt vermieden, denn der Körper reduziert den Energieverbrauch nicht,

sobald er merkt, dass nicht zu wenig, sondern nur zu anderen Zeiten gegessen wird. Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Fettverbrennung nicht eingestellt und die Muskulatur bleibt erhalten. Das ist wichtig, um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden.

Gefährliches Bauchfett reduzieren

Meist zeigt sich schnell, dass Intervallfasten allein keine Garantie fürs Abnehmen ist. Ob man überhaupt Gewicht verliert und wie viele Kilos jemand loswird, ist individuell sehr unterschiedlich. Der Abnahmeerfolg hängt unter anderem vom Ausgangsgewicht ab, aber auch davon, wie viele Kalorien man in welcher Nährstoffzusammensetzung in den Essphasen zu sich nimmt. Ein wichtiger Aspekt ist dabei das Thema Bauchfett. Dieses sogenannte viszerale Fett ist besonders gefährlich. Es nistet sich auch bei schlanken Menschen zwischen den Organen ein, kann sich entzünden und sendet dann Botenstoffe in den Körper, die das Risiko für verschiedene Erkrankungen erhöhen. Dazu gehören Herz-Kreislauf-Krankheiten und das metabolische Syndrom. Beim Fasten werden Stoffe ausgeschüttet, die diese Entzündungen eindämmen – beim Intervallfasten wird vor allem das ungünstige Bauchfett abgebaut.

Nicht auf kurze Zeit anlegen

Anders als dauerhaftes Intervallfasten haben begrenzte Fastenphasen selten nachhaltige Folgen. Eine Fastenkur, die man ein paar Tage oder Wochen durchhält, hat zwar gesundheitsfördernde Effekte und man nimmt dabei auch ab, doch lässt sich der Gewichtsverlust nicht halten, wenn sich keine grundlegende Ernährungsumstellung anschließt. Ist die Fastenkur vorbei, verhält der Körper sich genauso wie nach einer Crash-Diät; er holt sich zurück, was er in der Zeit des Darbens entbehrt hat. So zeigte zum Beispiel eine Studie an gesunden Männern, die während des Ramadan 28 Tage jeweils mehr als 14 Stunden nichts aßen, dass die Probanden auf die Dauer kaum

Gewicht verloren. Nach dem Ramadan gingen die Vorteile für den Stoffwechsel verloren, sobald die Männer sich wieder ernährten wie vorher.

Alles essen, nur nicht immer?

Zwar haben Sie beim Intervallfasten gewisse Freiheiten („Alles essen, nur nicht immer“), der gesundheitliche Mehrwert entsteht aber erst, wenn Sie sich innerhalb der achtstündigen Essphase – oder an den Nicht-Fastentagen beziehungsweise Schlemmtagen – gesund und ausgewogen ernähren. Hauptnahrung sollte frische Pflanzenkost sein. Fisch und Fleisch kommen nur selten auf den Tisch und wenn, möglichst in optimaler Qualität. Dabei verzichten Sie weitgehend auf Zucker und Süßigkeiten, Wurstwaren, Fertigprodukte, tierische Fette und verarbeitete Kohlenhydrate (schnelle Carbs), wie etwa Weißbrot. Proteinreiche Mahlzeiten, am besten mit viel Pflanzeneiweiß, sorgen dafür, dass man die Esspausen gut durchhält und ein Muskelabbau vermieden wird. Mit reichlich Ballaststoffen (langsame Carbs) fördern Sie auch die Gesundheit Ihres Darms, deren Bedeutung für unser Wohlbefinden insgesamt immer besser erforscht wird. Nach diesen Kriterien sind unsere Rezepte zusammengestellt, die auf Seite 48 beginnen.

Am Anfang gewöhnungsbedürftig

Am Anfang kann Fasten durchaus gewöhnungsbedürftig sein. Die Natur hat den Menschen so angelegt, dass er prinzipiell nicht gerne verzichtet. Das Bedürfnis zuzugreifen, wenn es etwas Essbares gibt, ist tief in unseren Genen verankert. Der ewige Traum vom Schlaraffenland geht auch in der Überflussgesellschaft nicht einfach verloren. Um dem entgegenzuwirken, müssen wir uns immer wieder überwinden und uns manchmal auch selbst austricksen. Wir geben Ihnen in diesem Buch zahlreiche Anregungen dazu – von Überbrückungstipps für schwierige Phasen über Ideen für mehr Bewegung bis hin zu kleinen Lektionen in Sachen Achtsamkeit beim Essen.

Ein erster Schritt in Richtung Fasten ist der Verzicht auf Snacks zwischen den Mahlzeiten für drei bis fünf Stunden. Bei manchen Erkrankungen sind Zwischenmahlzeiten jedoch notwendig. Im Zweifelsfall fragen Sie Ihren Arzt.

Was Frauen beachten sollten

Frauen vertragen Intervallfasten manchmal schlechter als Männer, denn bei ihnen reagieren die Hormone empfindlicher auf die Ernährung. So kommt es bei manchen Frauen zu Haarausfall, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen, wenn sie intermittierend fasten. Das liegt daran, dass Zeitverschiebungen beim Essen den Hormonhaushalt durcheinanderbringen können. Der Hintergrund: Der Körper fühlt sich von einer vermeintlichen Hungersnot bedroht und versucht, das Gewicht zu halten. Das setzt Stresshormone frei und sorgt gleichzeitig dafür, dass weniger Sexualhormone gebildet werden. Bei Männern kommt es zwar auch zu solchen Reaktionen – die verlaufen aber konstanter und fallen deshalb weniger auf. Im Rahmen einer Studie litten fastende weibliche Ratten nicht nur unter Schlafstörungen, bei ihnen schrumpften auch die Eierstöcke. Frauen, die beim Intervallfasten hormonbedingte Probleme bekommen, können das vermeiden, indem sie eher kürzere Esspausen einlegen (zwölf bis 13 Stunden), nicht während der Menstruation und nicht an aufeinanderfolgenden Tagen fasten. An Tagen mit essfreien Phasen sollten sie kein hartes körperliches Training absolvieren.

Verzicht in vielen Varianten

Intervallfasten tut dem Körper gut. Doch welche Methode ist die richtige für mich? Hier finden Sie einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten des Fastens auf Zeit, mit dem Sie herausfinden können, was zu Ihnen passt, wie Sie sich ans Fasten gewöhnen und Ihre Ziele erreichen können.

Fasten bedeutet, eine Zeit lang freiwillig aufs Essen zu verzichten. Wie lange, hängt von den persönlichen Voraussetzungen und Zielen ab und bleibt jedem selbst überlassen. Jemand, der bis zum nächsten Strandurlaub ein paar Kilo abnehmen möchte, braucht eine andere Fastenstrategie als jemand, der einen Typ-2-Diabetes schnell stoppen und umkehren will. Fasten ist flexibel und kann immer wieder neu an die aktuelle Lebenssituation angepasst werden. Von ein paar Stunden bis zu mehreren Tagen und Wochen ist alles möglich.

Mindestens zwölf Stunden

Die Mindestzeit, von der an man von Fasten spricht, beträgt zwölf Stunden: Ab diesem Zeitraum schaltet der Körper auf Fettverbrennung um. Noch vor wenigen Jahrzehnten war dies die übliche Esspause über Nacht: Man aß das Abendbrot um 19 Uhr und fastete bis zum folgenden Morgen. Beim Frühstück um 7 Uhr ergab das ein zwölfstündiges Fasten. Späte Snacks vor dem Fernseher waren damals nicht üblich. Nicht umsonst lautet der englische Ausdruck für Frühstück „breakfast“: das Fasten brechen. Mit kurzen stundenweisen Fastenperioden sind beeindruckende Erfolge nachgewiesen. Die Faustregel lautet: Für gesunde Menschen sind kürzere Fastenzeiten vollkommen ausreichend. Je ausgeprägter Übergewicht, Insulinresistenz, Typ-