

Priv.-Doz. Dr. Babak Bahadori, Dr. Erwin Ditsios, Iris Pestemer-Lach

Medizinisches  
**Intervall-  
fasten**



Die sieben  
Stufen zum  
Gleichgewicht

**VdÄ** | VERLAGSHAUS  
DER ÄRZTE

# **Inhaltsverzeichnis**

**Medizinisches Intervallfasten**

**Impressum**

**Vorwort**

**Der Elefant**

**Einleitung**

**Der Mensch ist keine Maschine**

**Plötzlich hatte die Qual ein Ende**

**Warum Diäten keinen Sinn machen**  
**Die Idee war immer: Weniger essen**  
**bedeutet abnehmen!**

**1 Zeit zu Leben**

**2 Bewegung zum Gleichgewicht**

**3 Der Weg zum gesunden Stoffwechsel**

**4 Die schmackhaften Erfolgsrezepte**

**5 Wasser des Lebens**

**6 Wir optimieren unseren Alltag**

**7 Lass dein Ziel dich finden**

**Die Autoren**

**Bahabalance-Plattform**

Priv.-Doz. Dr. Babak Bahadori  
Dr. Erwin Ditsios  
Iris Pestemer-Lach



# Medizinisches Intervallfasten

## Die sieben Stufen zum Gleichgewicht



## **Impressum**

© Verlagshaus der Ärzte GmbH, Nibelungengasse 13, A-1010 Wien

[www.aerzteverlagshaus.at](http://www.aerzteverlagshaus.at)

8. Auflage 2022

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwendung, vorbehalten.

ISBN 978-3-99052-261-5

Umschlaggestaltung:

Satz: Malanda-Buchdesign, Andrea Malek, 8321 St. Margarethen/Raab

Umschlagfoto: iStock: barol16, TanyaJoy; Shutterstock: Hafid Firman

Projektbetreuung: Hagen Schaub

Das Werk gibt den Wissensstand der Autoren bei Drucklegung wieder. Autoren und Verlag haben alle Buchinhalte sorgfältig geprüft, jedoch kann keine Haftung für die Richtigkeit und Vollständigkeit der hier publizierten Informationen übernommen werden.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden im Buch nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann aber nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.



***Das Leben ist viel zu kurz,  
um auf seine angenehmen Seiten  
zu verzichten.***

Dr. Babak Bahadori

# Vorwort

*Liebe Leserinnen und Leser,*  
herzlichen Dank, dass Sie sich für unser Buch entschieden haben und damit unseren jahrzehntelangen (Forschungs-)Weg nachvollziehen möchten. Es ist für uns selbst eine unglaubliche Geschichte, was in den letzten Jahrzehnten so alles passiert ist:



**Dr. Babak Bahadori**

Ausgehend von meiner Tätigkeit an der Stoffwechselambulanz der Medizinischen Universität Graz arbeite und forsche ich nun seit Jahrzehnten mit meinem Team im Themenbereich Stoffwechselerkrankungen mit dem Schwerpunkt Übergewicht (Adipositas). Nachdem ich meine eigene Stoffwechselambulanz und unser Übergewichtsforschungszentrum gegründet habe, leite ich heute ein großes Ärztezentrum. Hier arbeiten und forschen wir gemeinsam mit Expertinnen und Experten verschiedenster Fachbereiche sowie mit diversen in- und ausländischen Universitäten.

Es ist uns im Laufe der Zeit gelungen, tausenden Patientinnen und Patienten dabei zu helfen, wieder ins persönliche Gleichgewicht zu kommen. Darum haben wir uns ja bereits vor so vielen Jahren entschlossen, unsere gesicherten Erkenntnisse zum Thema „erfolgreich Abnehmen“ einem breiten Publikum näherzubringen. Das

haben wir mit dem vorliegenden Buch gemacht und können hiermit die bereits achte, überarbeitete Auflage präsentieren.

Viele Menschen sind beim Thema Abnehmen verunsichert und haben keinen Überblick mehr, was ihnen denn nun wirklich hilft. Sie haben zahlreiche Diäten hinter sich und die frustrierenden Jo-Jo-Effekte am eigenen Leib erfahren. Die erste Frage dieser diäterfahrenen Menschen gilt meistens dem Unterschied unserer Methode zu anderen. Wie unterscheiden sich unsere Arbeit und unser Konzept von den allseits bekannten Diäten? Mit einer kleinen Geschichte möchten wir Ihnen daher erklären, wie unser Konzept zu verstehen ist:

## ***Der Elefant***

*Man hatte einen Elefanten zur Ausstellung bei Nacht in einen dunklen Raum gebracht. Die Menschen strömten in Scharen herbei. Da es dunkel war, konnten die Besucherinnen und Besucher den Elefanten nicht sehen, und so versuchten sie, seine Gestalt durch Ertasten zu erfassen. Da der Elefant so groß war, konnte jeder bzw. jede nur einen Teil des Tieres berühren und es so beschreiben. Einer der Besucher, der ein Bein erwischt hatte, erklärte, dass der Elefant wie eine starke Säule sei; ein Zweiter, der die Stoßzähne berührt hatte, beschrieb den Elefanten als spitzen Gegenstand; eine Dritte, die das Ohr des Tieres ergriffen hatte, meinte, er sei einem Fächer nicht unähnlich; die Vierte, die über den Rücken des Elefanten gestrichen*

*hatte, behauptete, dass der Elefant so gerade und flach wie eine Liege sei.*

Um das im wahrsten Sinne des Wortes erdrückende Phänomen der Adipositas (krankhaftes Übergewicht) erfassen zu können, haben sich viele Forscher/-innen und Experten/-innen jeweils auf nur eine einzige Seite dieses Problems konzentriert. Wir verstehen es als unsere Aufgabe, die einzelnen Tastbefunde zu einem „praxisrelevanten“ Elefanten zusammenzustellen.

Unsere Idee war es, einerseits ein Konzept zu entwickeln, dessen Innovation aus der Tradition stammt. Heilkunde und Kunst werden wieder zur Heilkunst und produzieren damit Fakten und keine Fabeln. Andererseits wollten wir ein Konzept erschaffen, welches sich den Patienten und Patientinnen anpasst und nicht umgekehrt. Daher wurde zuerst viel altbewährtes Wissen unter die wissenschaftliche Lupe genommen. Dies brachte uns bereits vor Jahren auf die entscheidende Idee, dem Essensrhythmus eine wesentliche Bedeutung beizumessen. Dieses Konzept wurde noch zusätzlich zur modernen westlichen Medizin mit den Erkenntnissen anderer alter medizinischer Schulen wie beispielsweise der orientalischen sowie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) angereichert.



© Dr. Babak Bahadori



© Shutterstock (Vital9s)

Das wesentliche Element unseres Konzepts besteht daher darin, den Tagesrhythmus (tägliches Fasten), die Ernährung (nach Glykämischen Index) und sanfte Bewegung zu vereinen. Somit kommt es zu einer deutlichen Reduktion von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und hohes Körpergewicht – und das alles in einem System, welches sich Ihrem Leben anpasst!

Die folgenden Seiten zeigen Ihnen, wie Sie in vielen kleinen und darum einfachen Schritten Stufe für Stufe Ihr Gewicht reduzieren können. Da wir wissen, dass es gar nichts bringt, nur in einzelnen Aspekten den Auslöser für „Übergewicht“ zu sehen, stellen wir Ihnen in diesem Buch eine ganzheitliche Herangehensweise vor. Wir berücksichtigen nicht nur einzelne Körperfunktionen, sondern gehen auf Ihre jeweilige Lebenssituation ein und zeigen Ihnen, wie Sie durch minimale Änderungen in Ihrem tagtäglichen Leben viel erreichen können. Und das ist ohne Verbote und Gebote möglich!

Vielleicht sind Sie nun erstaunt. Sie können sich auf den nächsten Seiten gerne davon überzeugen. Sie haben ein paar Kilo zu viel auf den Hüften oder sind deutlich übergewichtig? Sie fühlen sich nicht wohl damit und wollen das ändern? Niemand muss deswegen auf den Genuss im Leben verzichten! Ich habe nie den Satz verstanden, dass die, die schön sein wollen, auch leiden müssen.

Meine persönliche Meinung ist: ***Das Leben ist viel zu kurz, um auf seine angenehmen Seiten zu verzichten!*** Das gilt für jeden Menschen, egal ob alt oder jung, klein oder groß, dick oder dünn. Finden Sie nicht auch?

*„Borders I have never seen one. But I have heard they exist in the minds of some people.“*  
Thor Heyerdahl, Kon-Tiki-Expedition

Wir haben in unserem Buch, so weit wie möglich, auf medizinische Fachausdrücke verzichtet und so anschaulich wie möglich beschrieben, worum es geht. Ernährungswissenschaftliche Themen haben wir nur so weit aufgenommen, um komplexe Schritte unseres Stufenkonzepts für Sie besser verständlich zu machen.

Ebenso neu ist der von unserem Team gegründete Youtube-Kanal „Bahabalance“. In diesem Kanal äußern sich verschiedenste Experten/-innen zu medizinisch relevanten Themenbereichen. Daher finden Sie in dieser Auflage auch in jedem Kapitel einen QR-Code sowie einen Link zum Kanal, um sich weitere Informationen und Anregungen holen zu können.

***Dr. Babak Bahadori &  
das Team von Bahabalance***

**Wichtiger medizinischer Hinweis:**

Wenn Sie unter Begleiterkrankungen wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und Medikamente einnehmen müssen, konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin, bevor Sie mit dem nachfolgend beschriebenen Stufenkonzept beginnen. Nicht geeignet ist unser Programm während der Schwangerschaft und Stillzeit.

# **EINLEITUNG**

Diese Zeilen wurden von mir im Jahr 2011 für die fünfte Auflage unseres Buches geschrieben und sind noch immer gültig. Sie sollen auch in dieser Auflage vorangestellt sein:

Das Wunderbare an unserer Arbeit ist, dass sie mit uns lebt und durch neueste wissenschaftliche Erkenntnisse, aber auch durch eigene Erfahrungen und jenen unserer Patienten und Patientinnen erweitert wird. Das Ausgangsthema unserer Arbeit war das Übergewicht, und es ist uns bei vielen Menschen gelungen, ihnen zum angestrebten Wunschgewicht zu verhelfen. Manchmal blieb, trotz des erreichten Zieles, bei jenen Menschen eine Unzufriedenheit bestehen, die wie eine Art innere Leere beschrieben wurde. Wir konnten auch spüren, dass durch diese Unzufriedenheit das erreichte Idealgewicht nicht dauerhaft gehalten werden konnte. Ein Teufelskreis begann von vorne und es wurde unser erklärtes Ziel, diesen zu unterbrechen.

Bei all dieser Arbeit übersah ich mich selbst, meine eigenen Energiereserven begannen leer zu werden und ich hätte selbst genauer darauf hören sollen, was ich den Menschen in der Praxis und im Spital erzählt hatte. Sie kennen den Begriff „Burnout“ – ich war kurz davor und hatte es nicht einmal gemerkt. Mein Selbsterhaltungstrieb war glücklicherweise noch stark genug und ich spürte, dass ich

bei fahrendem Zug abspringen musste. Ich nahm ein Jahr Karenz und verließ das Krankenhaus. Es war ungewohnt, „frei“ zu sein, wenn kein Dienstplan mehr den Tag und oftmals auch die Nacht diktiert und strukturiert. Es war plötzlich so viel Zeit da, für mich, aber auch für neue Projekte. In dieser Zeit entwickelte ich mit meinem Team unser englischsprachiges Buch und ich verbrachte viele Wochen in Irland.

Mein Horizont erweiterte sich wieder und viele Dinge, denen ich hinterherjagte, erschienen mir plötzlich nicht mehr so wichtig. Es war ein bewusstes Unterbrechen der Erfolgsspirale, und es hat mir wahrlich gutgetan. In mir fand ein Umdenken statt. Ich wechselte meinen Arbeitsplatz und meinen Wohnsitz, durchschritt viele tiefe Täler, aber ich bereute meine Entscheidung keine Sekunde!



© Shutterstock (Akhenaton Images)

Es ist mir völlig bewusst, dass die wenigsten Leserinnen und Leser dieses Buches die Möglichkeit haben, für ein Jahr aus ihrem Beruf auszusteigen, gerade in diesen Zeiten, wo sich jeder glücklich schätzen muss, einen Arbeitsplatz zu haben. Aber man kann ja auch mal für ein Wochenende „aussteigen“ ... anders denken ... an nichts denken ... sich wieder spüren ... neu kennenlernen.

Mich faszinierte die Ursache meines eigenen Energieverlustes, und als Arzt wusste ich auch, dass es dafür eine medizinische Erklärung gibt.

Mein wunderbarer Lehrer Univ.-Prof. Dr. Sepp Porta hat in seinem Buch „Ausgepowert“ sehr interessant und leicht verständlich die Ursachen für diesen Zustand beschrieben.

Der Weg ins Burnout ist mit chronischem Stress gepflastert, der Weg aus dem Burnout mit kluger Nachhaltigkeit.

Wenn Sie so wollen, entstand aus meiner eigenen Geschichte und dem Forschen nach der Ursache des Energieverlustes und wie ich dagegenwirken kann, das Neue in diesem Buch.

Energie aufladen bedeutet auch, die Zeit und Urlaubsressourcen, die man hat, richtig zur Entspannung einzusetzen. Es scheint ein Paradoxon zu sein, dass gerade in einem Zeitalter, in dem Urlaub und Freizeit zu den wichtigsten Fixpunkten im Leben eines Menschen gehören, genau diese Zeit, die der Entspannung dienen soll, am meisten stresst. Wir setzen uns gewollt und freiwillig Belastungen aus, auf die wir eigentlich gar nicht mehr reagieren können, und das führt in vielen Fällen zur totalen Erschöpfung. Eine typische Aussage zurückkehrender Urlauber ist: „Am ersten Tag nach dem Urlaub war im Büro so viel los, dass die ganze Erholung der letzten 14 Tage weg war.“ Diese Aussage zeigt schlichtweg, dass dieser Urlaub keinen Erholungseffekt hatte. Freizeit und Urlaub sollten zur Entspannung und zum „Aufladen“ der Energieakkus dienen. Wenn es richtig gemacht wird, sind wir am Arbeitsplatz und im Alltagsleben stressresistenter, resilienter, wie es so schön heißt. Wir sehen die Dinge dann klarer und beim Auftauchen von Problemen auch gleich die Lösungen. Die Gefahr eines „Burnout“-Syndroms rückt in weite Ferne. Aber wie verwenden wir unsere kostbare Zeit? Wie versuchen die meisten von uns, sich zu entspannen?

Auch hierbei, wenn es um unsere persönlichsten Bedürfnisse geht, lassen wir uns nur allzu oft von der erfolgsorientierten Gesellschaft treiben. Das Urlaubsziel ist längst nicht mehr die Entspannung und Erholung. Je weiter weg und exotischer, je abenteuerlicher die Reise ist, umso besser. Man arbeitet monatelang hart und sammelt alle Urlaubstage für den großen Event! Stundenlanges Umherirren auf fremden Flughäfen, um sich dabei strengsten Sicherheitskontrollen und Leibesvisitationen zu unterziehen, entspannt nicht im Mindesten.



© Shutterstock (ESB Professional)

Am Urlaubsziel angekommen, beginnt dann der richtige Stress. Man möchte ja im besten Fall Land und Leute kennenlernen und hat da so schon vorab sein eigenes Programm zusammengestellt. Mindestens drei Sehenswürdigkeiten pro Tag stehen am Programm, die

besichtigt werden müssen. Jeder Basar und Souvenirladen muss nach Schnäppchen, nachgemachten T-Shirts, Uhren etc. durchstöbert werden. Alle sportlichen Angebote des Hotels, vom Jet-Ski-Fahren bis hin zum Sprung von der höchsten Brücke des Landes werden gebucht und ausprobiert. Die Mutigsten bringt man noch in die Tiefen des Meeres, um mit den Haifischen zu schwimmen. All das wird in Anspruch genommen und getan, selbst wenn der aufregendste und anstrengendste Sport während des Jahres nur das Surfen im Internet ist. Bei all diesen Aktivitäten darf man natürlich auf das Fotografieren nicht vergessen. Man benötigt doch mindestens 3000 Fotos für den traditionellen und berühmt berüchtigten Diashowabend, auf den alle Freunde das ganze Jahr schon gespannt warten. Der stressigste Teil des Urlaubes kommt aber erst. Schließlich und endlich muss noch das liebevoll gestaltete Buffet des Hotels leergegessen werden. Sogenannte landestypische Spezialitäten, wie Nudeln in fetter Soße oder Pizza mit Pommes, müssen selbst in Indonesien vernichtet werden. Schließlich muss man die hohen Hotelkosten wieder irgendwo hereinbringen und so viel essen, wie vorher eingezahlt wurde. Das alles geschieht im optimalsten Fall. Man hat nicht gleich am ersten Tag Durchfall, das tolle Hotel hält tatsächlich, was es verspricht, die Klimaanlage im Zimmer funktioniert auch noch bei 45° C im Schatten. Auch die einheimische Ungezieferpopulation besitzt Gastfreundlichkeit und meidet das Hotel.

Nach diesem Szenario, das eine Zusammenfassung der Urlaubsgeschichten vieler gestresster Menschen ist, ist es absolut kein Wunder, dass der sogenannte Urlaubseffekt gleich am ersten Tag in der Arbeit wieder weg ist.

Passagen zum Himmel oder zur Hölle werden im selben Reisebüro gebucht.

Der langen Beschreibung kurzer Sinn: Anstelle von 14 stressigen Urlaubstagen empfiehlt es sich, immer wieder kürzere Urlaube einzulegen, welche die leeren Akkus wieder sinnvoll aufladen. Durch die verlockenden Fernreiseangebote wird man blind für die Schönheiten des eigenen Landes. Ich meine damit nicht, dass Sie in Zukunft keine fremden Länder mehr entdecken sollen. Erliegen Sie nur nicht dem Irrtum, dies helfe Ihnen, Ihre Energiespeicher aufzutanken. Mir ist es ja genauso ergangen. Bis ich einen Vortrag in einer einheimischen Therme gehalten habe. Es gefiel mir so gut, dass ich einfach meinen Aufenthalt um ein Wochenende verlängerte.

Unglaublich, was es da zu entdecken gab, diese Vielfalt, die mir angeboten wurde. Es war alles da, was das Herz begehrt. Ein Angebot an Entspannung und wohltuenden Anwendungen, die niemals in einem Wochenende konsumiert werden können – aber allein der Gedanke, es das nächste Mal zu tun, entspannt schon. Unzählige Möglichkeiten, nach dem Lustprinzip Sport zu betreiben, und last but not least ein kulinarisches Angebot, welches seinesgleichen sucht. Alles vor der Haustür und nur durch meine Arbeit von mir entdeckt. Es war herrlich – **genießen mit allen Sinnen.**

Hier trifft sich meine wissenschaftliche Arbeit mit dem eigenen Erleben und der Tatsache, dass Ungleichgewicht immer durch Überbelastung entsteht. Mir wurde klar, dass mein Konzept für das Abnehmen nicht nur ein Lebensstil für

übergewichtige Menschen im Speziellen, sondern eine Chance für alle Menschen im Ungleichgewicht ist. Ungleichgewicht im Lebensstil muss sich nicht zwingend durch Übergewicht bemerkbar machen.

Geht es Ihnen nicht auch so: Die Inspiration fehlt, der Antrieb, Dinge zu tun, die früher einmal Spaß gemacht hatten und wichtig waren. Ich weiß, dass Sie Ihr Leben nicht komplett ändern können, jeder von uns muss arbeiten, hat Verantwortung, hat Kredite abzubezahlen etc. Es gibt jedoch einfache Möglichkeiten, wieder unser Gleichgewicht zu finden. Um etwas in seinem Leben zu ändern oder Neues anzunehmen, muss man Vorgänge, die zum Jetztzustand geführt haben, zu verstehen lernen. Darauf will ich auf den nächsten Seiten eingehen, um Ihnen in den weiteren Kapiteln Anregungen zu liefern, wie Sie Ihre energiebringenden Tage verbringen könnten.

**„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“**

*Friedrich von Schiller*

Wir haben in den vergangenen Jahrzehnten unzähligen Menschen zugehört, die zu uns gekommen sind und uns ihre ganz persönlichen Erfahrungen zum Thema Übergewicht berichtet haben.

- Uns hat die junge Frau erzählt, wie sie nach der ersten Schwangerschaft wieder ihr Normalgewicht erreichen