

Intervallfasten

Fastenserie Teil 2

Die beliebtesten Fasten-Methoden – die auch zuhause praktiziert werden können – wie das Buchinger-Fasten oder das Basen-Fasten dauern mindestens sieben Tage. Das ist vielen zu lange, weil sie sich schwer vorstellen können, wie das im Alltag, neben Beruf und Familie, funktionieren soll.

Eine unter Umständen kürzere Variante kann das Intervallfasten sein, das derzeit im Trend ist und von dem sich Wissenschaftler viel versprechen. Beim Intervallfasten (auch intermittierendes Fasten genannt) ist die Nahrung für einzelne Tage in der Woche oder manchmal nur ein paar Stunden eingeschränkt. Das lässt sich gut mit dem Beruf vereinbaren.

Nahrungspausen sind wichtig für unseren Körper. Für unsere Vorfahren war es normal, in Zeiten von Nahrungsmangel nur einmal täglich zu essen oder auch mehrere Tage zu fasten. Heute steht uns genügend Nahrung zur Verfügung und wir können rund um die Uhr essen. Dabei kann es zur ständigen Ausschüttung von Insulin kommen, das den Blutzuckerspiegel reguliert. Ein hoher Insulinspiegel im Blut verhindert den Abbau von Fett in den Fettdepots und kann langfristig auch zu einer Insulinresistenz, ein Vorbote von Diabetes führen.

Wie sieht Intervallfasten konkret aus?

Es gibt verschiedene Varianten des Intervallfastens, beliebt sind die 16:8 und die 5:2-Variante. Beim 16:8-Fasten lässt man eine Mahlzeit pro Tag ausfallen, so dass 16 Stunden am Stück komplett auf Nahrung verzichtet wird. Kalorienfreie Getränke sind in dieser Zeit erlaubt. In den restlichen 8 Stunden darf gegessen werden, mit freier Auswahl der Lebensmittel. Wird beispielsweise abends um 19 Uhr das letzte Mal gegessen, folgt die nächste Mahlzeit 16 Stunden später, also um 11 Uhr. Nach 8 Stunden beginnt dann wieder der Nahrungsverzicht. Dieser Rhythmus sollte über längere Zeit beibehalten werden, damit der Körper sich daran gewöhnt und Stoffwechselprozesse angeregt werden. Die Methode ist unkompliziert, für viele am einfachsten umsetzbar und gut mit dem Beruf vereinbar. Anstelle des Frühstücks kann auch auf das Abendessen verzichtet werden, das sorgt für einen besseren Schlaf.

Beim 5:2-Fasten wird an 5 Tagen in der Woche normal gegessen, möglichst vollwertig und abwechslungsreich und an 2 Tagen gefastet. Die Fastentage sollten möglichst nicht aufeinander folgen und fest eingeplant werden, beispielsweise immer montags und donnerstags. Günstig ist es, das Wochenende auszusparen. An den Fastentagen wird nicht völlig auf Nahrung verzichtet. Die Kalorienzufuhr beschränkt sich dann auf 500 Kilokalorien bei Frauen und 600 bei Männern. Empfehlenswert sind proteinreiche, kalorienarme

Sebastian-Kneipp-Tag 2019: Wissen, was gesund hält

Lebensmittel wie Fisch oder mageres Fleisch, fettarme Milchprodukte wie Joghurt und Buttermilch und natürlich Gemüse und Obst.

Bei beiden Varianten des Intervallfastens ist es wichtig, in den Phasen der Nahrungsaufnahme auf vollwertige Lebensmittel zu achten und nicht mehr zu essen als gewohnt. Zwischen den Mahlzeiten sind Pausen von 4 bis 5 Stunden einzuhalten. An reinen Fastentagen sollen wenig Kohlenhydrate gegessen werden, um eine starke Insulinausschüttung zu vermeiden, da sonst der Fettabbau behindert wird. Für das Intervallfasten gibt es keine Zeitbeschränkung, es kann dauerhaft durchgeführt werden.

Was gibt es für positive Effekte beim Intervallfasten?

Durch den zeitweiligen Nahrungsverzicht lernt der Stoffwechsel von seinen Reserven zu leben, es kommt zu Gewichtsverlusten, ohne dass dabei die Muskulatur abgebaut wird. Auch der gefürchtete Jo-Jo-Effekt, wie er bei vielen Abnahmediäten auftritt, bleibt aus. Diskutiert wird, dass Intervallfasten vor Diabetes Typ 2 schützen, Bluthochdruck und erhöhte Blutcholesterinwerte senken und die Insulinsensibilität verbessern kann. Aktuelle Forschungen gehen davon aus, dass durch das Intervallfasten ein Selbstreinigungsprozess in den Zellen in Gang kommt, der auch als Autophagie bezeichnet wird und wichtig für die Gesunderhaltung der Zellen ist. Dabei werden unbrauchbare wie auch geschädigte Zellteile abgebaut, die möglicherweise auch Krankheiten auslösen können.

Menschen, die Intervallfasten ausprobiert haben, berichten, dass sie damit gut abgenommen haben. Der zeitweise Verzicht auf das Essen fällt vielen leichter, als permanent Kalorien zu zählen und sich eingeschränkt zu fühlen. Auch bei Menschen, bei denen der Gewichtsverlust nicht im Vordergrund steht, profitieren durch die positiven Veränderungen im Stoffwechsel. Intervallfasten kann auch eine nachhaltige Veränderung des Essverhaltens fördern. Das Gefühl von Hunger und Sättigung wird neu erfahren und hilft, sich wieder an kleinere Portionen zu gewöhnen und mehr Kontrolle über das Essen zu erlangen.

Grundsätzlich sollten Sie bei Ihrem Arzt nachfragen, ob und welche Fastenmethode für Sie geeignet ist.

Ursula Lenz
Sebastian-Kneipp-Akademie