

Gesund abnehmen mit Intervallfasten

Beim Fasten verzichtet man für eine bestimmte Zeit vollständig oder teilweise auf bestimmte Speisen, Getränke und Genussmittel. Traditionelles Heilfasten und Intervallfasten können dabei helfen, gesund abzunehmen und das Körpergewicht zu halten. Beim Fasten schüttet der Körper Stoffe aus, die Entzündungen dämpfen können. Allerdings löst der totale Verzicht auf Nahrung Stress aus: Der Körper reduziert den Energieverbrauch und baut Eiweiß in den Muskeln ab.

Intervallfasten kann vor Diabetes schützen

Beim Intervallfasten kann man zwischen täglichen Essenspausen oder ganzen Fastentagen wählen – zum Beispiel 16 Stunden während der Nacht pausieren, eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen oder fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage nichts. Dadurch lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben, und der Muskelabbau wird verhindert. In der restlichen Zeit isst man in Maßen, worauf man Lust hat. Trinken darf man auch während des Fastens - aber nur kalorienfreie Getränke (Wasser, ungesüßter Tee oder maßvoll schwarzen Kaffee). Studien haben gezeigt, dass Intervallfasten beim Abnehmen hilft und auch vor Diabetes (Typ 2) schützen kann und möglicherweise sogar bei Krebstherapien unterstützend wirkt.

So funktioniert Intervallfasten

Schon seit Urzeiten ist der menschliche Stoffwechsel auf Fastenzeiten gepolt. In Zeiten des Überflusses schlemmten unsere Vorfahren ungehemmt, in Zeiten des Mangels blieb der Magen dafür einige Stunden oder Tage leer. Der menschliche Körper übersteht längere Hungerperioden, indem er in verschiedenen Organen und Geweben Energiereserven speichert und bei Bedarf wieder mobilisiert.

Beim Intervallfasten kommt es zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper, etwa zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt, die Muskelmasse nicht abgebaut. Dadurch wird der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden.

Vorsicht bei Vorerkrankungen

Intervallfasten ist nicht geeignet bei:

- niedrigem Blutdruck,
 - Schwangerschaft und Stillzeit,
 - verschiedenen Stoffwechselerkrankungen,
 - Essstörungen wie Anorexie oder Bulimie,
 - Untergewicht,
 - hohem Lebensalter und
 - vielen chronischen Krankheiten
- den Arzt fragen.

Fasten nach der 5:2-Methode

Die bekannteste Form des Intervallfastens ist die 5:2-Diät:

An fünf Tagen in der Woche darf man wie gewohnt essen, ohne Kalorien zu zählen. An zwei Tagen wird die Nahrungszufuhr bei Frauen auf 500, bei Männern auf 600 Kalorien reduziert.

Dazu gilt es, viel Wasser und ungesüßten Tee zu trinken. Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker sind an den Fastentagen tabu. So lernt der Körper, von seinen Reserven zu leben.

Fasten nach der 8:16-Methode

Wer keine ganzen Tage fasten möchte, kann längere Essenspausen in den Tagesablauf einbauen. Bei der **8:16-Diät** lässt man eine Mahlzeit pro Tag ausfallen, damit man 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichtet. Wer zum Beispiel nach 17 Uhr nichts mehr isst, darf am nächsten Morgen um 9 Uhr wieder frühstücken. Ein angenehmer Nebeneffekt: Der Körper hat so nachts weniger mit der Verdauung zu tun, was der Schlafqualität zugutekommt.

Darauf müssen Sie beim Fasten achten

Beim Fasten ist es wichtig, in den Phasen der Nahrungsaufnahme nicht mehr zu essen als gewohnt. Zwischen den Mahlzeiten sollte man Pausen von mindestens vier bis fünf Stunden einhalten. Denn isst man zwischendurch, wandelt der Körper die Kohlenhydrate in Zucker um und dieser geht direkt ins Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt, der Körper schüttet Insulin aus und stoppt den Fettabbau. Die rasche Insulinausschüttung kann zu einer leichten, kurzzeitigen Unterzuckerung und Heißhungerattacken führen.

Trinken beim Intervallfasten

Trinken darf und sollte man auch während des Fastens - aber nur kalorienfreie Getränke wie Wasser, ungesüßter Tee oder maßvoll schwarzen Kaffee.

Tipps zum Intervallfasten

Wählen Sie bei der 5:2-Diät die Wochentage zum Fasten aus, an denen Sie wenig Stress und genug Zeit für Ruhephasen haben. Vermeiden Sie körperliche Belastung während des Fastens, bis Sie sich komplett an den neuen Rhythmus gewöhnt haben. Essen Sie nach dem Intervallfasten normal, keine größeren Portionen. Keine Snacks zwischen den Mahlzeiten. Wasser oder ungesüßter Tee helfen, während der essensfreien Zeit Hungerlöcher zu überbrücken. Machen Sie nach der ersten Mahlzeit einen kleinen Spaziergang oder treiben Sie ein wenig Sport.

Im Tierversuch verhindert Fasten Diabetes

Noch gibt es nur wenige Studien zum Intervallfasten beim Menschen. Tierversuche mit Mäusen zeigten aber bereits beeindruckende Ergebnisse: Die Methode "An einem Tag essen, am nächsten Tag fasten" (Alternate Day Fasting) verlängerte nachweislich das Leben der Tiere. Den Grund dafür sehen Experten in einem Zellreinigungsprozess (Autophagie), den das Fasten auslöst. Er reinigt und entgiftet den Körper. Das Intervallfasten trainierte den Stoffwechsel der Mäuse so effektiv, dass ein beginnender Typ-2-Diabetes verhindert wurde: In der Leber sammelten sich weniger Gifte, die Mäuse konnten das Insulin wieder besser verarbeiten.

Wirkung auf den Menschen wird erforscht

Die Forscher gehen davon aus, dass sich die Ergebnisse aus dem Tierversuch auf den sehr ähnlichen Stoffwechsel des Menschen übertragen lassen. Aktuelle Studien zum Intervallfasten befassen sich mit der Vorbeugung von Herz- Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall sowie neurologischen Krankheiten wie Multipler Sklerose, Morbus Parkinson oder Demenz durch Intervallfasten.

Traditionelles Heilfasten nach der Buchinger-Methode

Eine der bekanntesten Methoden ist das klassische Heilfasten nach der Buchinger-Methode. Sie geht auf den deutschen Arzt Otto Buchinger zurück. Erlaubt ist nur der Verzehr von Gemüsebrühe und Säften. So erhält der Körper eine geringe Menge an Kalorien, Vitaminen und Mineralstoffen.

Die Fastenkur nach der Buchinger-Methode beginnt mit einer gründlichen Darmentleerung, damit während des Fastens kein Hungergefühl auftritt. Beim Fasten ist auf eine tägliche Flüssigkeitsaufnahme von zwei bis drei Litern zu achten - bei sportlicher Betätigung entsprechend mehr. Regelmäßiges Trinken von Sauerkrautsaft reguliert die Darmtätigkeit. Wichtig ist es, Kreislauf und Stoffwechsel in Schwung zu bringen, zum Beispiel mit Kneippischen Güssen und Sport. Bewegung ist wichtig, damit die Muskulatur nicht abbaut. Wer viel Sport treibt, darf 200 Gramm Quark, Joghurt oder Milch pro Tag zu sich nehmen.

Der Text entstammt dem NDR Ratgeber Gesundheit