

## Intermittierendes Fasten – essen nur zu bestimmten Zeiten

Unter intermittierendem Fasten versteht man einen bestimmten Essrhythmus: Man isst – im Vergleich zum Fasten im herkömmlichen Sinn – sehr wohl, nur eben zu bestimmten Zeiten oder in bestimmten Zeitabständen. Dabei entsteht ein Wechsel zwischen Nahrungsaufnahme und Zeiten der Nahrungskarenz.

Für uns Mitteleuropäer ist es selbstverständlich ein kontinuierliches Nahrungsangebot zur Verfügung zu haben. Bei unseren Vorfahren, die als Jäger und Sammler lebten, war dies nicht der Fall - bevor der Mensch sesshaft wurde und lernte, Ackerbau und Viehzucht zu betreiben, gab es immer wieder Tage, an denen keine feste Nahrung vorhanden war. Aus unserer Sicht mag das ziemlich unvorstellbar klingen, doch schadeten diese unfreiwilligen Fastentage keineswegs. Ganz im Gegenteil: sie entlasteten den Organismus und machten ihn widerstandsfähiger.

Die **Durchführung** des intermittierenden Fastens ist denkbar einfach:

Auf Phasen der gewöhnlichen Nahrungsaufnahme folgen Zeitabschnitte, in denen nicht gegessen wird. Es könnte so ablaufen, dass man an einem Tag pro Woche fastet, also nichts isst, und an den übrigen wie gewohnt Nahrung zu sich nimmt. Manche von uns legen auch zwei Fastentage pro Woche ein, fasten also zum Beispiel jeden Montag und Donnerstag. Andere wiederum fasten alle 24 Stunden.

Der **Vorteil** dabei ist, dass man Körperfett verliert und das, obwohl so mancher gerne und /oder viel isst. Das kommt daher, dass der Körper an den Fasttagen sich selbst aufisst und sich vom eigenen Körperfett ernährt - er verbraucht überschüssige Reserven.

Durch diese Fastenmethode wird die **Lebenserwartung** nicht nur zwischen 20% und 40% gesteigert, man verliert auch an Gewicht – genauer gesagt an unerwünschtem Körperfett, wie oben schon erwähnt. Und das auf eine durchaus angenehme Art. An den Fastentagen wird moderate Bewegung, die Spaß macht empfohlen – das kann von tanzen, spazieren gehen, Minigolf bis zu Sex gehen – alles KANN, MUSS aber nicht sein.

Es gibt **Studien**, die zu dem Schluss kommen, dass ein alternierender Rhythmus in der Nahrungsaufnahme die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, minimiert, vor degenerativen Erkrankungen des Nervensystems (zB Demenz, Morbus Parkinson etc) schützen und im allgemeinen die Gesundheit verbessern kann.  
*noch mehr Vorteile aufzählen*

*Youtube: Intervallfasten - 7 Geheimnisse - Eckart von Hirschhausen live*

## So funktioniert Intervallfasten

Wenn du unterbrochenes Fasten ausprobieren möchtest, gibt es für dich drei Grundregeln:

1. Finde heraus, welche der Intervallvariante für dich am besten funktioniert. Deine Wahl hängt davon ab, wie lange du gut ohne Essen auskommen kannst. Die verschiedenen Formen unterscheiden sich in Häufigkeit und Dauer der Nahrungsbeschränkung.
2. Während der Fastenphase sind nur Wasser oder ungesüßte Getränke wie Kaffee oder Tee erlaubt. Der Körper holt sich in dieser Zeit alles, was er braucht, aus deinen Reserven.
3. In der restlichen Zeit darf ganz normal gegessen werden. Bis auf die üblichen Empfehlungen für eine gesunde Ernährung – also wenig raffinierter Zucker, nicht zu viel und zu spät essen, möglichst kein Fast Food – gibt es keine Vorgaben. Je nach den individuellen Zielen und Präferenzen sind verschiedene Formen des intermittierenden Fastens möglich, die sich in ihrem Verhältnis von Fastenzeit zu Essenszeit unterscheiden.

## Die verschiedenen Methoden beim Intervallfasten

16 zu 8, 10 in 2, 5 zu 2 – Intervallfasten klingt im ersten Moment vielleicht kompliziert.

Hinter diesen Begriffen verbergen sich jedoch keine komplizierten Berechnungsformeln, sondern damit sind die unterschiedlichen Methoden gemeint, die es beim Intervallfasten gibt.

### 16:8 – 8 Stunden essen, 16 Stunden fasten

Die derzeit beliebteste Form des Intervallfastens ist die 16:8-Methode, fünf Kilo weniger sind damit allemal möglich. Intervallfasten auf 16:8 basiert auf dem „time-restricted feeding“. Das bedeutet, dass die Zeitspanne der Nahrungsaufnahme im Tagesintervall zeitlich begrenzt ist.

In jedem 24-Stunden-Intervall darfst du innerhalb eines 8-Stunden-Abschnitts essen, in den restlichen 16 Stunden nicht. Das heißt, du mußt deine Mahlzeiten anders timen. Normalerweise würde man etwa um 20 Uhr zu Abend essen, und vielleicht schon um 7 Uhr wieder frühstücken.

Beim 16:8-Prinzip versuchst du, die Essenspause auf 16 Stunden auszudehnen. Das heißt: früher zu Abend essen und später frühstücken. Empfehlenswert sind drei gesunde, ausgewogene Mahlzeiten.

Während der acht Stunden darfst du dann im Prinzip essen, was du möchtest, mußt dir auch nichts verkneifen. Klar ist aber, dass es keinen Sinn macht, sich ununterbrochen fett- und zuckerreiche Nahrung einzuverleiben.

Wenn du sehr diszipliniert bist, versuche, zwischen deinen Mahlzeiten nicht zu snacken: So kannst du noch mal kleine Fastenintervalle einbauen.

Übrigens: Die verschärfte Form von 16:8 ist die 20:4-Variante – auch Warrior-Diät genannt. Diese extreme Variante ist nicht anfängertauglich und nur für kurze Zeit geeignet.