



INTERVALL- FASTEN

... Gesund abnehmen
ohne Jojo-Effekt?



... Gesund abnehmen ohne Jojo-Effekt?

Wer schon einmal eine Diät gemacht hat, kennt das Phänomen: Sobald man wieder normal isst, hat man die verlorenen Pfunde ruckzuck wieder drauf. Diesen sogenannten Jojo-Effekt soll man durch Intervallfasten vermeiden können.

Spätestens seit der Arzt und Kabarettist Dr. Eckart von Hirschhausen publik machte, er habe dank Intervallfasten 10 Kilo abgespeckt, ging die Intervall-Diät durch sämtliche Medien. Wenn ein Arzt eine solche Diät macht, muss sie doch wohl gesund sein, wird man schlussfolgern. Und tatsächlich ist sogar wissenschaftlich belegt, dass das kurzfristige Fasten unserem Körper guttun kann.

Wie geht Intervall-Fasten?

Im Gegensatz zum üblichen Fasten, bei dem man ein bis zwei Wochen keine feste Nahrung zu sich nimmt, verzichtet man beim Intervallfasten nur in bestimmten Zeiträumen (Intervallen) auf Essen. Welche das sind, kommt ganz auf die Methode an, die man wählt: So kann man an jedem zweiten Tag fasten oder auch die 5:2-Diät machen, also fünf Tage normal essen und dann zwei Fastentage am Stück einlegen. Man kann aber auch eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen oder 16 Stunden am Stück auf Nahrung verzichten. Etwa indem man beispielsweise nach dem Frühstück nichts mehr isst und über Nacht bis zum Mittagessen am nächsten Tag fastet.

Intervallfasten gibt es seit der Steinzeit

Eigentlich ist unser Körper von Natur aus auf periodisches Fasten eingestellt. Schon unsere Ur-Ur-Ur-Großmütter und -väter schlugen sich den Magen voll, wenn sie genügend Nahrung ergattern konnten. Waren die Jagd oder das Beerensammeln erfolglos, blieb der Magen eben leer. Unser Körper hat sich also schon in grauen Vorzeiten darauf eingestellt, Hungerperioden überstehen zu können. Man kann somit sagen, dass diese Art von Diät unserer Natur am ehesten entspricht. Zumal man in den „Essensphasen“ alles zu sich nehmen darf, worauf man Lust hat – selbstverständlich in Maßen oder jedenfalls nicht in größeren Mengen als gewohnt. Auch trinken soll man ausreichend – während des Fastens sind jedoch nur kalorienfreie Getränke erlaubt (Wasser, ungesüßter Tee und begrenzt schwarzer Kaffee).

Der Körper profitiert von der Kurzzeitdiät

Studien haben gezeigt, dass es in unserem Körper während des Intervallfastens zu biochemischen Reaktionen kommt. So führt der kurze Verzicht auf Nahrung dazu, dass der Körper Stoffe ausschüttet, die entzündungshemmend wirken. Zudem verbessert sich der Zucker- und Fettstoffwechsel. Und weil der Stoffwechsel insgesamt nicht heruntergefahren wird und die Muskeln nicht abgebaut werden, kommt es erst gar nicht zum berüchtigten Jojo-Effekt. Zu den gesundheitlichen Vorteilen des Intervallfastens gibt es derzeit vor allem wissenschaftlich belegte Untersuchungen mit Tieren. Die Forscher sind jedoch der Ansicht, dass sich hieraus abgeleitet einiges auf den Stoffwechsel des Menschen übertragen lässt.



Zeitweiser Verzicht auf Nahrung hilft beim Abnehmen

Es ist erwiesen: Intervallfasten hilft beim Abnehmen, weil der Körper in den „Hungerphasen“ von seinen Reserven zehrt. Einer medizinischen Studie zufolge verloren 10 bis 107 Erwachsene nach 3 bis 24 Wochen des Intervallfastens 3 bis 8 % an Gewicht. Gleichzeitig waren sie besser gelaunt und weniger reizbar. Andere Untersuchungen zeigten, dass die Kurzzeitdiät sogar vor Diabetes (Typ 2) schützen kann. Es wird sogar vermutet, dass intermittierendes Fasten dem Körper bei Krebstherapien zuträglich ist. Die InterFAST-Studie untersucht derzeit die potenzielle Wirkung, die das Intervallfasten auf den menschlichen Körper hat. Hier können Interessierte tiefer in die medizinischen Aspekte einsteigen.



Durchhalten nach Plan

Ob 16:8-Diät, 5:2-Diät, 6:1-Diät oder „Alternating-Day-Diät“ (= ein Tag essen, ein Tag fasten), für jede der Methoden braucht man einen Plan. Nur so lassen sich negative Auswirkungen vermeiden, und man hält besser durch. Die Methode sollte man immer an seinem



persönlichen Lebensstil ausrichten. Wer etwa ohnehin selten frühstückt, für den ist die 16:8-Methode (= 16 Stunden nichts essen) besser geeignet, als für jemanden, für den es das Größte ist, am Abend essen zu gehen. Bei der 16:8-Methode isst man in einem Zeitfenster von acht Stunden und pausiert dann sechzehn Stunden. In der Regel bedeutet dies, das Frühstück oder das Abendessen ausfallen zu lassen. Wer am Wochenende eher nicht auf „Freizeitstress“ steht und viel Ruhe hat, für den ist womöglich die 5:2-Diät die günstigere Variante.

Nicht für jeden geeignet

Wie jede Art von Diät ist auch das Intervallfasten nur für Menschen ohne gesundheitliche Probleme geeignet. Wer eine chronische Erkrankung hat, sollte sich mit seinem Arzt besprechen, bevor er auf die Nahrungsaufnahme – wenn auch nur zeitweise – verzichtet.

Nicht Intervallfasten sollten:

- Schwangere und stillende Mütter
- Kinder unter 18 Jahren
- ältere Menschen
- bei Stoffwechselerkrankungen
- bei Typ-1-Diabetes
- bei niedrigem Blutdruck
- bei einer Essstörung (Anorexie, Bulimie)
- bei Untergewicht

Risiken und Nebenwirkungen

Allgemein gilt das Intervallfasten für gesunde Erwachsene als gut verträglich und risikofrei. Manche könnten mit Schlafstörungen, Mundgeruch, Müdigkeit und Dehydratation (Flüssigkeitsmangel) zu kämpfen haben. Besonders bei längeren Fastenintervallen könnten auch der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel abfallen und gegebenenfalls Schwindelanfälle auftreten. Wer Kopfschmerzen bekommt, sollte mehr trinken.

Intervallfasten - Diät oder Ernährungstrend?

So manche Diät ist als Ernährungstrend getarnt, andere entpuppen sich als Beitrag zu einer gesunden Lebensweise. Wer das eine vom anderen unterscheiden und sich besser im Dschungel der Ernährungstrends zurechtfinden möchte, für den gibt es die Weiterbildung Ernährungsberater/in. Mit diesem Kurs können Sie sich gezielt fundiertes Wissen rund um das Thema Ernährung aneignen. Ob Sie dieses Wissen nach Ihrem Abschluss haupt- oder nebenberuflich oder privat für Ihre Familie nutzen wollen oder auch einfach nur gut informiert mitreden möchten - diese Fachausbildung lohnt sich für Sie auf jeden Fall.



Links:

www.sgd.de/kursseite/ernaehrungsberaterin.html

www.einfach-fett-verbrennen.de/intervallfasten.php#intervallfasten-plan

www.interfast.at

www.meinbauch.net/intervallfasten/#einprominentes-beispiel-dr-eckart-von-hirschhausen-hat-10-kilo-abgenommen

Artikel „Intervallfasten. Auswirkungen auf Gewicht und Gesundheit“ (Online Spezial, 2017)

Folgen Sie uns auf ...



 **0800 806 60 00** (gebührenfrei)
Mo.-Fr. 8-20 Uhr / Sa. 10-18 Uhr

 **Beratung@sgd.de**

 **www.sgd.de**

 **fb.com/sgd.Fernstudium**

sgd
DEUTSCHLANDS
FÜHRENDE FERNSCHULE

Studiengemeinschaft Darmstadt GmbH
Ostendstraße 3
64319 Pfungstadt bei Darmstadt

Ein Unternehmen der Klett Gruppe