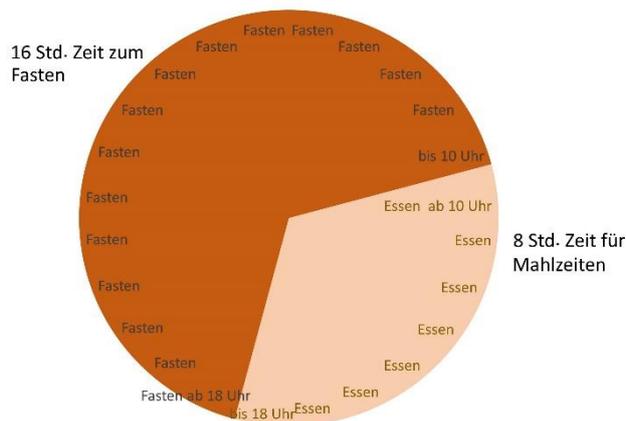




## Was ist Intervallfasten?

Das Intervall- oder intermittierendes Fasten lässt sich gut in den Alltag integrieren. Eine verbreitete Form des Intervallfastens besteht darin, seine Mahlzeiten innerhalb von 8 Stunden zu essen und dann 16 Stunden zu fasten. Dies ist ein verlängertes „Nachtfasten“, das während des Schlafes sowieso täglich stattfindet. Man nennt diese Form auch 16:8 Fasten. Ziel ist es, dem Organismus

### Intervallfasten 16:8



mehr Ruhezeit von der Verdauungstätigkeit zu geben. So kann man z.B. um 18 Uhr die letzte Mahlzeit essen und dann erst wieder um 10 Uhr am folgenden Tag. Ob man in den 8 Stunden 2 oder 3 Mahlzeiten zu sich nimmt, ist individuell. Intervallfasten empfiehlt sich vor allem aus gesundheitlichen Aspekten, zum Abnehmen ist es nur bedingt geeignet. Aber auch ein Intervallfasten von 12:12 (12 Std. Fasten, 12 Std. Zeit für Mahlzeiten) zeigt gesundheitliche Vorteile. Will man mit Intervallfasten abnehmen, muss auch die Essensmenge der Mahlzeiten beschränkt werden. Intervallfasten imitiert Es-

senspausen, die früher durch eine knappe Versorgung häufig waren. Der Körper braucht Verdauungspausen, um seiner Arbeit der Regeneration oder Heilung nachzukommen.

Unterstützend ist es, das Intervallfasten als Anlass zu nehmen, seine Ernährung zu verbessern. Dies bedeutet, dass Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide und -brot bevorzugt werden. Produkte wie Zucker, Süßigkeiten und Brot aus hellem Mehl sollten vermindert werden. Dazu spielt die Anbauqualität eine Rolle. Bio-dynamische und Bio Lebensmittel sind zu empfehlen. In den Fastenstunden kann man kalorienfreie Getränke wie Wasser, Kräutertee oder auch mal eine Tasse Kaffee oder schwarzen Tee konsumieren. Insgesamt wirkt es unterstützend, viel Flüssigkeit zu trinken.

Übergewichtige Menschen sollten mit Intervallfasten vorsichtig sein und besser kürzere Fastenstunden wählen (mit 12:12 anfangen). Es kann sonst die Gefahr der Bildung von Gallensteinen entstehen. Wie lange fastet man auf diese Art? Es gibt keine Vorgaben. Manche Menschen fühlen sich damit so wohl, dass sie es dauerhaft beibehalten. In Studien an Nagetieren gab es durch das Fasten Verbesserungen des Blutzuckerspiegels und Fettstoffwechsels. Menschen, die Intervallfasten durchführten, wirkten zufriedener, der Blutdruck und Entzündungswerte sanken.

Neben der 16:8 Methode gibt es noch die 5:2 Methode. Dabei isst man 5 Tage in der Woche und an 2 Tagen nicht. Diese beiden Tage müssen nicht nacheinander liegen, oft wählen Menschen das Wochenende. An den beiden Fastentagen können bis zu 500 Kcal gegessen werden mit Gemüse, Früchten, Säften oder Joghurt.

Intervallfasten ist in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Untergewicht meist nicht geeignet. Bei niedrigem Blutdruck und chronischen Krankheiten sollte man mit einem fachkundigen Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker: in sprechen. Dies gilt vor allem für die 5:2 Methode.

Unterstützend wirkt – vor allem wenn man damit abnehmen will - eine moderate Bewegung wie Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen oder eine Sportart, die man gern ausübt. Intervallfasten kann man immer beginnen, es ist nicht an eine Jahreszeit gebunden.

Mehr zum Thema: Online Vortrag mit Dr. Petra Kühne „Fasten – der freiwillige Nahrungsverzicht“  
24.2.2022 AKE