

Fasten im Intervall

Fitter Körper, wacher Geist, schlanke Figur

Intervallfasten ist in aller Munde. Der Ernährungstrend bietet einen ganzheitlichen Weg zum Wohlfühlgewicht und verjüngt – anders als herkömmliche Diäten – die Körperzellen. Ob in Stundenintervallen oder tageweise fastend, so pflegen Sie Ihre Gesundheit nachhaltig.

TEXT: PEPE PESCHEL



Aus rein medizinischen Gründen zu fasten, hat eine lange naturheilkundliche Tradition. Hildegard von Bingen betrachtete es als universelles Heilmittel bei körperlichen wie psychischen Problemen. „Wenn die Krankheit auf ihrer Höhe ist, dann muss die knappste Nahrungszufuhr erfolgen“, empfahl auch schon der griechische Arzt Hippokrates von Kos. Der per Definition der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. „freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen begrenzten Zeitraum“ schenkt dem Organismus bewusst eine wohltuende Pause, in der eine nachhaltige körperliche Reinigung von Giftstoffen und Schlacken in Gang kommen kann. Das Fasten hat außerdem den Geist klärende, harmonisierende Effekte. Hiervon profitiert man nicht nur bei einer medizinischen, also ärztlich betreuten Heilfastenkur.



essen. Auch tageweise zu fasten ist möglich. In der Essensphase darf normal gegessen werden – ohne Kalorienzählen. Wenn auch klar sein sollte: Wer abnehmen will, sollte generell weniger Energie zuführen, als er verbraucht. Bewusst auszuwählen, vorwiegend auf frische, natürliche Lebensmittel statt Industriekost zu

setzen, hält nicht zuletzt den Heißhunger in Schach.

Die Fastenintervalle führen zu einem Großreinemachen für Körper, Seele und Geist. Denn wenn kein Essensnachschub kommt, mobilisiert der Organismus seine eigenen Reserven – er schaltet quasi von äußerer auf innere Ernährung um. „Die Zuckerspeicher werden zuerst entleert, danach geht es an die Fettverbrennung“, erklärt Dr. med. Claudia Thiel, Fachärztin für Innere Medizin und Ernährungsmedizinerin in Saarbrücken. Die veränderten Stoffwechselprozesse setzen ab einer Nahrungskarenz von circa zwölf Stunden ein. Je länger man die Fastenphase wählt, desto nachhaltiger können die Effekte ausfallen.

PAUSIEREN STATT VERZICHTEN

Die alltagstaugliche Form des Intervallfastens kann jeder in Eigenverantwortung für sich nutzen, individuell und flexibel gestalten, ein Leben lang. Anders als bei herkömmlichen Diäten, die auf ein großes Spektrum an Lebensmitteln und damit wichtige Vitalstoffe verzichten – vor allem sehr einseitige Formen wie Kohlsuppen- oder Ananasdiät –, muss man sich beim Intervallfasten keineswegs qualitativ einschränken. Im Gegenteil: Es geht um eine zeitliche Einordnung, das heißt, definierte Essens- und Fastenphasen wechseln sich ab. Diese können je nach persönlicher Situation und Belastung ausgewählt und auch jederzeit verändert werden. Sie können etwa täglich zwölf, 14, 16 oder mehr Stunden am Stück fasten und dazwischen entsprechend zwölf, zehn, acht oder weniger Stunden

DER KÖRPER RECYCLT ALTE ZELLBESTANDTEILE

„Der Organismus kann jetzt seine Zellen aufräumen. Es ist offensichtlich so, dass der Körper sich in Fastenphasen sagt: Okay, ich kriege nicht viel von außen. Dann schau ich doch einmal, was sich an Vorhandenem noch gebrauchen lässt“, beschreibt es die Ärztin Thiel. „Er recycelt sozusagen alte Zellbestandteile und zerlegt sie in kleinste Bausteine, um diese dann wiederzuverwerten. Wird dagegen ständig gefuttert, hat er überhaupt keine Zeit, sich um den ganzen Abfall zu kümmern.“

SO REAGIERT IHR ORGANISMUS AUF INTERVALLFASTEN

Gehirn:

verbesserte Gehirnfunktionen, steigende Leistungsfähigkeit und Stressbelastbarkeit

Herz:

niedrigerer Ruhepuls und Blutdruck, erhöhte Herzfrequenzvariabilität (die situative Anpassung der Herzfrequenz, etwa bei Belastung) und damit höhere Stressbelastbarkeit

Blutkreislauf:

weniger Insulin und mehr Ketonkörper (diese entstehen, wenn vermehrt Fettgewebe abgebaut wird)

Muskulatur:

erhöhte Insulinsensitivität (die Körperzellen sprechen besser auf das Hormon Insulin an), verbesserte Stressresistenz

Fettgewebe:

verstärkte Lipolyse (Fettabbau), verminderte Entzündungsprozesse

Verdauungssystem:

verminderte Entzündungsprozesse

Wann Sie nicht fasten sollten

Da unser Stoffwechsel über sehr gute Strategien verfügt, Mangelzustände zu überbrücken, kann laut der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung grundsätzlich jeder fasten. Zu den wenigen Ausnahmen gehören unter anderem diese Erkrankungen und Situationen:

Esstörungen, nach schweren Operationen, Krebs-erkrankungen, Demenz, unbehandelte Schilddrüsen-überfunktion, fortgeschrittene Leber- oder Niereninsuffizienz, Schwangerschaft und Stillzeit.



Trinken darf und soll man auch während des Fastens – aber nur kalorienfreie Getränke

In Fastenintervallen kann die Bauchspeicheldrüse, die ein Leben lang Insulin produzieren soll, endlich durchatmen. Das Hormon Insulin fördert ja den Transport von Zucker im Blut in die Zellen. Wird pausenlos gegessen, ist der Blutzucker- und damit auch Insulinspiegel permanent im Hoch – gleichzeitig ist die Fettverbrennung blockiert. Intervallfasten wird in diesem Teufelskreis zur wohltuenden Zäsur. „Unsere Patienten berichten von einem deutlich besseren Schlaf“, sagt Dr. Thiel. „Sie fühlen sich insgesamt fitter und wacher. Viele können ihr Alltagspensum wieder meistern und mit Stresssituationen besser umgehen. Auch Muskel- und Gelenksbeschwerden verbessern sich oft.“ Zusammengefasst: Mit dieser Ernährungsform nutzen Sie bereits in den ersten ein bis zwei Wochen körpereigene Kapazitäten besser aus – das Abnehmen beziehungsweise Gewicht halten ist da im Grunde fast ein Nebeneffekt.

NEUES BEWUSSTSEIN MIT ANTI-AGING-WIRKUNG

„Dass Intervallfasten grundsätzlich eine sehr gute Anti-Aging-Wirkung hat, hängt zudem mit den Endkappen



Wer regelmäßig fastet, schläft nachts besser und fühlt sich tagsüber wacher und fitter

So wird Ernährung zum Jungbrunnen

Beim Intervallfasten schaltet der Körper auf seine Energie-reserven um, die natürliche Selbstentgiftung beginnt. Für den Nachweis des damit zusammenhängenden Mechanismus der Autophagie erhielt der japanische Zellbiologe Yoshinori Ōsumi 2016 den Medizin-Nobelpreis. Autophagie funktioniert praktisch wie eine körpereigene Müllabfuhr: Jede Zelle verfügt über die Fähigkeit, das, was sie nicht (mehr) braucht, selbst zu verdauen. Schädliches wird aussortiert und kurzerhand beseitigt. Vor allem Zellen, die Fastenintervallen ausgesetzt sind, starten diesen Prozess, um Energie zu gewinnen. Und damit einen Jung- und Gesundbrunnen gleichermaßen. Sich mit den Lebensjahrzehnten ansammelnde, schädliche Zellbestandteile können in Grenzen gehalten und so die Alterung verlangsamt werden. Auch das Risiko für typische altersassoziierte Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs lässt sich reduzieren.

der Chromosomen zusammen, den Telomeren“, erklärt Claudia Thiel. „Diese verkürzen sich bei jeder Zellteilung. Sind sie aufgebraucht, kann sich die Zelle nicht mehr teilen. Das ist der normale Alterungsprozess. Es gibt aber die Möglichkeit, diese Telomere zumindest teilweise wieder aufzubauen. Dazu gehört auch, dass wir eher wenig essen beziehungsweise Fastenphasen einhalten.“ Eine lohnende Lebensstiländerung, findet die Medizinerin. „Schauen Sie sich einmal an, wie sich Menschen ernähren, die sehr hohe Lebensjahre erreichen. Viele verzichten über lange Phasen am Tag auf Nahrung. Und wenn sie essen, wählen sie ihre Nährstoffe bewusst aus, bevorzugt natürliche Lebensmittel. Um dieses neue Bewusstsein geht es beim Intervallfasten.“ Weiterer Benefit: Natürliche Hunger- und Sättigungssignale stellen sich automatisch wieder ein.

STUNDENINTERVALLE

Intervalle im Stundentakt legen die Essens- und Fastenphasen auf eine bestimmte Anzahl von Stunden fest. Bewährte Varianten sind folgende:

16:8 Diese sanfte Form hat ein Fastenzeitenfenster von 16 Stunden, die darauf folgenden acht sind für die Mahlzeiten reserviert. Ein Vorgehen, das sich relativ einfach auch in einen hektischen Berufsalltag integrieren lässt: In eine Essensphase von beispielsweise elf bis 19 Uhr passt auch noch das Abendessen mit der Familie hinein.

18:6 Hierbei wird 18 Stunden gefastet und innerhalb von sechs Stunden gegessen, etwa zwischen sieben und 13 Uhr oder zwischen 14 und 20 Uhr. Geeignet ist diese Form für alle, die leicht auf eine von drei Mahlzeiten am Tag verzichten können, ohne körperliche und geistige Leistungseinbußen zu spüren.

20:4 Nach jeweils 20 Stunden Fasten nur vier Stunden für das Essen nutzen zu können, ist eine Herausforderung. Wen das eher unter Druck setzt, der sollte eine sanftere Form wählen, ebenso wer körperlich besonders beansprucht ist oder intensiv Sport treibt.

TAGESINTERVALLE

5:2 Sie haben einen unregelmäßigen Wochenablauf? Dann kann 5:2 eine damit oft verbundene zeitweise unausgewogene Ernährung zumindest etwas auszugleichen. An zwei Tagen pro Woche – die frei wählbar sind – reduzieren Frauen auf circa 500 und Männer auf circa 600 Kilokalorien, an den verbleibenden fünf Tagen darf normal gegessen werden. Laut einer Pionierin der Methode, der amerikanischen Ernährungsmedizinerin Michelle Harvie, sollen sich auf diese Weise abgestumpfte Belohnungssysteme im Gehirn erholen.

1:1 Im Wechsel einen Tag essen, einen Tag fasten – genauer gesagt folgt hier auf eine im längsten Fall zwölfstündige Essenszeit eine 36-stündige Fastenphase. Sie essen etwa an einem Tag zwischen acht Uhr morgens und 20 Uhr abends ganz normal. Über Nacht sowie am gesamten nächsten Tag gibt es dann weder Mahlzeiten noch Snacks und erst am Tag darauf wieder ein Frühstück. Diese Variante soll die körpereigenen Aufräum- und Verjüngungsprozesse besonders gut unterstützen, wie die aktuelle „InterFast“-Studie des Biochemikers Prof. Dr. rer. nat. Frank Madeo von der Karl-Franzens-Universität Graz zeigt.

RAUS AUS ALTEN GEWOHNHEITEN

Schon Snacks und Naschereien wegzulassen, kann ein guter Einstieg ins Intervallfasten sein. Wer das ohne Probleme schafft, kann schrittweise beginnen, seine Fastenzeiten auszubauen. Alles in allem bietet Intervallfasten viel Flexibilität, die jedem gerecht werden kann – und die in jedem Fall mehr körperliches und geistiges Wohlbefinden schenkt. 

BUCHTIPPS



» MIT ERNÄHRUNG HEILEN: BESSER ESSEN – EINFACH FASTEN – LÄNGER LEBEN. NEUESTES WISSEN AUS FORSCHUNG UND PRAXIS «
Andreas Michalsen, Insel 2019, 386 Seiten, 24,95 Euro

» INTERVALLFASTEN FÜR BERUFSTÄTIGE. SCHLANK UND GESUND IM STUNDENTAKT «
Pepe Peschel, Edition Michael Fischer 2019, 144 Seiten, 15,00 Euro



» DER JUNGBRUNNEN-EFFEKT: WIE 16 STUNDEN FASTEN IHR LEBEN VERÄNDERT«
P. A. Straubinger, Margit Fensl und Nathalie Karré, Kneipp 2019, 140 Seiten, 22 Euro

Privat-Tagesklinik für alternative Augen-Heilkunde & Psycho-Therapie

1 bis 2 Wochen Intensiv-Therapie degenerativer Augen-Erkrankungen:
Makula-Degeneration, Glaukom, grauer Star
Ganzheitliche Untersuchung mit modernster Technik

Erfolgreiches Naturheilkundlich-Anthroposophisches Konzept
Individuell abgestimmte Therapie basierend auf über 30 Jahren Erfahrung

NEU: Dunkelfeld-Vitalblut-Diagnostik, PRP-Stammzellen-Therapie aus Eigenblut

Bestellen Sie jetzt unser kostenloses Informationsmaterial

Heilpraktiker Klaus Kleiber
Kaiserstraße 3 B,
79410 Badenweiler / Schwarzwald

Tel.: **076 32 / 824 93 52**
www.heile-deine-augen.de