

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren und interessieren sich für die Methode des intermittierenden Fastens, auch Intervall-Fasten genannt. Hierbei wechseln sich in regelmäßigen Abständen Zeiten des Essens und des Fastens ab. Die Intervalle können unterschiedlich lang sein. Einen Überblick über die verschiedenen Intervallmöglichkeiten

haben wir Ihnen hier zusammengestellt. Bei darüber hinausgehenden Fragen stehen wir Ihnen selbstverständlich gerne zur Verfügung, und sollten Sie gesundheitliche Probleme haben, sprechen Sie bitte vor Beginn des Intervall-Fastens mit Ihrem Arzt.

Ihr Apothekenteam

# Intervall-Fasten – so geht's!

Beim intermittierenden oder Intervall-Fasten darf zu bestimmten Zeiten normal gegessen werden, den Rest der Zeit wird die Energiezufuhr über das Essen und Trinken eingestellt beziehungsweise auf circa 500 kcal reduziert. Verschiedene Rhythmen, von tageweisem bis stundenweisem Fasten, bieten sich an. Während des Fastens, in der Regel unter Einbeziehung der Nachtruhe, greift der Körper auf Energiereserven zurück und baut überflüssige Pfunde ab. Außerdem dienen die Fastenzeiten der Regeneration, weil der Körper nicht mit der Verarbeitung der Nahrung beschäftigt ist. Da durch die Fastenphasen lediglich einzelne Mahlzeiten ausfallen, ist diese Ernährungsform relativ problemlos in den Alltag zu integrieren.

## Intermittierendes Fasten – tageweise

Eine sehr strenge Variante des Intervall-Fastens ist der tageweise Wechsel zwischen essen und nicht essen. Dann darf an einem Tag normal gegessen werden, am nächsten jedoch ist Fasten mit lediglich drei Litern kalorienfreier Flüssigkeit angesagt. Manche Ratgeber gestatten auch 500 bis 600 kcal an den Fastentagen, bevorzugt kohlenhydrat- und fettarm, mit viel Gemüse und mageren Eiweißlieferanten. Weitere Varianten des tageweisen Fastens sind die Intervalle 5:2 oder 6:1. Hierbei ernährt man sich fünf bzw. sechs Tage pro Woche normal und fastet lediglich an einem bzw. zwei Tagen pro Woche.

## Intermittierendes Fasten – stundenweise

Etwas milder und gut in den Alltag einzubauen ist das stundenweise Fasten, beispielsweise ein 16:8 Intervall. 16 Stunden wird gefastet (unter Einbeziehung des Schlafes) und acht Stunden stehen für die Nahrungsaufnahme zur Verfügung. Hierbei werden eine bis zwei Mahlzeiten ausgelassen, der Abstand zwischen den restlichen Mahlzeiten sollte mindestens vier bis fünf Stunden betragen. Snacks zwischendurch sind nicht erlaubt. So wird erreicht, dass der Insulinspiegel gesenkt wird und der Körper regenerieren kann. Während des 16-stündigen Fastens sind auch kalorienhaltige Getränke wie Alkohol, Milchkaffee oder Saft verboten.

## Erfolge des Fastens

Je nach Dauer der Fastenintervalle und der Kalorienaufnahme während der Essensphasen ist die Gewichtsabnahme unterschiedlich groß. Man sollte das Intervall-Fasten deshalb nicht als Schlankheitsdiät ansehen, mit der man in einer bestimmten Zeit ein gewünschtes Ziel schnell erreicht und danach aber Gefahr läuft, durch den Jo-Jo-Effekt relativ rasch wieder zuzunehmen, wenn man wieder normal isst. Vielmehr wird durch die wechselnden Phasen des Fastens und Essens beim intermittierenden Fasten der Grundumsatz kaum gesenkt, sodass auch der Jo-Jo-Effekt deutlich schwächer ausfällt oder ausbleibt. Das Intervall-Fasten ist vergleichsweise gut durchzuhalten, da die



Foto: Ilgorko – iStockphoto.com

Beim Intervall-Fasten gibt es Phasen des Fastens und Phasen der Nahrungsaufnahme.

Fastenperioden begrenzt sind und zwischendurch immer wieder normal gegessen werden kann.

Apothekenstempel