

Polster für schlechtere Zeiten anzulegen, in denen es vielleicht tagelang nichts gab. Einen ähnlichen Zustand müssen wir heute erzwingen, um davon gesundheitlich zu profitieren. Öfter mal eine überschaubare Zeit lang nichts zu essen, wirkt auf den Körper wie ein heilsamer Schock.

Länger schlank und gesund bleiben

Die heilende Wirkung des Fastens bei Krankheiten ist schon sehr lange bekannt. Bereits der griechische Arzt Hippokrates (460–370 v.Chr.) setzte darauf. „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente“, soll der Vater der Heilkunde und Mitbegründer der abendländischen Medizin gesagt haben. Knapp zweieinhalb Jahrtausende später gilt dieser Satz immer noch. Krankheitssymptome können durch freiwilligen Nahrungsentzug gelindert werden. Esspausen verbessern den Zucker- und Fettstoffwechsel. Was zuerst an Mäusen wissenschaftlich bewiesen werden konnte, gilt auch für Menschen: Wer es schafft, regelmäßig längere Esspausen durchzuhalten, bleibt eher gesund und schlank.

Weitverbreitete Krankheiten wie beispielsweise die Zuckerkrankheit Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Fettleber, Rheuma, leichte Depressionen, Allergien oder Kopfschmerzen können sich bessern. Intermittierendes Fasten beziehungsweise Intervallfasten unterstützt das Abnehmen bei Übergewicht, hält jung, fördert eine gesunde Darmflora, stärkt das Immunsystem, macht leistungsfähig und hemmt Entzündungen im Körper.

Stimmungshochs und Glücksmomente

Viele Menschen, die es ausprobiert haben, berichten, dass sie leistungsfähiger sind und häufiger Stimmungshochs und Glücksmomente erleben, die mit einem fast dauerhaft übervollen Bauch kaum vorkommen. Das liegt daran, dass negative Gefühle wie Stress und Unzufriedenheit viel Serotonin verbrauchen. Dem Körper fehlt dieses Glückshormon dann; er reagiert mit schlechter Laune, was häufig zu Frustessen führt. Auch das hat die Natur schlau angelegt: Hungerphasen durften die Menschen nicht schwächen, denn gerade, wenn es nichts gab, war der Erfolg beim Jagen und Sammeln so wichtig, dass die Motivation stimmen musste. Also bildet der Körper in der Not mehr Serotonin. Wir merken: Intervallfasten macht glücklich.

Lange leben und aktiv sein

Wenn wir ans Älterwerden denken, dominiert vor allem ein Wunsch: Wohl jeder möchte so lange wie möglich aktiv bleiben und die späten Phasen des Lebens noch genießen können.

Wenn die familiäre und berufliche Rushhour des Lebens vorüber ist, kann eine sehr erfüllende Zeit beginnen – mit weniger Stress und mehr Freiheiten. Mit ausreichend Zeit, um Dinge zu tun, die einem Freude machen. Das funktioniert aber nur, wenn man lange gesund, fit und biologisch jung bleibt. Dafür lässt sich einiges tun: Ausgewogene Ernährung, ein guter Umgang mit Stress und regelmäßig Bewegung tragen dazu bei, dass wir lange aktiv sein können.

Wer zusätzlich regelmäßig auf Fastenkuren, Fastentage oder auf Intervallfasten setzt, profitiert durch die sogenannte Autophagie davon. Dabei handelt es sich um einen Vorgang, der die Zellen im ganzen Körper jung hält. Diese „Allzweckwaffe gegen altersbedingte Erkrankungen“ ist eine natürliche Reaktion auf Nahrungsmangel. Der Organismus baut beim Hungern Bestandteile ab, die nicht gebraucht werden, um Energie daraus zu gewinnen. Das ist eine Art Selbstreinigungsprozess, der jung hält. Seltener zu essen, kann also das Leben verlängern.

Eine Wohltat für die Seele

Viele Menschen auf der ganze Welt üben sich aus religiösen Gründen in Abstinenz. Manche Religionen schreiben bestimmte Perioden vor, in denen nicht oder nur zu bestimmten Zeiten gegessen werden darf. So mancher Anhänger nutzt den Verzicht, um sein Bewusstsein zu erweitern. Dass Gläubige dabei gesund werden, war und ist ein angenehmer Nebeneffekt. Doch auch ohne religiös zu sein, erkennen wir zunehmend, dass es nicht nur dem Körper guttut, sondern auch dem Geist, wenn wir bei der Nahrungsaufnahme immer wieder Pausen einlegen. Die Seele profitiert vom Entschleunigen und Reduzieren in vielen Bereichen. Das gilt auch fürs Essen. Seltener und dafür bewusster und achtsamer eine Mahlzeit zu genießen, kann zur Lebenseinstellung werden, die bestenfalls für immer bleibt.

Unser Favorit: Intervallfasten 16:8

Innerhalb von acht Stunden essen und 16 Stunden fasten – diese Methode ist besonders praxistauglich. Sie lässt sich im Alltag leicht umsetzen und durchhalten. Mit dem bewährten Fastenmodell kommen die meisten überraschend gut zurecht.

Es gibt viele verschiedene Fastenarten, die jeder so anwenden kann, wie sie zu seinem persönlichen Lebensstil passen. Wir haben uns in diesem Buch schwerpunktmäßig das Intervallfasten nach der 16:8-Methode vorgenommen, weil sich das in unseren Praxen besonders bewährt hat. Unsere Patienten halten es gut durch und gewöhnen sich dabei an kleinere Portionen, sodass sie ihr Essverhalten besser kontrollieren können. Auch wir, die Ernährungs-Docs selbst, profitieren übrigens davon, denn der Alltag mit zwei oder drei Mahlzeiten innerhalb von acht Stunden lässt sich hervorragend mit unserem Berufs- und Privatleben verbinden. Was genau hat es damit auf sich?

Drei Mahlzeit in acht Stunden

Sie können das 16:8-Fasten mit zwei oder drei Mahlzeiten durchführen. Dreimal essen in acht Stunden heißt, dass Sie zwischen Frühstück und Mittagessen und zwischen Mittag- und Abendessen jeweils eine Esspause von vier Stunden einlegen. Längere Phasen ohne Essen ergeben sich von ganz allein, wenn Sie entweder das Frühstück oder das Abendessen nach hinten beziehungsweise nach vorn verschieben. Die dritte Mahlzeit, in diesem Fall das Mittagessen, findet um die übliche Mittagszeit statt, wie Sie es wahrscheinlich gewohnt sind. Das Drei-Mahlzeiten-Prinzip ist vor allem für Einsteiger gut geeignet. Ein typischer Intervallfastentag kann dann zum Beispiel wie folgt aussehen:

- » Sie trinken **morgens** früh nur eine Tasse schwarzen Kaffee, einen Tee ohne Zucker oder Wasser und machen sich dann auf den Weg zur Arbeit.
- » Da gibt es zwischen 9 und 10 Uhr Ihr **Frühstück**.
- » Mittags zwischen 13 und 14 Uhr essen Sie Ihr **Mittagessen**.
- » Das **Abendessen** muss bis 18 Uhr beendet sein.

» Über Nacht halten Sie eine Esspause ein.

Vorsicht bei Diabetes

Wer an Diabetes Typ 1 oder Typ 2 leidet, sollte das Frühstück nicht ohne Rücksprache mit dem Diabetologen streichen und ein kohlenhydratarmes Abendessen zu sich nehmen. Das hält den Blutzuckerspiegel tagsüber stabiler. Sehr gut am Morgen sind Haferflocken, da deren Beta-Glucane den Blutzucker senken. Probieren Sie aus, ob sich Ihre Blutzuckerwerte bessern. Für Typ-2-Diabetiker, die keine Blutzuckersenker nehmen, ist Intervallfasten ohne Einschränkungen ideal – gerade bei Übergewicht.

Zweimal essen: morgens spät, abends früh

Die Alternative dazu sind zwei statt drei Mahlzeiten innerhalb der acht Stunden, in denen Essen erlaubt ist. Häufig ergibt sich das mit der Zeit von allein, wenn Sie merken, dass Sie statt vier Stunden ohne Nahrung auch acht essfreie Stunden ohne Hunger und ohne andere Beschwerden schaffen können. Wenn Sie mit zwei Mahlzeiten am Tag auskommen, nehmen Sie die beiden Hauptmahlzeiten zu Beginn und am Ende der achtstündigen Essphase ein. Während der darauffolgenden 16 Stunden – also über Nacht – wird gefastet:

- » Sie können den **Morgen** – ähnlich wie beim Intervallfasten mit drei Mahlzeiten – mit Wasser, Tee oder einem schwarzen Kaffee beginnen.
- » Ausgiebig **gefrühstückt** wird erst um 10 oder 11 Uhr. Das Mittagessen fällt danach aus.
- » Die **zweite (und letzte) Mahlzeit** des Tages nehmen Sie am späten Nachmittag beziehungsweise frühen Abend zu sich – nach acht Stunden Pause.
- » Danach ist Schluss bis zum Frühstück am nächsten Tag.

Gemeinsames Familienessen

Das frühe Abendessen hat einen großen Vorteil: Sie schlafen besser, weil der Körper sich nachts nicht mehr so viel mit der Verdauung beschäftigen muss. Eine andere Möglichkeit, die viele gerne nutzen, um ein gemeinsames Abendessen mit der Familie zu haben, besteht darin, dass Sie gar nicht frühstücken, dann um die Mittagszeit etwas essen und die zweite

Mahlzeit abends einnehmen. Die Fastenphase beginnt dann etwas später, hält am nächsten Tag aber auch länger an.

Und natürlich bitte nicht vergessen: Snacks sollte es wirklich nur im Notfall geben – oder zum Umgewöhnen auf die langen Esspausen. Sie sind bei beiden Modellen sowohl in der 16-stündigen Fastenphase als auch zwischen den Mahlzeiten während der Essphase tabu. Um in dauerhaftes Intervallfasten einzusteigen, eignet sich eine Woche Heilfasten, bei der Sie sich von Ernährungsmedizinern oder geschulten Ernährungsberatern begleiten lassen.



Praktische Wochenpläne

Sie möchten das 16:8-Intervallfasten nicht nur Ihrer Gesundheit zuliebe nutzen, sondern damit auch Übergewicht abbauen? Um richtig abzunehmen, können Sie die Kalorien auf etwa 1500 pro Tag bei normaler körperlicher Tätigkeit reduzieren. Ansonsten sollten Sie maximal 2000 Kalorien täglich zu sich nehmen. Wie typische Intervallfastentage mit zwei oder drei Mahlzeiten, mit denen Sie auf die nötigen Kalorien kommen, aussehen können, zeigen wir Ihnen mit den Wochenplänen ab Seite 158.