

einen Tag aufs Essen verzichten, ohne sich gleich schlecht zu fühlen. Knurrt der Magen erneut, hilft der Gedanke, dass jetzt gerade ein paar Fettzellen dahinschmelzen, über die kritischen Momente. Die kurzen Fastenzeiten verleihen der 1-Tages-Diät Vorzüge, die weit über die Kalorienersparnis eines Tages hinausreichen. So fließt schon nach kurzer Zeit eine größere Menge des figurfreundlichen Hormons Adiponektin durch den Körper als vor der Diät. Dieser Botenstoff erhöht die Fettverbrennung, wirkt entzündlich, antidiabetisch und beeinflusst die Gesundheit des Herzens positiv. Bei den Laborwerten zeigt sich die Heilwirkung der Diät oft schon nach wenigen wöchentlichen Fastentagen. Dann normalisiert sich zum Beispiel der Spiegel des C-reaktiven Proteins, ein Zeichen dafür, dass schleichende Entzündungen und Gewebeschäden im Körper abnehmen. Auch das Immunsystem profitiert, denn amerikanische Forscher haben nachgewiesen, dass dabei die Anzahl der Stammzellen ansteigt.

INTERMITTIERENDES FASTEN UND SEINE VARIANTEN

Ob man nur stundenweise auf Nahrung verzichtet oder ganze Tage fastet – beim intermittierenden Fasten sind viele Varianten möglich.

EINZELNE FASTENTAGE

Der Fastende verzichtet, wie bei der 1-Tages-Diät, an einem oder höchstens zwei Tagen der Woche komplett auf Nahrung. Oder er isst an diesen Tagen nur eine ganz geringe Menge. Noch wirkungsvoller sind alternierende Fastentage. Dann heißt der Modus: abwechselnd einen Tag fasten, einen Tag satt essen. Nachts wird immer streng gefastet. Diese toughere Form des intermittierenden Fastens lässt Pfunde schnell dahinschwinden.

TÄGLICH STUNDENWEISE FASTEN

Hier werden innerhalb des 24-Stunden-Tages strikte Esspausen eingehalten. Zum Beispiel isst der Fastende nur in einem Zeitfenster von 8 Stunden, 16 Stunden bleiben kalorienfrei. Das gelingt mit einem späten Frühstück und einem frühen Abendessen oder, je nach Vorliebe, mit einem frühen Frühstück plus Mittagessen, das Abendessen entfällt. Extreme Formen beschränken die Mahlzeiten auf vier Stunden pro Tag.

FESTE MAHLZEITEN EINHALTEN

Auch wer sich drei Mahlzeiten täglich gönnt, aber keine einzige Kalorie zwischendurch konsumiert, hält sich ans intermittierende Fasten, vorausgesetzt, die Esspausen dauern mindestens vier Stunden. Diese sanfte Form des Fastens reicht ausgemachten Naschkatzen und Snackliebhabern jedoch oft schon aus, um langsam, aber nachhaltig abzunehmen – oder nach dem erfolgreichen Abnehmen das Gewicht zu stabilisieren.

WIE SIE DEN JO-JO-EFFEKT VERMEIDEN

Viele Menschen nehmen nach einer erfolgreichen Diät schnell wieder an Gewicht zu. Eine frustrierende, aber natürliche Reaktion des Körpers auf einen länger anhaltenden Kalorienentzug. Wiederholte Diäten können das Körpergewicht am Ende sogar über das Ausgangsgewicht hinaus in die Höhe treiben. Verursacht wird dieser Effekt im Wesentlichen von zwei Faktoren: Zum einen sinkt der Kalorienbedarf, wenn man Pfunde verliert. Ein 70 Kilogramm wiegender Körper verbraucht eben weniger Kalorien als einer mit 80 Kilogramm. Nach dem Abnehmen darf man also nicht mehr so viel essen wie vor der Diät. Außerdem schaltet der Körper bei

Langzeitdiäten in den Energiesparmodus – eine jahrtausendlang eingeübte Strategie des Urmenschen gegen lebensbedrohlichen Hunger. Im Gegensatz dazu wird der Energiebedarf bei der 1-Tages-Diät nicht heruntergefahren, sondern sogar gesteigert. Außerdem reagieren die Sättigungsfühler durch die Fastenzeiten wieder sensibler, man fühlt sich schneller satt. Und nicht zuletzt regt jeder weitere Fastentag pro Woche die Verbrennung von Bauchfett an. Man nimmt langsam, aber kontinuierlich ab. Dabei fühlt man sich nicht matt und schlapp, sondern lebendiger und aktiver als zuvor. Sogar die Freude am Sport nimmt stetig zu.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

Die 1-Tages-Diät bietet neben der Reduktion unliebsamer Fettdepots noch zahlreiche weitere gesundheitliche Vorteile, denn sie ...

- stärkt das Selbstbewusstsein
- strafft den Körper
- reguliert den Appetit
- verlangsamt die Alterung
- unterstützt die Reparaturmechanismen
- stabilisiert den Zuckerstoffwechsel
- regeneriert die Leber
- schützt Herz und Kreislauf
- steigert Lebensfreude und geistige Fitness
- senkt das Risiko für viele Krebsarten

Zunehmend fitter und fröhlicher

Die 1-Tages-Diät mit ihren regelmäßigen Esspausen weist einen einfachen Weg zu einem schlanken Körper. Doch sie hat weitaus mehr Vorteile. Annette Schürmann, Professorin am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE), Leiterin der Abteilung Experimentelle Diabetologie, erklärt, warum intermittierendes Fasten das ungeliebte Bauchfett endlich schmelzen lässt und chronische Erkrankungen verhindern kann.

Stimmt es, dass intermittierendes Fasten Diabetes stoppen kann?

Ja. Unsere Forschung an Mäusen zeigt in dieser Hinsicht beeindruckende Ergebnisse, erste Studien am Menschen bestätigen die Vorteile. Tatsächlich wirken regelmäßige, kurze Hungerperioden positiv auf die Blutzuckerwerte und das Herz-Kreislauf-System. Sie trainieren den Stoffwechsel so effektiv, dass ein beginnender Typ-2-Diabetes verhindert oder hinausgeschoben werden kann.

Aber was mache ich, wenn bei mir schon Diabetes Typ 2 diagnostiziert wurde? Ist es dann zu spät?

Nein, selbst dann bringt intermittierendes Fasten noch große Vorteile. Auch und gerade wenn man schon mit Medikamenten wie etwa Metformin behandelt wird, kann man abnehmen, sich aktiver fühlen und dann möglicherweise die Medikamente reduzieren.

Wie kommt das?

Diabetes hindert die Körperzellen daran, Zucker aus dem Blut, die Blutglukose, aufzunehmen und als Energiequelle zu nutzen. Insulin ist der Schlüssel des Ganzen. Im Prädiabetes und Typ-2-Diabetes, also bei Vorliegen einer Insulinresistenz, wirkt Insulin nicht mehr ausreichend oder

deutlich langsamer. Esspausen verbessern die Empfindlichkeit gegenüber Insulin und trainieren den Körper, wieder schneller zwischen Fett- und Zuckerstoffwechsel hin und her zu wechseln. Er greift leichter auf seine Fettreserven zurück. Alles, was den Stoffwechsel empfänglicher macht für das Hormon Insulin, trägt also dazu bei, dass sich die Betroffenen wieder kraftvoller fühlen.

Hilft intermittierendes Fasten, auch die Spätschäden dieser Erkrankung zu verhindern?

Ja, davon gehen wir aus. Ich würde Menschen mit einer bereits diagnostizierten Diabeteserkrankung allerdings immer raten, sich vor dem Start persönlich vom Arzt beraten zu lassen. Dieser kennt den Stoffwechsel, prüft den Blutzuckerlauf und die Glukosetoleranz. Vor allen Dingen bei Patienten, die schon mit Insulin behandelt werden, ist ärztliche Begleitung unabdingbar. Es ist ja gerade das Gute am intermittierenden Fasten, dass man je nach persönlichem Befinden ganz vorsichtig und individuell vorgehen kann.

Können Sie auch längere Fastenphasen empfehlen, wenn schon ein Diabetes vorhanden ist?

Ich denke, man sollte keine krasse Fastenkur machen, also kein sogenanntes Heilfasten, bei dem man viele Tage oder sogar Wochen fastet. Dann geht der Körper in den Sparmodus. Kurzzeitiges periodisches Fasten ist dagegen ideal, auch weil man so flexibel bleibt. Man kann sich überlegen: Wie lang oder kurz will ich meine Esspausen gestalten? Wer das Ganze eng mit dem Diabetesarzt oder mit dem Hausarzt abstimmt, wird nachhaltigen Erfolg haben.

Zum Einsteigen sind kürzere tägliche Esspausen also besser?

Ja. Mein Vorschlag wäre, dass man zuerst einmal über Nacht eine klare, etwa zehnstündige Esspause einlegt. Wenn man sich damit wohlfühlt,