

nen nur die rein physischen Wirkungen gemessen werden, nicht aber die psychischen Aspekte. Schließlich hat eine Labormaus nicht die Wahl, ob sie nun intervallfastet oder nicht, wir schon, und hier wie auf vielen Feldern gilt, dass Tierversuche nicht 1:1 auf Menschen übertragen werden können.

2018 wurde vom Deutschen Krebsforschungszentrum eine Studie durchgeführt: Man verglich zwölf Wochen lang 150 Patienten, die sich entweder mit der klassischen Reduktionsdiät ernährten (also einer täglichen Kalorienreduktion von 20 Prozent) oder sich dem Intervallfasten unterzogen. Das Ergebnis: Die Wirksamkeit des Intervallfastens zur Gewichtsreduktion und eine Verbesserung der Gesundheit konnten bestätigt werden, allerdings war keine signifikante Überlegenheit gegenüber anderen Diätformen nachweisbar.

Vor allem was den Verlust der fettfreien Masse angeht, scheint das Intervallfasten im Vergleich zu einer stetig kalorienreduzierten Diät gut abzuschneiden: Bei Probanden einer Studie von 2011 ging durch das Intervallfasten weniger fettfreie Masse verloren als bei einer energiereduzierten Diät. Es konnte auch gezeigt werden, dass das intermittierende Fasten mit einem begrenzten Energie- und Kohlenhydratanteil einer „normalen“ Diät hinsichtlich der verbesserten Insulinresistenz, also wie stark die Körperzellen auf das Hormon Insulin ansprechen, überlegen ist.

Welche Auswirkungen Intervallfasten auf den Körper hat, ist beim heutigen Stand der Forschung nur schwer zu sagen: Die Zahl der aussagekräftigen Studien ist weiterhin gering. Noch können keine wissenschaftlich verlässlichen Aussagen getroffen werden, besonders langfristige Effekte sind noch nicht messbar.

Immerhin: Das Gewicht lässt sich nachweislich durch intermittierendes Fasten reduzieren. Das Intervallfasten ist zwar nicht erfolgreicher als eine herkömmliche Diät, aber die Compliance scheint höher, also die Bereitschaft der Studienteilnehmer zur aktiven Mitwirkung. Und auch der Jo-Jo-Effekt fällt möglicherweise

Die Zahl der aussagekräftigen Studien zum Intervallfasten ist weiterhin gering.

weniger stark aus, weil nicht durchgehend auf Essen verzichtet werden muss.

Intervallfasten ist gut bei Diabetes

Nicht nur die Forschung bestätigt es, auch unserer Erfahrung nach hat das Intervallfasten auf Typ-2-Diabetes positive Auswirkungen. Insulin kann bei Typ-2-Diabetikern nicht richtig wirken, insbesondere die direkt nach dem Essen von Kohlenhydraten einsetzende Insulinproduktion erfolgt erst verzögert und dann in übermäßigem Umfang. Auf diese nicht bedarfsgerechte Insulinproduktion und den erhöhten Blutzuckerspiegel reagiert der Körper mit einer Insulinresistenz.

Die Folge: Der Zucker aus dem Essen kann nicht ordentlich in die Zellen gebracht und verarbeitet werden, sondern verbleibt teilweise im Blut. Durch Fettgewebe, vor allem das Fettgewebe im Bauchraum zwischen den Organen (das sogenannte viszerale Fettgewebe), wird die Insulinresistenz stark gefördert. Des Weiteren produziert das Fettgewebe auch ungünstige Hormone und Entzündungsstoffe sowie Botenstoffe, die die Insulinresistenz weiter ankurbeln. Wenn wir gleichzeitig wenig körperliche Bewegung haben und viel am Schreibtisch sitzen, entsteht ein Teufelskreis.

Der Prozess schreitet langsam und zunächst fast unbemerkt voran. Die Bauchspeicheldrüse schüttet im frühen Stadium des Diabetes Typ 2 mehr Insulin aus, um den hohen Blutzucker auszugleichen. Das geht nicht lange gut und die Insulinproduktion der Bauchspeicheldrüse reduziert sich immer mehr. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt an.

Der Körper versucht, den überschüssigen Zucker im Körper über den Urin auszuscheiden. Ein hoher Harndrang verbunden mit Schwäche und starkem Durst sind die ersten eindeutigen Anzeichen, die man üblicherweise an sich feststellen kann. Hier kommt das Intervallfasten ins Spiel, das vor allem bei Überge-

wicht Erfolge zeitigt. Durch die neue Ess-Struktur isst man nur zwei bis drei Mahlzeiten. Auf unsere Empfehlung reduzierten Klienten und Klientinnen, die vorher täglich mindestens drei große Mahlzeiten und vor allem zwei oder drei kohlenhydratreiche Snacks aßen, die Kalorienmenge pro Tag durch die Umstellung auf Intervallfasten um teilweise 300–400 kcal. Wir erlebten regelmäßig Gewichtsreduktionen von ca. zehn Kilo in fünf Monaten.

Gerade bei Diabetes Typ 2 ist Gewichtsreduktion sehr wichtig, vor allem beim ungünstigen Bauchfett. Bei den Typ-2-Diabetikern zeigt sich das sogenannte Dinner-Cancelling, also das Abendbrot weglassen, als sehr vorteilhaft. Hier wird der Fastenintervall von z. B. 7 Uhr bis 17 Uhr gesetzt, man startet also mit einem Frühstück um 7 Uhr und beendet die letzte Mahlzeit um 15 Uhr.

Was „16:8“ besonders macht

Intervallfasten strukturiert deinen Tag. Dabei ist der riesige Vorteil der 8-Stunden-Diät ihre zeitliche Flexibilität: Es ist egal, wann am Tag du fastest. Die meisten von uns sind berufstätig und haben vielleicht noch Familie, um die sie sich kümmern müssen, da muss das Fasten alltagstauglich sein. Wer früh aufstehen muss und ohne Frühstück nicht in die Gänge kommt, sollte auch frühstücken und nimmt dafür einfach am späten Nachmittag die letzte Mahlzeit zu sich. Wer morgens keinen Bissen herunterbekommt, fängt erst um 11 Uhr zu essen. Der Vorteil hier: Genießen am Abend ist noch bis 19 Uhr möglich.

Diese Flexibilität erlaubt dir, das Fasten an deine persönlichen Bedürfnisse anzupassen. So lässt sich die grundlegende Regel, nämlich 16 Stunden lang nichts zu essen, am besten umsetzen und steigert außerdem das Durchhaltevermögen: Wer weiß, dass es nur eine gewisse Anzahl an Stunden auf Nahrung zu verzichten gilt, hält die Sache einfach länger durch.

Gerade bei Diabetes Typ 2 ist Gewichtsreduktion ist sehr wichtig, vor allem beim ungünstigen Bauchfett.

16:8-Intervallfasten ist eine schonende Form des Abnehmens und kann gut in den Alltag eingebaut werden.

Das 16:8-Intervallfasten kommt vielen Menschen entgegen, die „in Maßen abnehmen“ wollen, ohne sich zu sehr einzuschränken zu müssen. Auch wer sein bestehendes Gewicht nur halten will, ist mit der Methode gut bedient.

Welche Arten von Intervallfasten gibt es noch?

Die 10in2-Diät: Die 1 steht für einen Tag, an dem du essen kannst, was du willst. Am Folgetag 0 wird gefastet. „in2“ bezieht sich auf die jeweils nächsten beiden Tage, an denen wieder gegessen bzw. gefastet wird. Durch die Fastentage ist eine Kalorienbeschränkung an den normalen Tagen nicht nötig: Alles ist erlaubt (allerdings solltest du dich auch nicht vollstopfen). Am nächsten Tag heißt es dann wieder Wasser, Tee und Kaffee, sonst nichts.

Die 5:2-Diät: Bei dieser Methode werden in einer Woche zwei Tage mit 600 kcal pro Tag eingebaut, du isst also nicht gar nichts, sondern reduziert. Die Fastentage sollten einen festen wöchentlichen Rhythmus haben, z. B. Dienstag und Freitag.

Ein Jo-Jo-Effekt bleibt bei beiden Methoden aus, denn die Fastenperiode ist so kurz, dass der Körper noch nicht in den Energiesparmodus wechselt. Übrigens: Wir haben außerdem die Erfahrung gemacht, dass bei allen Arten des Intervallfastens keine Müdigkeit oder Kopfschmerzen auftreten, wie es oft bei längeren Fastenperioden der Fall ist.

Was uns besonders wichtig ist: In der 8-Stunden-Essensphase sind auch Leckereien erlaubt, ohne ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Sportliche Menschen sind dem Intervallfasten ebenfalls zugetan, denn die Sportaktivitäten lassen sich prima in den 16:8-Rhythmus integrieren – am besten während der Fastenzeit, wohingegen in der Essenszeit neue Energie getankt wird.

Die 16-stündige Essenspause dient als Auszeit für deinen Körper, denn in den 16 Stunden Fasten kommt es zur bereits beschriebenen Autophagie (siehe Seite 11), einer Art Recycling auf

Zellebene. Beschädigte Zellbestandteile werden bei Energieknappheit – wie sie beim Fasten auftritt – als Bausteine zur Zellerneuerung genutzt. Dieser Vorgang kann den Körper bei der Abwehr vor Krankheiten unterstützen.

Das Intervallfasten bedeutet für dich eine zeitliche Umstellung, denn es muss eine 16-stündige Fastenzeit stattfinden. Wie du dir das am besten einteilst, hängt – wie oben beschrieben – von deinem üblichen Tagesablauf, aber auch von deinem Biorhythmus ab. Vielen fällt es besonders leicht, auf das Frühstück zu verzichten oder es nach hinten zu schieben. Vielen Menschen fallen folgende Essenszeiten am leichtesten:

- Frühstück: 10 Uhr
- Mahlzeit am Nachmittag: 14 Uhr
- Abendessen: 18 Uhr

In diesem Fall liegen zwischen Abendessen und Mittagessen genau 16 Stunden Fastenzeit. Genauso kann man aber auch gut frühstücken und am Nachmittag eine schöne Mahlzeit zu sich nehmen und dafür das Abendessen ausfallen lassen. Ein Beispiel dafür wäre folgender Intervallfasten-Plan:

- Frühstück: 8 Uhr
- Mittagessen: 12 Uhr
- Mahlzeit am Nachmittag: 16 Uhr

Auch hier hast du zwischen der Mahlzeit am Nachmittag und dem Frühstück ein 16-Stunden-Intervall, indem du nichts essen darfst. Probiere gerne unterschiedliche Intervalle für dich aus, um die perfekten Zeiten für dich rauszubekommen, die am einfachsten umsetzbar sind.