

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.



RICHTIG ESSEN BEIM INTERVALLFASTEN

Viele gehen davon aus, dass allein die richtigen Zeitabstände zwischen den Mahlzeiten, also der Abstand zwischen der letzten Mahlzeit an einem Tag und der ersten am nächsten eine echte Hilfe ist. Aber damit wir wirklich einen gesundheitlichen Effekt haben und dabei auch noch abnehmen, gehört ein wenig mehr dazu. Wie es richtig geht, erfährst du in diesem Kapitel.

Essen nach dem natürlichen Rhythmus

Wie bei jeder anderen Diät solltest du auch beim Intervallfasten nicht wahllos schlemmen.

Die meisten Konzepte des Intervallfastens beinhalten keine oder nur sehr vage Empfehlungen zur Lebensmittelauswahl. Daher findet allein durch das Intervallfasten in der Regel keine Ernährungsumstellung hin zu einer ernährungsphysiologisch günstigen Lebensmittelauswahl statt. Wie bei jeder anderen Diät auch, solltest du nicht wahllos schlemmen, sondern darauf achten, welche Lebensmittel du isst. Denn auch Intervallfasten führt nur im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung und ausreichend Bewegung zum gewünschten Gewichtsverlust!

Häufig liest man, dass es beim Intervallfasten nur auf die Gesamtkalorien ankommt, die wir an einem Tag essen. Ganz so einfach ist es aber nicht. Geht man so vor, tut sich am Ende nichts auf der Waage und man hat auch noch das lästige Kalorienzählen am Hals. Denn wir Menschen unterliegen einem natürlichen Biorhythmus, zu dem auch der Tag-Nacht-Rhythmus gehört. Unser Körper weiß genau, wann es Zeit ist für seine Stoffwechselaktivitäten. So produziert er vor allem gleich morgens gegen 6 Uhr Verdauungsenzyme und Stoffwechselprodukte und fährt unsere Stresshormone wie beispielsweise das Cortisol hoch. Wir Menschen sind durch diesen Rhythmus vor allem dafür gemacht, tagsüber Essen zu uns zu nehmen und am Abend dafür etwas schmäler zu fahren.

Das bedeutet nicht, dass du nicht trotzdem abends mit der Familie warm essen darfst. Aber du solltest vermehrt darauf achten, dass dein Körper vor allem am Tag ausreichend Energie und Nährstoffe zur Verfügung gestellt bekommt, denn vor allem tagsüber können wir die Nahrung sehr gut verstoffwechseln, während wir gegen Abend weniger stoffwechselaktiv sind. Wenn aber trotzdem die üppigste Mahlzeit am Abend gegessen wird, führt das zu einer höheren Einlagerung von Fett. Also nicht nur die Kalorien sind entscheidend, sondern auch, wann du was isst.

Egal, für welche 16:8-Form du dich entscheidest – also ob du das Frühstück oder Abendessen weglässt: Für abends bzw. am Nachmittag solltest du stets die kleinere Mahlzeit planen.

Makronährstoffe

Die Hormone, die unseren Biorhythmus prägen, beeinflussen auch unseren Stoffwechsel. Das bekannteste „Abnehm-Hormon“ ist das Insulin. Um zu verstehen, wie ständiges Essen und die Produktion von Insulin in Verbindung stehen, müssen wir zunächst dem Auslöser unserer Insulinproduktion auf den Zahn fühlen. In unserer Nahrung haben wir drei Hauptnährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette. Alle wirken unterschiedlich auf unseren Hormonhaushalt, besonders auf das Insulin.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus einem, zwei oder mehreren Zuckern und werden deshalb auch schlicht als Zucker, in der Fachsprache Saccharide, bezeichnet. Die einfachsten Vertreter von Zucker sind Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Maltose (Malzzucker). Diese sogenannten Einfachzucker werden von unserem Körper sehr schnell aufgenommen. Über den Magen gelangen sie in unseren Darm und von dort in die Blutbahn. Sie führen zu einem sehr schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, wodurch eine Ausschüttung von Insulin provoziert wird. Denn Insulin ist ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse, das dafür sorgt, dass der Zucker auch in unsere Körperzellen eingeschleust wird und dann in den Zellen für die Energiegewinnung genutzt wird.

Insulin, ein Hormon aus der Bauchspeicheldrüse, sorgt dafür, dass der Zucker in den Zellen für die Energiegewinnung genutzt wird.

Ist dieser Prozess im Gange, findet zu dieser Zeit allerdings auch keine Fettverbrennung statt. Aus diesem Grund proklamieren viele Diäten, dass zwischen zwei Mahlzeiten immer vier bis fünf Stunden ohne Nahrung liegen sollten. Diese Theorie widerspricht jedoch dem Intervallfasten. Denn wenn du nur ein Zeitfenster von acht Stunden hast, in dem du essen möchtest, kannst du keine so langen Pausen zwischen deinen beiden Mahlzeiten einhalten. Aber dazu später mehr.

Die nächstgrößeren Zuckerarten sind die Zweifachzucker. Das sind beispielsweise Laktose (Milchzucker) und Saccharose (Haushaltszucker). Sie bestehen, wie der Name schon sagt, aus zwei Zuckern. Diese zwei werden von Enzymen im Dünndarm getrennt, was einen kurzen Moment dauert, und dann können auch sie auf schnellem Weg in die Blutbahn aufgenommen werden. Danach kommt der gleiche Prozess in Gang wie bei den Einfachzuckern beschrieben.

Bei Kohlenhydraten mit mehr als zwei Molekülen sprechen wir von Mehrfachzuckern. Bei ihnen hängen viele Zuckermoleküle aneinander. Der bekannteste Vertreter ist die Stärke, eine lange Reihe aus Glukosemolekülen. Hier ist die Verstoffwechslung etwas aufwendiger, denn hier müssen zunächst alle Glukosemoleküle voneinander getrennt werden, erst dann können die einzelnen Moleküle in unser Blut aufgenommen werden. Stärke ist in Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln und Mehlen enthalten. Unsere Ernährung besteht überwiegend aus Mehrfachzuckern.

Eben weil die Kohlenhydrate dazu führen, dass unsere Fettverbrennung unterbrochen wird, kommen sie in den Medien so oft schlecht weg. Aber sie haben auch viele wichtige Aufgaben. Kohlenhydrate, vor allem Vollkorn und auch Gemüse und Obst, sind unsere Hauptlieferanten für Ballaststoffe. Ballaststoffe sind unverdauliche pflanzliche Bestandteile, die zu den Kohlenhydraten zählen. Sie werden in tieferen Darmabschnitten durch Bakterien verdaut und haben dadurch

viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Sie helfen, den Cholesterinspiegel zu senken und den Blutzucker konstanter zu halten. Im Allgemeinen verhelfen Ballaststoffe auch zu einer besseren Sättigung und angenehmeren Verdauung und können dadurch den Abnehmprozess vereinfachen.

Was jedoch häufig falsch gemacht wird: Wir essen viel zu viele Kohlenhydrate. Denn nicht die Kohlenhydrate an sich sind das Problem, sondern die zu großen Portionen, die wir davon essen, und auch die Tageszeiten, in denen wir zu Kohlenhydraten greifen. Eine vernünftige Portion Haferflocken zum Frühstück oder ein hochwertiges, handwerklich erzeugtes Roggenbrot aus Sauerteig sind dabei absolut in Ordnung. Vielmehr sind üppige Pastagerichte, Pizzaabende und die Naschereien auf dem Sofa am Abend die Kohlenhydratkeule, die du vermeiden solltest. Vor allem tagsüber kann der Körper die Energie aus den Kohlenhydraten gut gebrauchen, gegen Abend jedoch sollten diese Mengen deutlich moderater werden. Dazu mehr später bei unseren Rezepten und dem 2-Wochen-Essensplan (Seite 66).

Nicht die Kohlenhydrate an sich sind das Problem, sondern die zu großen Portionen, die wir davon essen.

Gesunde Kohlenhydrate erfüllen viele wichtigen Aufgaben in unserem Körper.



Geeignete und ungeeignete Kohlenhydrate