

# Gesund und fitter *dank In*



**GENUSSVOLL ABNEHMEN**

Das Abendessen sollte beim Intervall-Fasten am besten aus einer leichten Mahlzeit bestehen

Wer stundenweise aufs Essen verzichtet, verliert **dauerhaft Übergewicht** und tut seinem Körper Gutes

**D**ie meisten Menschen essen zu viel und zu oft: Drei Mahlzeiten plus Snacks zwischendurch – und abends vor dem Fernseher geht es weiter. Das macht auf lange Sicht dick und nachweislich krank. Wie aber kann man genießen und trotzdem schlank und gesund sein? Der neueste Trend unter den Diätprogrammen heißt **Intervall-Fasten**. DAS NEUE BLATT sagt, was dahintersteckt und wie es funktioniert.

**Richtig einsteigen**

Beim Intervall-Fasten gibt es verschiedene Varianten, wie der normale Speiseplan durch Essenspausen unterbrochen wird. Zum Einstieg empfiehlt die Buchautorin Anna Cavellius (s. Buch-Tipp), mit Pausen von fünf Stunden anzufangen. Das



## STARK GEGEN DEN ATEMWEGS INFEKT\*

Das pflanzliche Anti-Infektivum\* mit der Kraft der südafrikanischen Kapland-Pelargonie packt den Infekt mit der Wurzel.

- Bekämpft Infekt-Erreger
- Löst zähen Schleim
- Verkürzt die Krankheitsdauer

**Umckaloabo®**  
Unaussprechlich, aber ausgesprochen gut



\*bei akuter Bronchitis

Umckaloabo® ist eine eingetragene Marke Reg.-Nr.: 644318

**Umckaloabo® 8 g/10 g Flüssigkeit.** Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. Wirkstoff: Pelargonium-sidoides-Wurzeln-Auszug. Anwendungsgebiete: Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. ISO-Arzneimittel – Ettlingen.

U/01/01/17/08

# tervall-Fasten

bedeutet, Sie **verzichten zwischen den Hauptmahlzeiten auf Snacks**. Allein durch diese Umstellung lernt Ihr Körper schon, den Blutzuckerspiegel besser im Gleichgewicht zu halten. Dadurch lassen sich Heißhunger-Attacken vermeiden.

## Wie Sie fasten

Wer sich an diese fünf-stündigen Essenspausen hält, kann so schon in der Regel sein Gewicht halten. Wollen Sie aber ein paar überflüssige Pfunde loswerden oder andere Gesundheitsvorteile des Intervall-Fastens auskosten, verlängern Sie die Essenspausen. Für Neulinge eignet sich die „8:16“-Variante. Dabei wird die **Nahrungszufuhr für 16 Stunden über Nacht unterbrochen**. Wie so ein typischer Fasten-Tag aussieht, lesen Sie rechts.

## So halten Sie durch

Sich ans Intervall-Fasten zu gewöhnen, erfordert Geduld. „Nach etwa einem Monat fällt es den meisten leichter, länger als fünf Stunden auf feste Nahrung zu verzichten“, erklärt Anna Cavelius. Steigern Sie die Pausen schrittweise, von acht, zwölf, 14 auf 16 Stunden – oder sogar

## Ein typischer Intervall-Fasten-Tag

Starten Sie um 8 Uhr, beispielsweise mit Müsli, Obst oder Vollkornbrot. Um 12 Uhr folgt das Mittagessen. Um 16 Uhr gibt es bereits die letzte Mahlzeit des Tages. Ideal ist etwas Leichtes, Ballaststoff- und Eiweißreiches wie gegrilltes mageres Fleisch oder Fisch mit Gemüse oder Salat. **Anschließend fasten Sie bis zum nächsten Tag um 8 Uhr.** Wollen Sie auf ein spätes Abendessen um 20 Uhr nicht verzichten, lassen Sie am nächsten Tag das Frühstück ausfallen und essen erst um 12 Uhr wieder.



noch länger. Kommt Hunger auf, überlisten Sie Ihren Körper: Trinken Sie **heiBes bzw. warmes Wasser oder Tee**. Das sorgt für ein Völlegefühl im Magen. Noch ein Tipp: **Schlagen Sie sich in den Essensphasen den Bauch nicht zu voll.** Damit würden Sie alle Fasten-Erfolge zunichtemachen.

## Was es bringt

Durch Intervall-Fasten können Sie nicht nur bis zu einem Pfund pro Woche verlieren, sondern Ihr Gewicht

auch dauerhaft halten. Da der Körper nämlich – im Gegensatz zu vielen anderen Diäten – keine Muskelmasse abbaut, **entfällt der gefürchtete Jo-Jo-Effekt**. Außerdem wird das Sättigungsgefühl trainiert: Es fällt Ihnen leichter, zwischen richtigem Hunger und Appetit auf Süßes oder Herzhaftes zu unterscheiden.

## Gesund

Das ist noch nicht alles: **stunden- oder tageweise auf feste Nahrung zu**

verzichten, entlastet den Stoffwechsel. Wenn die Verdauung ruht, kann sich der Körper besser regenerieren und es werden Selbstreinigungsprozesse angeregt. Zudem **sinken Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin- sowie Entzündungswerte**.

Darüber hinaus zeigen Tierversuche: Intervall-Fasten reduziert das Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie Rheuma und sogar Demenz. Forscher gehen davon aus, dass es beim Menschen ähnlich positive Effekte hat.

www.DasNeueBlatt.de **35**

## Buch-Tipp!

Wollen Sie mehr über den neuen Diät-Trend erfahren? Anna Cavelius stellt in ihrem Buch **„Intervall-Fasten – Mit stundenweisen Essenspausen nachhaltig schlank“** (Scorpio-Verlag, 16,99 Euro) weitere Varianten vor, gibt Tipps für eine ausgewogene Ernährung und erklärt Übungen, die das Fasten unterstützen.



Bei Neurodermitis und Schuppenflechte

## Natürliche Hilfe für trockene Haut

Gestresste Haut braucht eine sanfte Pflege: **Avocado.B<sub>12</sub>** erhält die Hautbarriere auf natürliche Weise intakt



**E**xtreme Temperaturen, Sonne und schädliche Umwelteinflüsse gehen unter die Haut und verursachen auf Dauer Reizungen, Rötungen und juckende Stellen als erste Anzeichen von Hautstress. Mit einer schützenden, natürlichen Pflege können Sie das aber verhindern.

### Kostbare Kombination

Avocadoöl ist eine wahre Wohltat für die Haut. Es ist reich an Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E und ungesättigten Fettsäuren. Das Öl wirkt rückfettend, glättet die Haut und fördert die Zellregeneration. Es steckt – kombiniert mit Vitamin B<sub>12</sub>, Nachtkerzenöl und Urea – in der rosa Pflegecreme Avocado.B<sub>12</sub>. Sie verwöhnt hypersensible Haut, auch bei Schuppenflechte oder Neurodermitis.

### Überzeugendes Ergebnis

Avocado.B<sub>12</sub> hilft extrem trockener Haut, sich wieder zu entspannen. Ein unabhängiges medizinisches Dermatologie-Institut bestätigt bei 90 % der getesteten Kinder und Jugendlichen ein gutes bis sehr gutes Ergebnis\*.

\* Epikutantest, Dermatest GmbH, 48008 Münster

Ausschneiden zur Erinnerung

ERPROBT UND BEWÄHRT AUS IHRER APOTHEKE

dermatologisch  
„SEHR GUT“  
getestet

Avocado.B<sub>12</sub>  
Duschpflege 300 ml  
PZN 6148011

Avocado.B<sub>12</sub>  
Creme 50-ml-Tube  
PZN 6148005

Avocado.B<sub>12</sub>  
Creme 200-ml-Dose  
PZN 5898098

Mehr Infos unter  
www.avocadoB12.de

Avocado.B<sub>12</sub>  
Die rosa Creme