



Foto © privat

Intervallfasten –

Durch Essenspausen zum gesunden Wohlfühlgewicht

Die meisten Menschen essen zu viel und zu oft: Drei Mahlzeiten plus Snacks zwischendurch und nach Feierabend geht es weiter. Das macht auf lange Sicht dick und nachweislich krank. Wie aber kann man genießen und trotzdem schlank und gesund sein? Essenspausen sind die Lösung. Der menschliche Stoffwechsel ist seit Urzeiten auf Fastenzeiten gepolt. Deswegen ist Kurzzeitfasten bis heute ideal für ein gesundes Gewicht. Beim Fasten kommt es zu heilsamen biochemischen Veränderungen im Körper wie zu einem verbesserten Zucker- und Fettstoffwechsel. Und es ist ganz einfach, mal Pause vom Essen zu machen. Schon fünf Stunden bringen viel. Je nach Bedürfnis kann man beim Intervallfasten zwischen täglichen Essenspausen oder ganzen Fastentagen wählen.

Das Interview mit Anna Cavelius führte Corinna Schindler vom freelance-team.

Warum macht unser Lebensstil so dick?

Weil unser Stoffwechsel ein altes Modell ist und nicht an das heutige Ernährungsangebot angepasst ist. Der Mensch hat überlebt, weil sein Körper im Lauf der Evolution gelernt hat, mit naturgegebenen Hungerzeiten umzugehen, indem er bei spontanem Nahrungsüberfluss Speicherfett anlegt. Dieser Fettspeicher war überlebenswichtig, heute ist er die Ursache für eine epidemische Zunahme von Übergewicht.

Welcher methodische Ansatz steckt hinter dem Intervall-Fasten?

Essenspausen unterschiedlicher Länge, je nach Belieben oder (Abnehm-) Bedürfnis. Je nach Ziel kann man beim Intervallfasten zwischen täglichen Essenspausen oder ganzen Fastentagen wählen – z. B. zwölf Stunden im Schlaf pausieren, oder eine Mahlzeit am Tag ausfallen lassen oder fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage nichts. So lernt der Stoffwechsel, von seinen Reserven zu leben. In der restlichen Zeit isst man in Maßen, worauf man Lust hat. Ein gesünderes Essverhalten stellt sich nebenbei wie von selbst ein.

Warum entspricht Intervall-Fasten unserem steinzeitlichen Stoffwechsel?

Eine Zeitlang nicht zu essen entspricht dem Habitus jedes natürlichen Wesens. Wir essen, dann machen wir eine Pause, die unsere Verdauung braucht, um alle Nährstoffe aufzuspalten und in den Zellstoffwechsel zu schleusen, und dann essen wir im besten Fall erst wieder, wenn wir Hunger

haben. Bei einem gesunden Menschen, der sich ausgewogen ernährt, sind das fünf Stunden bis zur nächsten Hauptmahlzeit. Wenn wir pausenlos essen oder ständig snacken, überfordern wir unser System: Wir nehmen zu und werden leichter krank.

Bedeutet in Abständen Fasten, dass man dies dann sein Leben lang machen sollte?

Man kann das machen, wie man will und wie es am besten in den eigenen Alltag passt. Aber nur das Einbauen von drei Essenspausen am Tag – zwischen Frühstück und Mittagessen, Mittag- und Abendessen sowie die Essenspause in der Nacht halten den Blutzucker- und Insulinspiegel in einem gesunden Maß und sorgen dafür, dass man ein natürliches Hungergefühl entwickelt. Allein diese Gewohnheit wäre es wert, ein Leben lang beizubehalten, da sie hilft, uns gesund zu erhalten. Wer darüber hinaus etwas für sich tun will, kann es auch gerne mit längeren Intervallen versuchen. Kurzzeitfasten ist eine Wellnessmaßnahme für den Stoffwechsel.

Ist es mental nicht schwieriger, immer wieder zu fasten als nur zwei Mal im Jahr?

Das ist individuell verschieden. Für geübte Heilfastende, die mindestens eine Woche am Stück fasten, ist es nicht schwierig, zweimal im Jahr längerfristig auf feste Nahrung zu verzichten. Für Ungeübte hingegen ist das eine

echte Herausforderung. Kurzzeitfasten ist viel einfacher, einfach, weil man weiß, dass es bald wieder etwas zu essen gibt. Man ist viel entspannter.

Wie steht es mit dem Jojo-Effekt bei den gezielten Essenspausen?

Da die Pausen relativ kurz sind und man normal isst, baut der Körper keine Eiweißstrukturen in Form von Muskelgewebe ab. Bleibt die Muskulatur erhalten und ist man aktiv, verbrennt sie fleißig weiter Fett. Verliert man hingegen Muskeln bei einer Hungerdiät, schrumpft der Energiebedarf und das Gewicht saust beim Normalesen nach oben (Jojo).

Beim Fasten geht es nicht nur darum, Gewicht zu verlieren.

Warum ist Fasten so gesund?

Fasten ist ursprünglich eine spirituelle Übung gewesen. Heute würde man sagen: Es macht nicht nur frei vom ständigen Drang zu essen, sondern entlastet auch den Kopf, indem wir mit ein bisschen Übung in Fastenzeiten oft konzentrierter und präsenter sind.

Welchen Krankheiten beugt Fasten vor?

Fasten stärkt das Immunsystem, weshalb es im Grunde allen Beschwerden vorbeugt. Bei übergewichtsbedingtem Typ-2-Diabetes kann Kurzzeitfasten und eine Ernährungsumstellung wahre Wunder bewirken und bei Krebs unterstützt es sogar nachweislich die Wirksamkeit von Chemotherapie.

Gibt es einen Unterschied zwischen Heil- und Intervall-Fasten?

Ja, die Dauer. Heilfasten beginnt mit 2 bis 3 Entlastungstagen, dann wird mindestens 5 Tage gefastet und es folgen 3 Aufbau tage. Dazwischen wird auch immer wieder der Darm entlastet durch gezieltes Abführen. Für Heilfasten braucht man Ruhe und viel Zeit, dann ist dies eine wunderbare Phase zum Loslassen und sich neu Orientieren. Intervallfasten kann man jederzeit machen.

Beim Fasten wirft man nicht nur körperlichen Ballast ab.

Was macht Fasten mit mir?

Das ist individuell verschieden und hängt von der eigenen seelischen Konstitution und dem jeweiligen Umfeld und Alltag ab. Grundsätzlich kann Kurzzeitfasten dabei helfen, dem Leben mehr Struktur und Klarheit zu geben, verbunden mit dem Gefühl, mit dem Hunger auch sein Leben und seine Gesundheit besser im Griff zu haben.

Anna Cavelius ist Wissenschaftsjournalistin (DJV) und Autorin. Sie hat zahlreiche Ratgeber und Sachbücher für Medizin- und Lifestylethemen verfasst, darunter mehrere Bestseller.



Buchtipp:

Intervallfasten

Anna Cavelius

Scorpio Verlag

AUS DEM TRENNUNGSSCHMERZ ZU NEUEM LEBENSMUT



Katherine Woodward Thomas

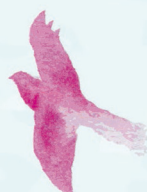
Lass uns in Frieden auseinandergehen

Wenn die Liebe endet ...

Die 5 Schritte des »Conscious Uncoupling«

320 Seiten • 19,99 € • ISBN 978-3-7787-9267-4

Heil und ganz aus dem Ende einer Liebesbeziehung hervorgehen – die weltbekannte Methode »Conscious Uncoupling« macht es möglich. Der Leitfaden, um den Trennungsprozess bewusst zu gestalten, negative Gefühle loszulassen und mit geheiltem Herzen wieder bei sich selbst anzukommen.



INTEGRAL
integral-verlag.de