

Das Geheimnis der Pause

Intervallfasten Regelmäßiger Essensverzicht lässt Pfunde purzeln und fördert die Gesundheit. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung.

Nie wieder Kalorien zählen. Nie wieder komplizierten Regeln folgen. Alles essen dürfen – und trotzdem Gewicht verlieren! Ist von den Vorteilen des Intervallfastens die Rede, klingt das zuweilen eher nach billiger Verkaufsmasche als nach seriöser Diät. Tatsächlich handelt es sich um ein populäres Ernährungskonzept, bei dem man seinem Körper stunden- oder tagelang keine Energie zuführt. Davon sollen nicht nur Abnehmwillige, sondern auch Normalgewichtige profitieren. Was ist wirklich dran am Intervallfasten? Hier die wichtigsten Antworten.

Lässt sich mit Intervallfasten effektiv abnehmen?

Ja. Dass sich Fettdepots abbauen lassen, legen Tier-, aber auch erste Humanstudien nahe. „Zudem haben Studien an Mäusen gezeigt, dass Intervallfasten das Fett in Leber und Bauchspeicheldrüse reduziert“,

erklärt Prof. Annette Schürmann, Leiterin der Abteilung Experimentelle Diabetologie am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIFE) in Potsdam. Das könnte auch Menschen zugute kommen. Sobald ihr Fettgewebe überfordert ist, lagern etwa Übergewichtige Fett in Organen ein. Das macht diese anfällig für Erkrankungen.

Nimmt man mit Intervallfasten mehr ab als mit anderen Diäten?

Nein. „Darüber, ob und wie viel jemand abnimmt, entscheidet immer die Energiebilanz“, sagt Hans Hauner, Professor für Ernährungsmedizin an der TU München. Auch andere Konzepte wie die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlene „energiereduzierte Mischkost“, die pro Tag 500 bis 600 Kalorien einspart, senken erfolgreich das Körpergewicht. Laut Hauner brachten die bekanntesten Varianten



Fastenpläne für den 24-Stunden-Rhythmus

12 zu 12. Zwölf Stunden nichts essen – das klappt am besten über Nacht. In die verbleibenden zwölf Stunden passen bis zu drei Mahlzeiten. Von dieser Variante profitieren vor allem Normalgewichtige, die ihre Laborwerte verbessern und Bauchfett langsam abschmelzen wollen. Frühaufsteher können zwischen 20 und 8 Uhr, Langschläfer zwischen 22 und 10 Uhr pausieren. Rasante Abnehmerfolge sind so jedoch nicht zu erwarten.

16 zu 8. Der Ablauf „16 Stunden fasten, acht Stunden essen“ ist beliebt, denn in acht Stunden bringen die meisten Menschen bequem zwei Mahlzeiten unter. Auch hier ist es ratsam, die Nacht in die Esspause zu integrieren. Entweder lässt man Abendessen („Dinner Cancellation“) oder Frühstück weg. Am effektivsten nimmt ab, wer früh zu Abend oder nur bis zum Nachmittag isst. Verzicht auf Riesenmahlzeiten und viel Bewegung beschleunigen den Erfolg. Mit der Zeit lässt die Esslust nach – Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden steigen.

20 zu 4. Wer eine Fastenperiode von 20 Stunden aushält, kann mit dieser Variante relativ schnell Gewicht verlieren. Das strikte Regime trainiert den Stoffwechsel intensiv. Das Zeitfenster von vier Stunden reicht für eine ausgiebige Mahlzeit. Nachteil: Vor allem zu Beginn fühlen sich manche Menschen reizbar und unkonzentriert. Wer das lange Fasten nicht schafft, wechselt besser in einen moderateren Rhythmus.



ten des Intervallfastens – darunter die beliebte 16-zu-8-Diät (siehe unten) – in Vergleichsstudien keine nennenswerten Vorteile bei der Gewichtsabnahme.

Was passiert in längeren Essenspausen im Körper?

Mangels Energiezufuhr baut der Körper Fettreserven ab. Dadurch reagieren die Zellen effektiver auf das Hormon Insulin – ein erwünschter Effekt, denn Insulin reguliert im Körper die Aufnahme von Blutzucker. So kann Intervallfasten auch vor Diabetes Typ2 schützen. Insulin wird nur zu den Mahlzeiten ausgeschüttet und sorgt dafür,

dass wir uns nach einer Weile satt fühlen. Wer jedoch permanent isst und trinkt, belastet die insulinbildenden Zellen in seiner Bauchspeicheldrüse in hohem Maß. Das strengt diese Zellen so an, dass sie im Extremfall absterben. Dagegen bekommen sie während längerer Essenspausen die Möglichkeit zu regenerieren.

Gibt es weitere positive Effekte?

Es gibt Hinweise, dass Intervallfasten sich positiv auf die Blutwerte auswirkt und Entzündungen im Körper vorbeugt. Wer fastet, verlängert offenbar auch das Leben seiner Zellen. Forscher der Hochschule Albstadt-Sigmaringen fanden heraus, dass längere Fastenkuren zelleigene Reinigungs- und Reparaturprozesse fördern. Zuvor hatten Tierversuche gezeigt, dass diese „Autophagie“ auch beim Intervallfasten einsetzt. Generell fehlen jedoch weitere umfangreiche Studien zur Wirkung am Menschen. ▶



Fastenpläne für den 7-Tage-Rhythmus

Tageweises Fasten. Esspausen lassen sich bis auf 24 oder sogar 36 Stunden ausdehnen. Medizinisch spricht bei gesunden Menschen nichts dagegen, zum Beispiel zwei nahrungsfreie 24-Stunden-Perioden pro Woche einzulegen. Doch Körper und Psyche müssen sich erst daran gewöhnen. Im Gegenzug verringert sich das Körpergewicht deutlich, das Verhältnis von Fett- und Muskelmasse verbessert sich zugunsten der Muskeln, und auch Herz und Kreislauf profitieren.

5 zu 2. Die mildere Variante des tagesweisen Fastens soll Menschen vor einem frühzeitigen Abbruch der Diät bewahren. Hierbei ernährt man sich fünf Tage in der Woche wie gewohnt und reduziert an den beiden Fastentagen die Kalorienzufuhr auf ein Viertel der sonst üblichen Menge. Frauen nehmen dann etwa 500, Männer 600 Kilokalorien zu sich. Nachteil: Fastende müssen doch wieder Kalorien zählen. Die beiden Fastentage sollten nicht aufeinander folgen, aber einen festen Rhythmus haben. Zum Beispiel immer montags und donnerstags.

Alternierendes Fasten. Das alternierende Fasten ist auch als „Alternate Day Fasting“ (ADF) bekannt: An jedem zweiten Tag nimmt man nur etwa ein Viertel der sonst üblichen Kalorienmenge zu sich. An den anderen Tagen darf man innerhalb von zwölf Stunden essen. 2019 zeigte eine Studie der Uni Graz, dass alternierendes Fasten vor allem den Anteil an Bauchfett effektiv reduziert.



Sündigen erlaubt – aber in Maßen

Wer nur eine oder zwei Mahlzeiten am Tag isst, sollte darauf achten, dass sie satt machen und ausreichend Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate enthalten.

Die Basis. Eiweiß liefern neben Fisch und magerem Fleisch Hülsenfrüchte wie Sojabohnen (Tofu), Linsen und Erbsen. Außerdem sollten viel Gemüse, Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Reis) sowie etwas Obst auf dem Speiseplan stehen. So ist auch der Vitaminbedarf gedeckt.

Hin und wieder. Ob Eiscreme, Schokolade oder Döner – wer die Essenspausen einhält, darf sich ab und zu etwas gönnen.

Was sollte nicht auf dem Speiseplan stehen?

Anders als andere Diäten kennt das Intervallfasten keine Verbote. Kritikern fehlen Vorgaben zu gesunder Ernährung. Tatsächlich liegt es in der eigenen Verantwortung, sich nicht mit Fast Food oder Süßigkeiten vollzustopfen. Die liefern nicht nur massenhaft Kalorien – sie machen auch nicht richtig satt. In der nächsten Essenspause droht dann eine Heißhungerattacke. Deshalb funktioniert das Konzept nur, wenn man sich ausgewogen und vielseitig ernährt.

Lässt man besser das Frühstück oder das Abendessen weg?

Kürzlich zeigten Lübecker Forscher, dass wir nach dem Frühstück deutlich mehr Kalorien verbrennen als nach dem Abendessen. Das spricht für „Dinner Cancelling“. Andererseits ist das Abendessen für viele

die Hauptmahlzeit. „Auf das Treffen mit der Familie zu verzichten und Restaurantbesuche zu streichen, halten die meisten nicht lange durch“, sagt Ernährungsmediziner Hauner. „Damit sie erfolgreich ist, sollte die Diät zum eigenen Alltag passen.“

Darf ich in den Essenspausen etwas trinken?

Sogar reichlich – aber das Richtige. Erlaubt sind neben Wasser ungesüßter Kräuter- und Schwarztee sowie Kaffee ohne Milch. Tabu sind Limonaden, Säfte und Alkohol.

Wer lässt vom Intervallfasten besser die Finger?

Nicht intervallfasten sollten unter 18-Jährige, Schwangere, Stillende, Typ-1-Diabetiker sowie Menschen mit einer Essstörung. Wer eine Vorerkrankung wie Bluthochdruck hat oder sich anderweitig nicht sicher ist, ob diese Diät zu ihm passt, sollte vor Beginn seinen Hausarzt konsultieren.

Für welche Personen eignet sich Intervallfasten unterm Strich?

Intervallfasten ist eine gute Option für Menschen, die auf die möglichen positiven Gesundheitseffekte setzen, sowie für alle, die abnehmen, aber keine Kalorien zählen wollen. Wichtig ist, dass die Länge der selbst gewählten Essenspausen nicht überfordert. „Viele kommen gut mit der 16-zu-8-Diät zurecht und nehmen pro Jahr bis zu 10 Kilogramm ab“, sagt Annette Schürmann. „Andere starten mit der 5-zu-2-Variante, um schnellere Erfolge zu sehen.“ Wer nach Erreichen des Wunschgewichts in alte Essmuster zurückfällt, hat verlorene Pfunde bald wieder auf den Rippen. Deshalb ist es ratsam, sich öfter auf die Waage zu stellen und bei Bedarf die Zügel anzuziehen. ■

Alltagshelfer. Zahlreiche Tipps für die praktische Umsetzung liefert das Buch „Die neue Nebenbei-Diät“ der Stiftung Warentest (16,90 Euro, test.de/shop).