Das große INTERVALLFASTEN FAQ

Ein Service von Intervallfasten.org –
Keine Frage bleibt unbeantwortet!

Willkommen

zum großen Intervallfasten-FAQ

Wir möchten direkt mit einem **großen Dankeschön an Sie**, liebe LeserInnen, starten: Unser **Intervallfasten-Schnell-starter-Plan (ISP)** wurde wirklich hervorragend von Ihnen angenommen und ist mittlerweile **für tausende Intervallfasten-Beginner wie auch -Fortgeschrittene ein zentraler Helfer und Nachschlagewerk**, um mit Intervallfasten eine neue Ernährungsform in ihren Alltag einzuladen. In der Regel schnell sichtbare Erfolge auf Seiten Ihrer Figur als auch Gesundheit sind schöne Begleiter dieser „Ernährungsrevolution".

Dies hat uns wirklich sehr gefreut und war Ansporn, Ihrem Wunsch nach einem weiteren zentralen Nachschlagewerk nachzukommen, das im Idealfall auf all Ihre Fragen, als auch nennen wir sie mal „Stolpersteine" rund um eine erfolgreiche Umsetzung des Intervallfastens in Ihrem Alltag, eine Antwort gibt: **ein umfassendes FAQ – das ergänzend zum bereits bekannten Intervallfasten-Plan** - Ihnen nun einen abgerundeten Ein- & Überblick ins Intervallfasten ermöglichen wird. **FAQ steht übrigens für „Frequently Asked Questions"**, also eine Antwortsammlung auf die am häufigsten gestellten Fragen.

Aus Ihrer Idee ist etwas Großes entstanden

Wie könnte so ein FAQ aussehen und wie finden wir heraus, welche Fragen die für Sie am wichtigsten sind? Wie können wir sicherstellen, dass wir keine wichtigen Fragen übersehen? An dieser Stelle haben wir Sie gefragt und die **sogenannte Schwarmintelligenz genutzt, um zu erfahren, was in so ein FAQ an Fragen denn alles nun hinein soll!** Für uns von **Intervallfasten.org** war auch sehr schnell klar, dass es kaum einen besseren Ort hierfür geben kann, als unsere so außergewöhnlich lebendige **Facebook-Gruppe „Intervallfasten 16:8 mit Plan"**. Dank tausender so außergewöhnlicher Mitglieder wie Sie lebt diese Gruppe wie kaum eine andere **(Anfang 2021 wurden wir von Facebook zu einer der besten deutschsprachigen Gruppen gekürt 😉!)** von einem unvergleichlich hohen Engagement und vorbildlicher Empathie und wir bekamen auf Nachfrage Ihre wichtigsten Fragen genannt, die Sie in einem FAQ-Werk gerne beantwortet sehen würden. Zig weitere Fragen, die uns auch über unsere Website **www.intervallfasten.org** erreichten, haben wir gesammelt, katalogisiert und zu diesem, Ihnen nun vorlie-

Willkommen

zum großen Intervallfasten-FAQ

genden Fragenkatalog zusammengeführt. Freuen Sie sich auf das **bislang wohl umfangreichste deutschsprachige FAQ zu den wichtigsten Intervallfasten-Fragen** – und es darf gerne noch „kompletter“ werden🙂.

Helfen Sie mit, unser FAQ weiter wachsen zu lassen

Dieses FAQ hat nur einen zentralen Zweck: Ihnen die so unvergleichlich positive Ernährungsform des Intervallfastens für Ihren Alltag so leicht und passgenau wie nur möglich zu gestalten. Da dies gerade am Anfang mit vielen Fragen und Unsicherheiten verbunden ist, war der **enge Austausch mit Ihnen und die Auseinandersetzung mit Ihren ganz persönlichen Fragen der Anstoß für dieses Werk**. So vielfältig und individuell Intervallfasten in die verschiedensten Lebenskontexte integriert werden kann, so vielfältig auch deren Ausgestaltung und damit auch mögliche sich ergebenden Fragestellungen. Auf all diese Facetten möchten wir auch zukünftig Antwort geben und haben **uns zum Ziel gesetzt, dieses FAQ stetig wachsen zu lassen** – wachsend um Ihre sich neu ergebenden und bislang noch nicht in diesem PDF berücksichtigten Fragen. Daher laden wir Sie herzlich ein, uns Ihre ganz persönliche(n) Frage(n) entweder an **info@intervallfasten.org** mit dem Betreff „Neue FAQ-Frage“ zu senden oder aber diese mit gleichem Label als Post in unserer Facebook-Gruppe **„Intervallfasten 16:8 mit Plan“** zu stellen. Für Ihre neuen Fragen möchten wir uns schon jetzt an dieser Stelle ausdrücklich bedanken!

Unser Tipp: Nutzen Sie unseren Leitfaden zur optimalen Nutzung dieses Intervallfasten-FAQ. Diesen finden Sie auf der nächsten Seite und er hilft Ihnen, den für Sie schnellsten und effektivsten Weg zu Ihrem gewünschten Intervallfasten-Erfolg mit diesem FAQ-Booklet einzuschlagen.

Erneut wünschen wir Ihnen auch mit diesem zweiten IF-Ratgeber nun von ganzem Herzen den Erfolg, den Sie sich vom Intervallfasten für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden versprechen.

Bleiben Sie gesund & vital,
Ihr Team von Intervallfasten.org

Leitfaden

zur Nutzung des IF-FAQs

Unser FAQ gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit genau der Frage auseinanderzusetzen, die Sie beschäftigt. Dieses PDF-Dokument ist – wie auch schon der **Intervallfasten Schnellstarter-Plan** – interaktiv. Das heißt, Sie können leicht und zielgenau innerhalb dieses Dokuments navigieren.

Schnelle Verknüpfung per Link

Wir wollen das FAQ-PDF **möglichst kurz und übersichtlich** halten und haben deshalb bewusst auf Informationen verzichtet, die sich besser bzw. ausführlicher auf unserer Website **www.intervallfasten.org** darstellen lassen. Damit Sie aber keinesfalls auf diese wichtigen Informationen beim Lesen Ihrer Fragen verzichten müssen, haben wir **entsprechende Hinweise samt Verlinkungen zu eben diesen Website-Infos** eingefügt.

Auch innerhalb dieses FAQs können Sie einfach **per Klick hin- und herspringen**. Haben Sie Ihre Frage im Inhaltsverzeichnis gefunden? Mit einem Klick auf die Frage sind Sie da! Wenn Sie nun wieder zurück zum Inhalt möchten, können Sie ganz fix diese Zeichen anklicken.

Sie merken schon: Wir haben **dieses FAQ als Nachschlagewerk angelegt**. Aber chronologisches Lesen von der ersten bis zur letzten Seite ist natürlich auch nicht verboten😉.

Austausch in Facebook-Gruppe

Manches in diesem FAQ wird für Sie neu sein, es wirft weitere Fragen auf oder macht neugierig. **Wie gehen andere IF-Interessierte mit den gelesenen Infos um?** Gehen Sie in den direkten Kontakt mit Gleichgesinnten und tauschen Sie sich aus! Oder möchten Sie eigene Erfahrungen mit anderen teilen, einfach anderen Mitstreitern die **selbst gemachten „kleinen Siege des Intervallfasten-Alltags“ mitteilen** und sich auch ein wenig “feiern lassen“? Haben Sie eine Frage, die weniger eine fachliche Antwort, sondern vielmehr die Meinung anderer 'IFler' zum Ziel hat?

Der kürzeste **Weg zur „IF-Schwarmintelligenz“** sowie zu ganz viel Spaß & Kurzweile rund ums Thema Intervallfasten führt in unsere lebendige und mit vielen positiven Vibes ausgestattete **Facebook-Gruppe „Intervallfasten 16:8 mit Plan“** – zu der wir Sie gern einladen! Folgen Sie am besten hier & jetzt unserer Einladung mit Klick auf diesen Link: **FB-Gruppe beitreten!**

Leitfaden

zur Nutzung des IF-FAQs

Farben zeigen die Schwerpunkte

Wir haben dieses FAQ-Dokument in **vier Rubriken** unterteilt. Innerhalb des PDFs sind diese einfach durch die unterschiedliche Farbgebung zu erkennen:

Zum Anklicken!

Vorbereitung
des Intervallfastens

Während
des Intervallfastens

Hintergründe
zum Intervallfasten

Probleme
beim Intervallfasten

Jede dieser Rubriken hat ihr eigenes Inhaltsverzeichnis. So stellen wir sicher, dass die Fragen auch nach einem Update immer noch ihren alten Seitenzahlen und Kategorien zugeordnet sind. Die einzelnen Inhaltsverzeichnisse beginnen aus diesem Grund immer mit der Seitenzahl 1.

Alle **Buttons sind klickbar**. Switchen Sie also nach individuellem Bedarf von einem zum anderen Inhalt.

PDF voller Expertenwissen

Wir haben dieses FAQ nach bestem Gewissen & Wissen zusammengestellt. Die Inhalte sind durch mehrere IF-Experten entwickelt worden. Dies ist jedoch keine 100%ige Garantie für die Richtigkeit der Angaben. Diese kann auch aus dem Grund nicht erfolgen, da **einige Antworten im FAQ auf Erfahrungswissen basieren** und im Bedarfsfall unbedingt das Einholen einer ärztlichen Meinung bzw. Rückabsicherung durch diesen erforderlich machen. Haben Sie eine Ergänzung zu den gegebenen Antworten oder auch eine abweichende Meinung? Auch hier sind wir für jedes Feedback an **info@intervallfasten.org** sehr dankbar.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Stöbern!

Ihr Intervallfasten.org-Team ☺

Inhalt

Vorbereitung des Intervallfastens | **Während** des Intervallfastens | **Hintergründe** zum Intervallfasten | **Probleme** beim Intervallfasten

1. Was ist Intervallfasten überhaupt? 1
2. Warum sollte ich fasten, was ist so gut daran? 1
3. Ist Intervallfasten nur eine Diät, oder mehr? 2
4. Kann ich Intervallfasten, wenn ich nicht abnehmen möchte? . . 2
5. Welche positiven Effekte gibt es beim Intervallfasten? 3
6. Wer darf ohne Bedenken fasten? 4
7. Ist Intervallfasten für Vegetarier / Veganer geeignet? 4
8. Für wen ist IF nicht geeignet? 4
9. Ich bin chronisch krank, kann ich trotzdem fasten? 4
10. Muss ich vor Fastenbeginn mit meinem Arzt sprechen? 5
11. Intervallfasten für Frauen 5
12. Intervallfasten in der Schwangerschaft 5
13. Intervallfasten in der Stillzeit 6
14. Wechseljahre und IF - geht das? 6
15. Wie stelle ich mein Idealgewicht fest? 6
16. Welche Formen des Intervallfastens gibt es? 7
17. Wie sehen die einzelnen Varianten des IF aus? 7
    - 17.1. IF 16/8 (Leangains-Methode) 7
    - 17.2. IF 14/10 (Frühstücksfasten oder Dinner-Cancelling) . . . 8
    - 17.3. IF 5/2 8
    - 17.4. Mini-Fasten-Kuren 8
18. Wie finde ich die richtige IF-Methode für mich? 8
19. Kann ich zwischen den einzelnen IF-Methoden wechseln? . . . 9
20. Wie lange „muss“ ich Intervallfasten? 9

Klicke auf eine beliebige Frage und schon geht's los!

Dieses Zeichen führt dich von der Frage zurück zum Inhaltsverzeichnis.

Inhalt

1. Wie viel Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten? 1
2. Wie viel sollte man beim Intervallfasten trinken? 1
3. Wann nimmt man mit Intervallfasten ab? 1
4. Warum ist Sport/Bewegung so wichtig für mich? 1
5. Nahrungsergänzungsmittel während des Kurzzeitfastens? . . . 2
6. Kann ich Süßstoff als Zuckerersatz nehmen? 2
7. Ist Kaugummi bzw Pfefferminz gegen Mundgeruch erlaubt? . . 3
8. Kann ich in der Essensphase alles essen? 3
9. Wann Kohlenhydrate in der Essensphase zu mir nehmen? 4
10. Kalorienzählen – sinnvoll oder Quatsch? 4
11. Abnehmen, wenn ich in der Essensphase ganz normal esse? . 5
12. Was, wenn ich meine Essensphase verschieben muss? 5
13. Schichtsystem – kann ich Fastenintervalle verschieben? 5
14. Kann ich die Fastenphase verschieben? 6
15. Was darf ich in den Fastenzeiten trinken? 6
15.1. Mineralwasser - die beste Wahl 7
15.2. Hilfe, ich mag Wasser nicht 7
15.3. Wasser mit Waterdrops peppen? 7
15.4. Darf ich beim Intervallfasten Tee trinken? 8
15.5. Kaffee & IF - geht das? 8
15.6. Was darf in meinen Kaffee? 8
15.7. Was ist Bulletproof Coffee? 9
15.8. Alkohol beim Intervallfasten? 9
16. Welche Tees sind in der Fastenphase erlaubt? 9
16.1. Früchtetee in der Fastenphase? 10
16.2. Grüner Tee hilft gegen Hunger 10
16.3. Schwarzer Tee 10
16.4. Gemüsetee 11
16.5. Tee mit Aromastoffen, z.B. Vanille 11
17. Welcher Tee unterstützt das Fasten? 11

Klicke auf eine beliebige Frage und schon geht's los!

Dieses Zeichen führt dich von der Frage zurück zum Inhaltsverzeichnis.

Inhalt

18. Darf ich Buttermilch trinken? 12
19. Darf ich Cola light oder zero trinken? 12
20. Am Wochenende bei Freunden zum Essen – was tun?. 12
21. Snacken während der Fastenzeit? 13
22. Flohsamenschalen und Heilerde in der Fastenphase?. 13
23. Beim Intervallfasten auf die E-Zigarette verzichten?. 14
24. Lohnt sich Meal Prep für mich? 14
25. Idealgewicht erreicht – weitermachen wie vorher?. 14
26. Wie kontrolliere ich mein Gewicht regelmäßig? 15
27. Soll ich nach der "Kur" meine Ernährung umstellen?. 15

Wir ergänzen unser FAQ regelmäßig um Ihre Fragen: Sie haben noch eine Frage bzw. Fragen, die wir hier nicht aufgeführt haben?

Dann freuen wir uns auf Ihre Frage(n) bzw. Feedback an **>> info@intervallfasten.org.**

Klicke auf eine beliebige Frage und schon geht's los!

Dieses Zeichen führt dich von der Frage zurück zum Inhaltsverzeichnis.

Inhalt

1. Reduziert IF wirklich Fett? 1
2. Was ist Ketose überhaupt? 1
3. Hungerstoffwechsel und Intervallfasten 1
4. Was ist Autophagie? 2
5. Baue ich beim Intervallfasten Muskeln ab? 3
6. Darf ich Low-Carb und IF kombinieren? 3
7. Brauche ich zusätzlich Elektrolyte? 4
8. IF und Stoffwechsel: Was passiert da eigentlich genau? 4
9. Ein paar Kalorien in der Fastenphase – nicht so schlimm? 5
10. Warum ist IF so gut und wichtig für Ihren Insulinspiegel? . . . 5
11. Darf ich Globuli während des Fastens einnehmen? 5
12. Medikamente auch in der Fastenphase einnehmen? 6
13. Nach einer OP gleich mit Intervallfasten starten? 6
14. Intervallfasten auf Dauer? 7

Klicke auf eine beliebige Frage und schon geht's los!

Dieses Zeichen führt dich von der Frage zurück zum Inhaltsverzeichnis.

Wir ergänzen unser FAQ regelmäßig um Ihre Fragen: Sie haben noch eine Frage bzw. Fragen, die wir hier nicht aufgeführt haben?

Dann freuen wir uns auf Ihre Frage(n) bzw. Feedback an **>> info@intervallfasten.org.**

Inhalt

1. Warum nimmt man beim IF nur so wenig pro Monat ab? 1
2. Ich nehme nicht ab, esse jedoch sehr gesund und wenig 1
3. Wie sieht es mit dem Jo-Jo-Effekt beim IF aus? 1
4. Ich habe Sodbrennen - was tun?. 2
5. Was tun? Ein paar Pfunde sind wieder da.. 2
6. Mein*e Partner*in will nicht mitmachen - was tun? 2
7. Ich bin chronisch krank - passt das mit IF zusammen?. 2
   - 7.1. Rheuma & IF 3
   - 7.2. Depressionen & IF 3
   - 7.3. Diabetes Typ-2 & IF 3
   - 7.4. Hashimoto & IF. 4
8. Heißhungerattacken - woher kommen sie?. 4
9. Was tun gegen Heißhunger? 5
10. Hilfe, ich trinke zu wenig. 6
11. Hat Intervallfasten auch Nebenwirkungen? 6
   - 11.1. Müdigkeit 6
   - 11.2. Kopfschmerzen. 6
   - 11.3. Durchfall 7
   - 11.4. Verstopfung. 7
   - 11.5. Hunger oder doch “nur” Durst? 7

Wir ergänzen unser FAQ regelmäßig um Ihre Fragen: Sie haben noch eine Frage bzw. Fragen, die wir hier nicht aufgeführt haben?

Dann freuen wir uns auf Ihre Frage(n) bzw. Feedback an >> **info@intervallfasten.org.**

Klicke auf eine beliebige Frage und schon geht‘s los!

Dieses Zeichen führt dich von der Frage zurück zum Inhaltsverzeichnis.

Vorbereitung
des Intervallfastens

Was ist Intervallfasten überhaupt?

Intervallfasten, auch intermittierendes Fasten, periodisches Fasten oder Kurzzeitfasten genannt, ist eine gesunde Ernährungsweise, bei der in einem bestimmten zeitlichen Rhythmus zwischen Fasten- und Essensphasen gewechselt wird. Es ist (k)eine Diät, sondern viel mehr.

Wie bei Vegetariern, Veganern oder Flexitariern, liegt dem Ernährungsstil bei Intervallfastenden eine persönliche Überzeugung zugrunde. Diese kann ganz einfach eine gesunde Lebensweise sein, mit der man auch ein paar Pfunde verlieren kann. Anders als bei ungesunden Crash-Diäten geht es nicht darum, was man isst, sondern zunächst WANN man ist und WANN auf jegliche Nahrung verzichtet wird. Es geht nicht um lästiges Kalorienzählen und komplizierte oder einseitige Rezepte. Sie essen (fast) wie gewohnt weiter, halten sich jedoch an Essens- und Fastenphasen. IF hat viele unglaublich positive Effekte auf die Gesundheit und kann Krankheiten vorbeugen bzw. diese lindern.

Ein positiver Nebeneffekt beim IF ist, dass dabei noch ein paar Pfunde purzeln können, ohne den Jo-Jo-Effekt fürchten zu müssen. Studien zeigen, dass unser Körper in der Fastenphase die angesammelten Fettdepots (meist an Bauch, Oberschenkeln und Po) gezielt abbauen kann. Zudem passt sich Intervallfasten Ihrem Alltag an, nicht umgekehrt. Mittels der verschiedenen Methoden, können Sie die Variante wählen, die individuell zu Ihnen passt.

Warum sollte ich fasten, was ist so gut daran?

Wie Studien zeigen, beugt Intervallfasten Krankheiten wie Diabetes, Herzkreislauferkrankungen und bestimmten Tumoren vor. Unser Körper “repariert” sich während des Fastens quasi selbst – unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert, unser Immunsystem gestärkt (s. a. Autophagie). Der Zucker- und Fettstoffwechsel verbessert sich, es werden entzündungshemmende Stoffe ausgeschüttet und somit eine gesunde Alternative zu Medikamenten gegen viele Zivilisationskrankheiten geschaffen!

Intermittierendes Fasten ist für unseren Organismus praktisch ein Anti-Aging-Programm. Neben vielen anderen positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit, greift Intervallfasten gezielt das gefähr-

liche Bauchfett an und baut es ab. Das viszerale Fett kann sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken, denn es produziert unter anderem eigenständig Hormone und Entzündungsstoffe. Während der Fastenphase aktiviert der Körper seine Selbstheilungskräfte (s. a. Autophagie). Dieser Vorgang regt unter anderem das Wachstum neuer, funktionierender Zellen an.

Fun-Fact: Tiere in der freien Natur hören auf zu fressen, wenn sie krank werden. Sie konzentrieren sich instinktiv aufs Ausruhen. Dadurch geben sie ihrem Organismus Zeit, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Stress im inneren System abzubauen. Der Körper kann sich ganz darauf konzentrieren, Infektionen zu bekämpfen. Der Mensch ist die einzige Spezies, die auch dann noch isst, wenn sie krank ist, anstatt alle Energie auf die inneren Selbstheilungskräfte zu konzentrieren.

Ist Intervallfasten nur eine Diät, oder mehr?

Häufig wird Kurzzeitfasten als die „neue“ Diät beschrieben, mit der sich einfach ein paar Pfunde verlieren lassen, ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt in Kauf nehmen zu müssen. Doch Intervallfasten ist weitaus mehr als nur eine Diät – IF ist vielmehr ein gesundheitsorientiertes Ernährungskonzept, welches dauerhaft bzw. für immer Einzug in deutsche Küchen als auch unsere Ernährungsgewohnheiten finden sollte!

Der menschliche Stoffwechsel ist seit Urzeiten auf Fastenphasen eingestellt und bringt dem modernen Menschen noch heute allerlei gesundheitliche Vorteile. Durch den Nahrungsverzicht kommt es zu biochemischen Veränderungen in unserem Organismus. Während des Fastens erhält unser Körper die notwendige Zeit, sich quasi selbst zu “reparieren”. Dass wir während des Intervallfastens abnehmen, ist ein positiver Nebeneffekt, der von vielen Intervallfastenden erwünscht ist.

Kann ich Intervallfasten, wenn ich nicht abnehmen möchte?

Ja, auf jeden Fall. Wie bereits erwähnt, ist die Gewichtsreduktion während des Fastens ein positiver Nebeneffekt. Auch wenn Intervallfasten derzeit als “DIE” Diät einen Hype erlebt, ist es vielmehr ein gesundheitsorientieres Ernährungskonzept und eine bewusste Entscheidung, sich die so

wichtigen Essenpausen zu gönnen. Das wirkt sich nicht nur wohltuend auf das eigene Essverhalten aus. Durch die Fastenphasen werden die Geschmacksknospen sensibilisiert. Die verschiedenen Aromen und Geschmäcker beim Essen können intensiver wahrgenommen werden.

Zudem fördert Intervallfasten Konzentration und Fokus. Die kognitiven Fähigkeiten verbessern sich, und der Mittagsmüdigkeit kann man getrost ade sagen. Fasten kann die Gehirnfunktion verbessern, da es die Produktion des sogenannten brain-derived neurotropic factor (BDNF) Proteins erhöht. Dieses aktiviert die Hirnstammzellen, um sie in neue Nervenzellen umzuwandeln. BDNF löst viele andere chem. Prozesse aus, die die Gesundheit der Nervenzellen fördern. Außerdem schützt BDNF die Gehirnzellen vor Veränderungen, die mit Alzheimer und Parkinson einhergehen können.

Die positiven gesundheitlichen Effekte sind fast schon unglaublich. Daneben gibt es auch noch die spirituelle Seite des Fastens. In allen großen Weltreligionen findet man eine Kultur des Fastens. Denn nicht nur der Körper, auch der Geist soll gereinigt werden, um sich auf das Wesentliche - den Glauben - zu konzentrieren. Deshalb ist Fasten in vielen Glaubensrichtungen ein wiederkehrendes Ritual. Die wertvolle Achtsamkeit wird gefördert, die innere Stimme wieder hörbar.

Welche positiven Effekte gibt es beim Intervallfasten?

Über die positiven Effekte - ob gesundheitlich, beim Abnehmen oder spirituell - haben wir bereits eine Menge gesagt. Und doch tauchen immer wieder weitere positive Wirkungen auf. So haben Studien gezeigt, dass der Mensch Kohlenhydrate - also Zucker - besser verträgt, wenn er fastet. Insulin- und Blutzuckerspiegel werden dadurch stabil gehalten. Fastenphasen mit guten, ausgewogenen Mahlzeiten in der Essensphase kombiniert, vermeiden schnelle Hochs und Tiefs des Blutzuckerspiegels. Der Körper wird in Balance gebracht. Das schützt nicht zuletzt vor Krankheiten wie z. B. Diabetes-Typ II.

Dadurch, dass wir nicht ständig und jederzeit essen, muss unser Körper nicht permanent im Verdauungs-Modus arbeiten. Intervallfasten gönnt dem Verdauungssystem also die wohlverdiente Ruhepause. Intermittierendes Fasten regt den Stoffwechsel

dazu an, Kalorien effizienter zu verbrennen. Es kann die Verdauung regulieren und eine gesunde Darmfunktion fördern.

Periodisches Fasten kann sogar lebensverlängernd sein. Als Grund dafür nennen Forscher die Autophagie. Der Vorgang startet in der Fastenphase, nachdem unser Organismus die Verdauung beendet hat. Alte sowie nicht mehr einwandfrei arbeitende Zellen werden abgebaut. Nun ist Platz für neue, funktionierende. Autophagie ist praktisch ein Anti-Aging-Programm, das sich positiv auf die Lebenserwartung auswirken kann. Übrigens: Für seine Forschungen zur Autophagie erhielt der Zellbiologe Yoshinori Ohsumi 2016 den Nobelpreis.

Wer darf ohne Bedenken fasten?

Jeder gesunde Erwachsene kann fasten und die positiven Effekte für seine Gesundheit genießen. Ist der BMI zu niedrig oder zu hoch, ist auf jeden Fall vor Beginn des Intervallfastens ein Gespräch mit dem Arzt sinnvoll. Im Internet finden Sie viele BMI-Rechner. Sie geben nur Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht ein und schon spuckt er den BMI aus.

Ist Intervallfasten für Vegetarier / Veganer geeignet?

Bei vielen Diäten stehen feste Lebensmittel bzw. Gerichte auf dem Plan. Häufig sind diese für Vegetarier und Veganer nicht geeignet. Beim IF sieht es ganz anders aus. Denn beim intermittierenden Fasten kommt es nicht so sehr darauf an, was Sie essen, sondern wann. Das lässt Ihnen die Freiheit, während der Essensphasen wie gewohnt, Ihre vegetarischen bzw. veganen Gerichte zuzubereiten und zu genießen.

Für wen ist IF nicht geeignet?

Menschen, die an einer Essstörung leiden, sollten auf IF verzichten. Untergewichtige, stark Übergewichtige, Kinder und Jugendliche sowie schwangere oder stillende Frauen sollten nicht fasten, weil ihr Körper besondere Ansprüche stellt.

Ich bin chronisch krank, kann ich trotzdem fasten?

Chronisch Kranke klären am besten vorher mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker ab, ob IF für sie geeignet ist. Es gibt durchaus

chronische Erkrankungen, die durch Intervallfasten zumindest gelindert werden können (z.B. Rheuma, Diabetes-Typ 2). Weil diese Krankheiten in der Regel mit einem regelmäßigem Medikamentenkonsum einhergehen, ist ein Arztbesuch vor dem Fastenstart auf jeden Fall anzuraten.

Muss ich vor Fastenbeginn mit meinem Arzt sprechen?

Wenn Sie zu der Personengruppe "gesunde Erwachsene" gehören, können Sie ohne Bedenken mit IF durchstarten. IF ist ein gesunder Ernährungsstil, der viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Insofern ist ein Arztgespräch nicht zwingend notwendig. Sind Sie jedoch unsicher, ob IF für Sie das richtige Ernährungskonzept ist, kann Ihr Arzt oder Heilpraktiker eventuelle Bedenken sicherlich ausräumen.

Intervallfasten für Frauen

Über die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse wird nicht nur bei Frauen der Eisprung, sondern bei Männern auch die Spermienproduktion gesteuert. Jetzt noch weiter in Details einzusteigen, würde zu weit führen. Nur soviel noch dazu: Bei Männern läuft diese Reaktion konstanter ab. Bei Frauen geschieht dies nur zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt innerhalb ihres Zyklus.

Deshalb gerät der Hormonhaushalt bei Frauen bereits bei kleineren Veränderungen durcheinander. Sie reagieren empfindlicher auf Intervallfasten als Männer, weil längere Fastenzeiten ihren Hormonhaushalt durcheinander bringen können.

Jetzt könnte man auf die Idee kommen, dass Intervallfasten nicht für Frauen geeignet ist. Sollten sie deshalb besser darauf verzichten? Glücklicherweise ist dem nicht so. Intervallfasten – richtig durchgeführt – kann den Hormonhaushalt sogar verbessern. Mehr erfahren: **"Intervallfasten für Frauen"**.

Intervallfasten in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist die Phase, in der im eigenen Körper ein neues Leben entsteht. Das allein bringt bereits eine Menge Veränderungen für die werdende Mutter mit sich. Zum einen stellt sich der Hor-

monhaushalt um, zum anderen stellt der neue Erdenbürger Forderungen. Die Natur hat dafür einige Vorkehrungen getroffen.

Das bedeutet, dass Frauen während der Schwangerschaft zunehmen. Experten halten eine Gewichtszunahme von bis zu 10 kg im Rahmen. Die Schwangerschaft ist ein sehr komplexer natürlicher Vorgang, aber belastet den Organismus. Deshalb sollten Sie während der Schwangerschaft auf Intervallfasten und auf Diäten grundsätzlich verzichten, ebenso wie auf Rauchen und auf Alkohol. Zu Ihrem und dem Wohl des ungeborenen Kindes.

Intervallfasten in der Stillzeit

Ist das Kind auf der Welt, beginnt in der Regel die Zeit des Stillens. Auch in dieser Phase sollten Sie weder intermittierend fasten noch eine Diät durchführen. Denn Sie müssen bedenken, dass beim Fettstoffwechsel Giftstoffe im Körper gelöst und abtransportiert werden, die ggf. mit der Muttermilch an das Kind weitergegeben werden können.

Wechseljahre und IF - geht das?

Die Frage kann mit einem ganz klaren "Ja" beantwortet werden. Sie dürfen nicht nur, Sie sollten es tun! Intervallfasten ist ein einfacher und gesunder Weg, um in der Menopause abzunehmen und das Wunschgewicht zu halten. Intermittierendes Fasten macht energiegeladener, schlanker – und glücklich. Wie Sie bereits erfahren haben, gibt es die unterschiedlichsten Formen des Intervallfastens. In den Wechseljahren ist es sehr wichtig, die richtige Methode für sich zu finden. Mehr erfahren: **"Intervallfasten in den Wechseljahren"**.

Wie stelle ich mein Idealgewicht fest?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein guter und anerkannter Richtwert, um das eigene Gewicht richtig einzuordnen, z. B. in Unter-, Normal- oder Übergewicht. In der Formel wird das Körpergewicht in Kilogramm mit der Körpergröße in Metern zum Quadrat ins Verhältnis gesetzt:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Vorbereitung
des Intervallfastens

Im Internet gibt es vielfältige BMI-Rechner. Sie geben nur Alter, Geschlecht, Gewicht und Größe ein und schon spuckt er Ihren BMI aus.

Welche Formen des Intervallfastens gibt es?

Beim periodischen Fasten wechseln sich Zeiten der Nahrungsaufnahme und des -verzichts ab. Die vielfältigen Methoden unterscheiden sich in Bezug auf Dauer der Fastenintervalle. Bei den bekanntesten Formen des intermittierenden Fastens wird täglich für einige Stunden bewusst auf Nahrung verzichtet. Während der restlichen Zeit - den Essensphasen - kann wie gewohnt gegessen werden.

MIT DER COMMUNITY AUSTAUSCHEN:

>> Zur Facebook-Gruppe!

Wie lange die täglichen Essens- und Fastenphasen andauern und zu welcher Tageszeit diese stattfinden, ist von der entsprechenden Methode abhängig. Allen Varianten gemeinsam ist, dass sie täglich und lebenslang durchgeführt werden können. Intervallfasten passt sich Ihrem Leben an, nicht umgekehrt. Es ist ein sehr flexibles Ernährungskonzept, das neben dem positiven Abnehmeffekt unglaubliche Vorteile für Ihre Gesundheit bringt.

Wie sehen die einzelnen Varianten des IF aus?

Mittlerweile gibt es vielfältige IF-Methoden. Wir stellen Ihnen hier die gängigsten vor. Auf die Warrior (Kämpfer)-Varianten verzichten wir, da diese für IF-Beginner nicht geeignet und zum Teil sehr extrem sind.

IF 16/8 (LEANGAINS-METHODE)

Die 16:8 IF-Methode gehört zu den bekanntesten und beliebtesten. Täglich werden 16 Stunden gefastet, in den restlichen 8 Stunden (Essensphase) darf wie gewohnt gegessen werden. Der Nachtschlaf wird der Fastenphase hinzugerechnet. Für die meisten Menschen lässt sich diese Variante gut umsetzen, deshalb hat sich die 16:8-Variante als klassische Form des Intervallfastens etabliert.

Vorbereitung des Intervallfastens

IF 14/10 (FRÜHSTÜCKSFASTEN ODER DINNER-CANCELLING)

Zu den Klassikern des Intervallfastens zählen ebenso Morgenfasten und Dinner-Cancelling. Das nächtliche Fastenfenster kann durch den Verzicht auf das Frühstück bzw. Abendessen vergrößert werden.

IF 5/2

An zwei Tagen pro Woche wird komplett gefastet (Männer 600 Kalorien, Frauen 500 Kalorien). Bei Einsteigern sollten diese Tage nicht unmittelbar aufeinander folgen. An den restlichen fünf "Essenstagen" kann wie gewohnt gegessen werden.

MINI-FASTEN-KUREN

Mini-Fasten-Kuren gehören nicht direkt zum Intervallfasten. Hierbei wird zwischen 36 bis 72 Stunden auf Nahrung verzichtet und nur kalorienfreie Getränke zu sich genommen. Diese Kuren können ohne Vor- und Nachbereitung durchgeführt werden. Wird länger als drei volle Tage gefastet, geht das Verdauungssystem auf "Ruhezustand". Regelmäßige Einläufe sowie eine Schonkost nach der Kur sind dann empfehlenswert, um den Darm wieder in Schwung zu bringen. Mehr zu den einzelnen Methoden erfahren: **www.intervallfasten.org**

Wie finde ich die richtige IF-Methode für mich?

Es gibt viele Varianten, intermittierendes Fasten in den persönlichen Alltag zu integrieren. IF ist unglaublich flexibel. Sie können die Variante des periodischen Fastens nutzen, die Ihren Vorlieben und konstitutionellen Voraussetzungen am stärksten entgegenkommt.

Sind Sie unsicher, suchen Sie sich zum Start die IF-Form heraus, die Sie besonders anspricht. Probieren Sie diese ein paar Wochen aus. Beobachten Sie dabei, wie sich die Fastenphase auf Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden auswirkt. Testen und vergleichen Sie die anderen Varianten. So finden Sie schnell heraus, welche IF-Methode am besten für Sie funktioniert.

Einsteiger starten am besten mit einer kürzeren Fastenzeit (IF 16/8, IF 10/14), damit ihr Körper sanft an das Fasten gewöhnt wird. In der Regel beträgt die Eingewöhnungszeit zwei bis drei Wochen.

Vorbereitung
des Intervallfastens

Kann ich zwischen den einzelnen IF-Methoden wechseln?

Intervallfasten bedeutet, dass die Nahrungsaufnahme innerhalb eines bestimmten festgelegten Zeitraums aufgenommen wird. Bei der IF-16/8 Methode z.B. isst man seine Mahlzeiten innerhalb von 8 Stunden und fastet anschließend 16 Stunden am Stück. Zu welcher Uhrzeit das Fasten beginnt oder gebrochen wird, ist jedem selbst überlassen. Wichtig ist, die Fastenphase konsequent einzuhalten.

Prinzipiell ist es möglich, jederzeit zwischen den einzelnen IF-Methoden zu wechseln. Allerdings ist es nicht sinnvoll, die Essens- und Fastenzeiten täglich zu variieren. Denn unser Körper profitiert von einer längeren Konstanz. Gerade IF-Beginner könnten Schwierigkeiten haben, auf Anhieb die richtige IF-Methode für sich zu erkennen. Deshalb ist das Ausprobieren der verschiedenen Varianten eine adäquate Alternative.

Unser Körper ist keine Maschine. Geben Sie ihm genügend Zeit, die Umstellung anzunehmen. Bleiben Sie mindestens 14 Tage bei einer gewählten IF-Methode, um sich an das neue Ernährungskonzept zu gewöhnen. Es sei denn, Sie fühlen sich dabei körperlich und auch seelisch nicht wohl. Lassen Sie es ruhig angehen und machen sich keinen Stress.

Wie lange „muss“ ich Intervallfasten?

Intervallfasten ist mehr als nur eine Diät. Es ist ein Konzept mit vielfältigen gesundheitlichen Vorteilen und dem positiven Nebeneffekt der Gewichtsreduktion. Insofern kann IF ein Leben lang betrieben werden. Natürlich können Sie nach Erreichen Ihres Wunschgewichts auch zu alten Ernährungsgewohnheiten zurückkehren. Doch mit der neu gewonnenen Einstellung werden Sie IF nicht mehr missen wollen.

Während
des Intervallfastens

Wie viel Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten?

Wollen Sie Ihren Abnehmerfolg beim IF optimieren, sollten Sie zwischen den Mahlzeiten eine Pause von 2 bis 3 Stunden einhalten. Snacken Sie in der Essensphase ständig Kekse, Knäckebrot, Fruchtsaft oder Milch, werden diese Kohlenhydrate vom Körper schnell in Zucker umgewandelt - und direkt ins Blut abgegeben. Die Folge: Die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus, der Fettabbau wird gestoppt. Außerdem kann der rasche Insulinanstieg im Blut zu einer kurzzeitigen Unterzuckerung führen und Heißhungerattacken auslösen.

Wie viel sollte man beim Intervallfasten trinken?

Ein grober Richtwert beim Intervallfasten besagt, dass man circa 2,5, besser 3 Liter täglich trinken sollte. Zudem ist es hilfreich, einen größeren Teil davon bereits vormittags / zum Ende der Fastenphase zu trinken. Achten Sie ansonsten auf eine gleichmäßige Verteilung der Flüssigkeitszunahme über den Tag.

Wann nimmt man mit Intervallfasten ab?

Beim intermittierenden Fasten nimmt man in der Fastenphase ab. Bei der IF-Variante 16/8 geschieht das meist über Nacht. Ihr Körper ist in der Fastenperiode gezwungen, Fettablagerungen als primäre Energiequelle anzuzapfen. Deshalb schmelzen die Pölsterchen einfach dahin.

Warum ist Sport/Bewegung so wichtig für mich?

Intervallfasten und Sport ist die ideale Kombination, um gezielt abzunehmen. Bewegung ist für unseren Körper und unsere Gesundheit sehr wichtig. Wollen Sie mit intermittierendem Fasten abnehmen, unterstützt Sie regelmäßige Bewegung dabei. Selbst Profisportler haben mit Intervallfasten positive Erfahrungen gemacht.

Sie können jegliche Art von Sport ausüben. Dennoch sollten Sie darauf achten, wie Sie nach dem Fasten Sport machen. Machen Sie beispielsweise Intervallfasten nach der 16/8-Methode, sind Ihre Energiespeicher am Ende der Fastenzeit ziemlich geleert. Für körperliche Leistung muss unser

Körper auf die Fettdepots zurückgreifen - ideal fürs Abnehmen! Folgt nun ein intensives Ausdauertraining, werden zur Energiegewinnung nicht nur die Fettreserven mobilisiert, sondern auch Proteine aus den Muskeln herangezogen. In diesem Fall würden Sie zwar weiterhin abnehmen, trotzdem aber einen hohen Körperfettanteil besitzen. Durch die fehlende Muskelmasse gerät Ihrer Körper zudem "aus der Form". Die bessere Wahl beim Intervallfasten ist ein moderates Ausdauertraining kombiniert mit Krafttraining, zur Straffung der Figur und zum gezielten Muskelaufbau.

Nahrungsergänzungsmittel während des Kurzzeitfastens?

Nahrungsergänzung bzw. Nahrungsergänzungsmittel (NEM) und Intervallfasten widersprechen sich nicht – ganz im Gegenteil. Allerdings ist das Timing der Einnahme entscheidend. Viele Nahrungsergänzungsmittel sollten mit den Mahlzeiten eingenommen werden. Beim intermittierendem Fasten sind die Essensphasen ideal dafür. Beim IF scheidet der Körper vermehrt Wasser aus. Dadurch gehen Vitamine, Mineralstoffe und Elektrolyte verloren. Diese Stoffe sind jedoch für eine Reihe von Prozessen im Körper essentiell, also lebenswichtig. Beim intermittierenden Fasten, insbesondere wenn diese Ernährungsform langfristig durchgeführt wird, kann sich eine Nährstoffsupplementierung mit bestimmten essentiellen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen – den sogenannten Mikronährstoffen – positiv auf die Gesundheit, aber auch auf den Abnehmerfolg auswirken.

Welche NEM Sie beim Intervallfasten unterstützen, erfahren Sie in unserem Special **"Intervallfasten & Nahrungsergänzung - eine gute Idee?"**.

Kann ich Süßstoff als Zuckerersatz nehmen?

Wer es süß liebt, setzt auf Süßstoffe - schließlich sind diese ja kalorienfrei. Leider ist das ein Trugschluss. Sie haben zwar so gut wie keine Kalorien und werden daher auch ohne Insulin verstoffwechselt. Theoretisch brechen Aspartam, Sucralose, Saccharin, Thaumatin etc. die Fastenzeit also nicht. ABER: Süßstoffe sind künstlich, sie fördern den Appetit und befeuern Heißhunger, weil sie nachweislich "falsche"

Signale an unser Gehirn senden. Der synthetisch produzierte Stoff gaukelt unserem Gehirn vor, Nahrungsenergie zu erhalten. Glauben Sie, dass er den Körper nicht auch anderweitig beeinflussen kann? Außerdem stehen Süßstoffe im Verdacht, sich negativ auf die Gesundheit auszuwirken.

Wie steht es um die beiden natürlichen Zuckerersatzstoffe Stevia und Mönchsfrucht? Beides gibt es bereits industriell hergestellt als weißes Pülverchen unter der Bezeichnung Steviosid und Erythrit. "Süße ohne Nebenwirkungen?" Schwer zu glauben.

Trotzdem können Sie die Steviapflanze als Süßungsmittel einsetzen: Kaufen Sie getrocknete Steviablätter und brühen einen Tee auf. Abgekühlt können Sie das Steviawasser dann als Süßungsmittel verwenden. Im Tee bringt es einen angenehm leichten süßen Geschmack. Da Stevia einen besonderen, bitteren Nachgeschmack hat, werden Sie es auch nicht überdosieren.

Ist Kaugummi bzw Pfefferminz gegen Mundgeruch erlaubt?

Zuckerfreie Kaugummis oder Pfefferminzpastillen brechen weder das Fasten, noch stoppen sie die Autophagie. Die Dosierung der Süßstoffe ist so gering, dass man das Thema getrost vernachlässigen kann. Wenn Sie einen schlechten Geschmack im Mund damit wegbekommen, können Sie zwischendurch einen Kaugummi kauen oder ein paar Pfefferminzpastillen zu sich nehmen.

Kann ich in der Essensphase alles essen?

Im Gegensatz zu vielen Diäten gibt es beim Intervallfasten keine verbotenen Lebensmittel. Doch ist IF kein Freifahrtschein, um den Hunger mit Hamburgern, Pommes Frites und Currywurst zu stillen. Diese Lebensmittel sind keine Alternative, wenn Sie abnehmen möchten. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, bereiten Sie bevorzugt ballast- und vitaminreiche Gerichte zu. Natürlich müssen Sie nicht immer nur Salat essen, wenn alle anderen ein reichhaltiges Essen mit leckerer Süßspeise

als Dessert vor sich auf dem Tisch haben. Während des Intervallfastens können Sie sich gesund ernähren und die Freude am Essen weiterhin genießen.

>> Mehr erfahren Sie in unserem Beitrag **“Essen und Intervallfasten”.**

Wann sollte ich Kohlenhydrate in der Essensphase zu mir nehmen?

Gerade beim Abnehmen oder im Kampf gegen die Problemzonen sollten Kohlenhydrate nur zu einer bestimmten Tageszeit gegessen werden. Allerdings herrscht Uneinigkeit darüber, welche Zeit dafür am besten geeignet ist. Mit einem kohlenhydratreichen Frühstück, starten Sie voller Energie in den Tag und bleiben länger satt. Andere schwören auf “Carb Backloading”, bei dem die meisten Kohlenhydrate für das Abendessen reserviert bleiben. Weil jeder Mensch anders reagiert, empfehlen Experten Abnehmwilligen, die beste Variante für sich selbst herauszufinden.

Mehr erfahren Sie in unserem Beitrag **“Essen und Intervallfasten”**.

Kalorienzählen – sinnvoll oder Quatsch?

Um es gleich vorweg zu nehmen: Das Wunderbare am Intervallfasten ist doch, dass wir keine Kalorien zählen müssen, oder? Dennoch stellt diese Frage eine nicht enden wollende Diskussion dar. Einige sind davon überzeugt, Kalorienzählen zu müssen, damit sie innerhalb ihrer Essenszeiten ein Kaloriendefizit erreichen. Andere meinen, dass durch das kurze Zeitfenster automatisch weniger gegessen wird, und es deshalb nicht notwendig ist, Kalorien zu zählen.

Mit einem Blick in die wissenschaftliche Literatur lässt sich diese Frage jedoch klar und eindeutig beantworten. In Studien wurde festgestellt, dass die Kalorienaufnahme deutlich abnahm, die Testpersonen sich also nicht “überfressen” haben. In jeder einzelnen Untersuchung verloren die Probanden an Gewicht - ganz ohne Kalorien zählen zu müssen.

Mehr erfahren Sie in unserem Beitrag **“Essen und Intervallfasten”**.

Während des Intervallfastens

Nehme ich ab, wenn ich in der Essensphase ganz normal esse?

Wie schon bei der Frage nach dem Kalorienzählen, lässt sich auch diese leicht beantworten und wissenschaftlich untermauern. Bei den durchgeführten Studien zum Intervallfasten, haben die Probanden im jeweils limitierten Zeitfenster gegessen, wieviel und was sie wollten. Alle Testpersonen nahmen dennoch weniger Kalorien zu sich und verloren an Gewicht.

Was passiert, wenn ich meine Essensphase verschieben muss?

Ein unsagbarer Pluspunkt des Intervallfastens ist, dass Sie das Essensfenster täglich neu an Ihren Alltag anpassen können. Nur einer der Gründe, weshalb sich intermittierendes Fasten wunderbar mit Schichtdiensten oder Urlauben vereinbaren lässt. Indem Sie die Essens- und Fastenphasen flexibel halten können, schenkt Ihnen der Lebensstil IF Freiheiten und schränkt Sie nicht ein. Sie können also flexibel bleiben, ohne sich zusätzlichen Stress zu machen. Jedoch wird IF-Beginnern empfohlen, sich die ersten drei Wochen an die Zeiten der gewählten IF-Methode zu halten.

Mehr erfahren Sie in unserem Beitrag **"Essen und Intervallfasten"**.

Ich arbeite im Schichtsystem. Kann ich meine Essens- und Fasteninter-valle hin und wieder verschieben?

Unregelmäßige Schlafmuster und Störungen des zirkadianen Rhythmus (innere Uhr) sind einige negative Auswirkungen von Schichtarbeit. Fasten kann dazu beitragen, viele der negativen Effekte zu reduzieren. Im Fastenzustand produziert unser Körper Ketone, wir gelangen in die Autophagie - beides hat einen neuroprotektiven Effekt auf das Gehirn. Das Gehirn wird mit Energie versorgt, wenn es sie braucht, neuronaler Stress wird verhindert.

Bei Schichtarbeit stellt Intervallfasten eine kleine Herausforderung dar. Sie können verschiedene IF-Methoden ausprobieren. Gut geeignet ist für Schichtarbeit das 5:2-Intervallfasten. Arbeitsfreie Tage können als Fastentage herausgesucht werden und an den Arbeitstagen kann ganz normal gegessen werden. Die Essensphase in die Nacht zu verlegen, würde Ihren Bio-

rhythmus weiter stören. Sinnvoller ist es, dass Essenszeitfenster nach Möglichkeit kurz vor Schichtbeginn am Abend zu beenden und ausgeschlafen nach der Schicht wieder Nahrung zu sich zu nehmen. Leiden Sie unter starkem Hunger, bevor Sie nach einer langen Schicht den Schlaf nachholen, essen Sie etwas Leichtes. Schlaf ist besonders wichtig. Zu empfehlen ist, möglichst tagsüber zu essen, um Ihren Biorhythmus einigermaßen im Gleichgewicht zu halten.

Kann ich die Fastenphase verschieben?

Beim IF wird Nahrung innerhalb eines bestimmten festgelegten Zeitraumes aufgenommen. Bei der 16/8-IF-Methode hat man also eine 8stündige Essensphase und fastet anschließend 16 Stunden. Zu welcher Uhrzeit das Fasten begonnen und gebrochen wird, ist jedem selbst überlassen. Wichtig ist es, die Essenspausen einzuhalten. Haben Sie einen für sich passenden Rhythmus gefunden, sollten Sie diesen weitestgehend einhalten. Es macht wenig Sinn, diese Routine täglich zu ändern. Eine Änderung im Wochenrhythmus kann dagegen durchaus möglich sein. Denn unser Körper profitiert auch von einer längeren Konstanz. Ausnahmen sind gestattet, sollten aber nicht zur Regel werden.

IF-SCHNELLSTARTER ANSCHAUEN!

Was darf ich in den Fastenzeiten trinken?

Während des Fastens dürfen und sollen Sie trinken. Erlaubt sind in den Fastenphasen jedoch nur kalorienfreie bzw. -arme Getränke wie Wasser, eine leichte Gemüsebrühe, ungesüßter Tee und schwarzer Kaffee (maßvoll). Nach der Essenspause dürfen Sie alles trinken, was Sie möchten. Natürlich ist es gesünder, wenn Sie auch dann nur wenig zuckerhaltige und kalorienarme Getränke zu sich nehmen.

Während
des Intervallfastens

MINERALWASSER - DIE BESTE WAHL

Mineralwasser ist die beste Wahl, wenn es darum geht, was man beim Intervallfasten trinken darf. Es zügelt den Appetit und hilft bei einem unruhigen Magen.

Auf aromatisiertes Wasser sollten Sie besser verzichten. Die meisten Produkte kommen nicht ohne Zucker oder Süßstoffe aus und würden somit das Fasten brechen. Zudem bedeutet natürliches Aroma, dass mittels eines chemischen Verfahrens der Geschmacksstoff aus einem Lebensmittel gewonnen wurde.

Übrigens: mit "Mineralwasser" ist nicht automatisch "kohlensäurehaltiges" Wasser gemeint! Ganz im Gegenteil: trinken Sie bitte bevorzugt stilles Wasser.

HILFE, ICH MAG WASSER NICHT

Pures Mineralwasser ist die beste Wahl. Doch wenn man es einfach nicht mag? Dann peppen Sie es eben ein wenig auf. Wenn Sie Geschmack ins Mineralwasser bringen möchten, sorgen Sie mit ein paar Früchten für Abwechslung. Geben Sie ein paar Scheiben unbehandelter Limonen, Zitronen, Orangen oder Gurken in eine Karaffe und füllen diese mit Wasser. So bekommt das Wasser Geschmack und das Intervallfasten wird dadurch nicht ausschlaggebend beeinträchtigt, solange Sie die Scheiben nicht essen oder ausdrücken. Auf aromatisiertes Wasser aus dem Handel sollten Sie besser verzichten, da die meisten Produkte nicht ohne Zucker, Süßstoffe oder chemisch gewonnene Aromen auskommen und zudem das Fasten brechen. Können Sie sich so gar nicht mit Mineralwasser anfreunden, ist Tee für Sie vielleicht eine Alternative.

WASSER MIT WATERDROPS PEPPEN?

Laut Hersteller sollen die kleinen würfeligen Brausetabletten Wasser nicht nur mit Geschmack, sondern auch mit Vitaminen “befruchten”. Doch ohne Süße kommen Waterdrops auch nicht aus: Sie beinhalten den Süßstoff Sucralose, der chemisch gesehen, eine chlorierte Form des Haushaltszuckers ist. Mit maximal 4 Kalorien pro Waterdrop sollten die Tabletten kein Problem für Menschen sein, die abnehmen wollen. Der Haken: Sobald Sie Zuckerhaltiges zu sich nehmen, wird Insulin ausgeschüttet. Ist der Insulinspiegel hoch, findet keine Fettverbrennung statt.Wenn Sie mittels Waterdrops mehr Wasser trinken,

können Sie es jedoch jederzeit in Ihrem Essenszeitfenster trinken.

DARF ICH BEIM INTERVALLFASTEN TEE TRINKEN?

Ja, jedoch ohne Zucker, Süßstoffe oder Milch. Grüner Tee hat sich beim Intervallfasten bewährt. Die minimale Menge an Makronährstoffen im Tee sind zu vernachlässigen. Studien zeigen, dass grüner Tee die Autophagie vielmehr unterstützt als sie zu hemmen. Für das Intervallfasten sind zudem alle reinen Sorten von echtem Tee geeignet. Echter Tee wirkt zudem appetitzügelnd, was Ihnen beim Fasten helfen kann.

Von Früchtetees ist grundsätzlich aufgrund des enthaltenden Fruchtzuckers abzuraten.

Kräuter- und Früchtetees sind streng genommen kein Tee, sondern sog. „teeähnliche Getränke". Kräutertees eignen sich für Intervallfasten aber genauso gut wie echte Tees.

Merke: Tee mit Zucker, Süßstoff, Honig oder Milch sind beim Intervallfasten tabu, weil sie das Fasten brechen.

KAFFEE & IF - GEHT DAS?

Kaffee und Intervallfasten passen gut zusammen. Das schwarze Heißgetränk behindert die Autophagie nicht, sondern kurbelt sie in Muskelgewebe, Leber, Herz und anderen wichtigen Organen sogar an. Koffein erhöht das Level der Ketose und verbessert die Fettverbrennung, unterstützt also das Abnehmen beim intermittierenden Fasten. Das gilt jedoch nur, wenn der Kaffee schwarz genossen wird, also ohne Zucker und auch ohne Milch. Schwarzer Kaffee unterbricht das Fasten nicht, jedoch die Zutaten, die ihm häufig zugeführt werden. Mehr erfahren: **Kaffee und Intervallfasten**.

Schwarzer Kaffee ist reich an Antioxidantien, die appetitzügelnd wirken, aktiviert die Autophagie, der Stoffwechsel wird erhöht und das Abnehmen unterstützt. Espresso oder schwarzer Kaffee ist das ideale Getränk, wenn sich der "kleine" Hunger mal wieder meldet. Allerdings sollte man Kaffee in Maßen genießen.

WAS DARF IN MEINEN KAFFEE?

Milch, Milchpulver, Zucker sowie jeglicher Süßstoff, Sahne, Milchschaum, Soja- oder Hafermilch gehören während des Intervallfastens nicht in den Kaffee.

100 ml Milch enthalten nicht nur ca. 5 g Milchzucker, sondern auch fast so viel Milchproteine. Nur ein kleiner Schluck beeinträchtigt das Intervallfasten, weil dieser Blutzucker- und Insulinspiegel steigen lässt. Kaffee mit Milch bricht demnach das Fasten. Fettarme Milch verschlimmert das Ganze. Denn wie auch bei anderen fettarmen Produkten versteckt sich hier mehr Zucker und weniger Fett, das ihm entgegenwirkt. Kaffee mit Milch oder Zucker hemmt somit die Fettverbrennung. Letztlich liegt die Entscheidung aber bei Ihnen. Wenn die Tasse Kaffee mit einem kleinen Schuss Milch Ihnen den Hunger nimmt, Sie mit Energie versorgt und Sie sich dabei gut fühlen, trinken Sie ihn. Größere Mengen sollten Sie vermeiden.

WAS IST BULLETPROOF COFFEE?

Bulletproof Coffee ist ein fetter Keto-Kaffee, der den Insulinspiegel nicht in die Höhe schnellen lässt, uns aber mit reichlich Fett versorgt (das Rezept für den Butterkaffee finden Sie **hier**). Der Butterkaffee beeinträchtigt die Autophagie, ist also nicht fastensicher. Die Fettverbrennung durch Ketose wird aber nicht beeinträchtigt. Dieser Kaffee mit MCT-Öl und Butter kann besonders IF-Anfängern helfen, sich an das Fasten zu gewöhnen, weil er Hunger und Hungergefühle stillt und Sie mit Energie versorgt.

ALKOHOL BEIM INTERVALLFASTEN?

Alkohol während der Fastenphase zu trinken, ist keine gute Idee. Alkoholische Produkte wie Cocktails, Mixgetränke und Bier stecken voller Kohlenhydrate, die die Insulinproduktion aktivieren und zugleich den Appetit anregen.

Welche Tees sind in der Fastenphase erlaubt?

- Kräuter Tee
- Kamillen Tee
- Ingwer Tee
- Rooibos Tee
- Schwarzer Tee
- Grüner Tee
- Weißer Tee

Wählen Sie einen Tee ohne Schadstoffe, am besten ein Bioprodukt. Denn beim Fasten ist es wichtig, auf naturbelassene Lebensmittel zu achten. Versteckte Zusätze wie “natürliches Aroma” sollten ebenfalls nicht enthalten sein.

Während
des Intervallfastens

FRÜCHTETEE IN DER FASTENPHASE?

In den Fastenphasen ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, damit der Körper nicht dehydriert. Tee ist eine gute und gesunde Alternative. Grundsätzlich sind beim Intervallfasten ungesüßte Tees erlaubt - Ausnahme: Früchtetee. Wegen seines süßlichen Geschmacks aufgrund des Fruchtzuckers kann er den Insulinspiegel ansteigen lassen. Deshalb sollte man in der Fastenphase darauf verzichten.

Häufig enthalten Früchtetee-Mischungen kandierte Früchte und somit Zucker. Auch das lässt den Insulinspiegel steigen und unterbricht das Fasten.

GRÜNER TEE HILFT GEGEN HUNGER

Grüner Tee gilt als eines der gesündesten Getränke der Welt. Für das periodische Fasten hält Grüntee ein weiteres Plus bereit: Er hält das Hungergefühl im Rahmen. Gerade Fastenanfänger werden das zu schätzen wissen. Weil sich der Körper noch umstellen muss, werden Sie in der Fastenphase ziemlichen Hunger bekommen. Grüner Tee (weißer Tee ebenfalls) enthält Catechine (Flavonoide), die den Fettstoffwechsel anregen und dadurch dafür sorgen, dass weniger Fett gespeichert wird. Catechine hemmen zudem die Ausschüttung des “Hungerhormons Ghrelin”, das der Hauptverursacher der lästigen Hungerschmerzen ist und den Magen knurren lässt. Mit einer ausreichenden Menge grünem Tee wird der Hunger eingegrenzt und die Fastenzeit einfacher eingehalten. Catechine und Koffein wirken dabei perfekt zusammen.

SCHWARZER TEE

Wussten Sie, dass schwarzer und grüner Tee von derselben Pflanze stammt? Der einzige Unterschied besteht in der Verarbeitung der Teeblätter. Schwarze Teeblätter sind fermentiert, grüne nicht. Wegen seiner fermentierten Eigenschaften ist schwarzer Tee ein Präbiotikum, das für die Darmgesundheit sorgt. Durch den Fermentationsprozess enthält schwarzer Tee weniger Antioxidationsmittel als grüner, aber mehr Koffein (stößt die Fettverbrennung, Ketose, an und aktiviert die Autophagie). Verbesserte Verdauung und Entgiftung, Herzgesundheit und Stressreduktion sind weitere gesundheitliche Vorteile.

Schwarzer Tee verbessert die Stimmung durch das enthaltende Methylxanthin, das den Serotoninspiegel erhöht. Wenn Sie gerade wegen Ihres Intervallfastenprogramms etwas gestresst und übelgelaunt sind, helfen eine bis zwei Tassen schwarzer Tee, um alles wieder ein wenig entspannter zu sehen.

GEMÜSETEE

Gemüsetees liegen derzeit im Trend. Sie sind eine geschmackliche Abwechslung, weil sie eher wie Suppe schmecken. Allerdings passen sie - mit entschlackenden Gemüsesorten und Detox-Gewürzen - ausgezeichnet in eine Fastenkur. Sie sollten allerdings nicht unbedingt in der Fastenphase zu sich genommen werden. Als kleiner flüssiger Snack oder nach dem Abendessen getrunken, können sie Körper, Geist und Seele gut tun.

TEE MIT AROMASTOFFEN, Z.B. VANILLE

Beim Intervallfasten sind nur ungesüßte Tees ohne Zucker, Honig oder andere Süßstoffe erlaubt. Mittlerweile gibt es viele kalorienfreie Süßungsmittel. Auch auf die sollte während des Intervallfastens verzichtet werden. Denn allein der süße Geschmack kann dem Körper das Signal geben, den Insulinspiegel zu erhöhen. Damit wäre das Fasten gebrochen.

In der Fastenphase sollten Sie auf vom Hersteller aromatisierten grünen Tee verzichten. Grüntees können Sie mit einer traumhaften Note von Zitrusfrüchten, Ingwer, Zimt, Kurkuma oder ein wenig Vanille aus der Schote selbst aromatisieren. Grüntee wird unterschiedlich angebaut und getrocknet. Jede Sorte entfaltet eine neue Geschmackswelt. Diese hochwertigen Grüntees sind nicht im Supermarkt zu bekommen. Es lohnt sich aber, einige davon auszuprobieren, um den persönlichen Favoriten zu finden.

Welcher Tee unterstützt das Fasten?

Mit den richtigen Teesorten können Sie Ihr Fasten zusätzlich zielgerichtet unterstützen. Basische Kräutertees und grüner Tee helfen Ihnen in der Fastenphase, erleichtern das Fasten und können beim Intervallfasten sogar zu einem besseren Ergebnis führen. Der Kräutertee wird aus basischen Kräutern zusammengestellt und

versorgt den Körper während der Fastenphase mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem wirkt er sich positiv auf den Säure-Basen-Haushalt aus. Grüner Tee hält den Hunger im Rahmen.

Darf ich Buttermilch trinken?

Die Antwort werden Sie sich schon gedacht haben: "Nein". In Ihrem Essenszeitfenster sollten Sie aber unbedingt zugreifen. Reine Buttermilch mit weniger als einem Prozent Fett, einem hohen Proteingehalt und 38 Kalorien pro 100 Gramm ist nämlich ein Multitalent. Das enthaltene Kalzium unterstützt die Muskel- und Knochengesundheit sowie die Funktion der Verdauungsenzyme. Zudem enthält Buttermilch Vitamin B2 und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Das Glas Buttermilch in der Essensphase als Energiequelle oder als Zwischenmahlzeit ist also perfekt.

Darf ich Cola light oder zero trinken?

Jein. Kalorienfreie Getränke sind zwar beim Intervallfasten erlaubt. Die künstlichen Süßstoffe können aber Einfluss auf den Blutzuckerspiegel nehmen und dadurch das Fasten brechen. Bekannt ist, dass gerade das häufig verwendete Aspartam auf den Insulinspiegel einwirkt und Heißhunger auslösen kann.

Also müssen wir Ihnen die Entscheidung selbst überlassen. Wenn Sie ein Glas Cola light oder Zero in der Fastenphase trinken können, ohne anschließend Hunger zu bekommen, dann gut. Führt das Light-Getränk allerdings bei Ihnen zu mehr Hunger, sollten Sie darauf verzichten.

Am Wochenende bei Freunden zum Essen – was tun?

Intervallfasten ist so flexibel wie Sie. Starre Zeitfenster sind gut für den Anfang, damit man selber eine Routine entwickeln und der Körper sich an das Fasten gewöhnen kann. Im Alltag muss man jedoch auf Situationen reagieren können. Sind Sie zum Essen eingeladen oder selber Gastgeber, passen Sie Essens- und Fastenfenster an. Haben Sie beispielsweise die IF Methode 16/8 gewählt, verlängern Sie die Essensphase und verkürzen das Fastenzeitfenster. Ihr Körper freut

sich auch über 10, 12 oder 14 Fastenstunden. Machen Sie sich bewusst, dass Ausnahmen erlaubt sind, aber Ausnahmen bleiben sollten. Sicherlich bringt das Sie Ihren Zielen nicht schneller näher, muss aber auch seinen Platz im Alltag haben. Und ein Abend mit Freunden bei einem schönen Essen, sollte nicht schon im Vorfeld dazu führen, Angst zu haben, ein paar Gramm mehr auf der Waage zu produzieren. Genießen Sie es!

Snacken während der Fastenzeit?

Bereits Snacks, die zwischen den Mahlzeiten konsumiert werden, können die Fortschritte beim Abnehmen erheblich reduzieren. Zwischen den Mahlzeiten sollte ein Zeitfenster von mindestens 2-3 Stunden ohne Nahrungszufuhr liegen. So lange sollte das Sättigungsgefühl der Mahlzeit bei Ihnen anhalten. Wird zwischendurch gesnackt, gehen die Kohlenhydrate als Zucker ins Blut über. Durch vieles Snacken kann auch Heißhunger entstehen.

Während der Fastenphase sind Snacks ein absolutes No-go. Will der Magen überhaupt nicht aufhören zu knurren, trinken Sie zunächst 1 bis 2 Gläser Wasser oder ungesüßten Kräutertee. Nach 30 Minuten sollte sich das Hungergefühl verabschieden. Doch beim Intervallfasten geht es nicht darum, irgendjemanden etwas beweisen zu müssen. Werden Sie vor Hunger verrückt, ist es absolut okay etwas zu essen. Eine leichte, heiße Gemüsebrühe, oder ein heißer Kräutertee helfen. **Hier** haben wir ein paar "erlaubte" Snacks für Sie zusammengestellt.

Flohsamenschalen und Heilerde in der Fastenphase?

Flohsamenschalen regen die Bewegung des Darms und somit die Verdauung an, zudem binden sie Stoffe wie z. B. Cholesterin. Bei der Einnahme von Flohsamenschalen müssen Sie viel trinken, ansonsten kann es zu Darmträgheit, Verstopfungen oder Bauchschmerzen kommen. Heilerde innerlich eingenommen hilft dem Darm bei der Regeneration. Diese Erde enthält Kalzium, Kalium und Magnesium sowie die Spurenelemente Zink und Selen. Heilerde kann effektiv überschüssige Säuren binden.

Nehmen Sie zum Frühstück ein Glas lauwarmes Wasser mit 2 TL Flohsamenschalen und etwas Heilerde zu sich. Im Darm

angekommen kann diese Mischung nicht nur die Verdauung unterstützen, sondern wirkt auch entzündungshemmend. Damit haben Sie gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: Durch den Quelleffekt ist der Magen voll und das berüchtigte Vormittags-Hungerloch fällt weg. Flohsamenschalen und Heilerde können vor und während des Fastens zu sich genommen werden.

Muss ich beim Intervallfasten auf die E-Zigarette verzichten?

Bislang gibt es keine Erkenntnisse darüber, inwiefern eine E-Zigarette Auswirkungen auf das Fasten hat. In dem Fall kann man nur Erfahrungen von Dampfern weitergeben. Spürbare Auswirkungen durch das Dampfen auf das Fasten hat es nicht gegeben. Einige berichten gar, dass sie mit Käsekuchen- oder Schokoladenliquid das Naschen kalorienfrei kompensieren konnten. Die meisten waren sich einig, dass sie durch die E-Zigarette das Gefühl hatten, nicht gänzlich auf alles verzichten zu müssen. Ob Fasten und dampfen zusammenpassen, muss jeder für sich wissen.

Lohnt sich Meal Prep für mich?

Unter Fitness-Bloggern und Foodies ist Meal Prep (englisch meal = Mahlzeit, prep - preparation = Vorbereitung) eindeutig der angesagte Trend. Dabei steckt gar nichts Neues dahinter, vielmehr verbirgt sich das gute alte "Vorkochen" in diesem Trend. Ein großer Vorteil des Meal Prep ist, dass Sie ganz alleine entscheiden, was in Ihrer Lunchbox, im Kühl- oder Gefrierschrank landet. Sie wissen ganz genau, was in Ihrem Essen steckt: Keine Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, kein zuviel an ungesunden Fetten oder Zucker. Mit Meal Prep ist gesunde Ernährung einfach. Kommen Sie abends hungrig nach Hause, werden Sie bemerken, dass sich die Mühe mit dem Vorkochen auszahlt. Denn auf Sie wartet ein fertiges, gesundes und selbst gekochtes Essen, dass Sie nur noch aufwärmen müssen.

Idealgewicht erreicht – weitermachen wie vorher?

Zunächst einmal ist Intervallfasten nicht nur eine Diät, sondern ein sehr gutes Ernährungskonzept. Die positiven gesundheitlichen Effekte können Sie nutzen, auch wenn Sie nicht mehr abnehmen oder das erzielte

Wunschgewicht auf Dauer halten möchten. Durch IF haben Sie gelernt, wieder auf die körpereigenen Signale zu hören. Halten Sie sich auch danach daran: Essen Sie, wenn Sie körperlich hungrig sind, beenden Sie Ihre Mahlzeit, wenn sich das angenehme Sättigungsgefühl einstellt. Werden Sie zum intuitiven Esser und wählen Lebensmittel aus, die ihnen schmecken und guttun. Essen Sie langsam und achtsam. Verzichten Sie möglichst auf Snacks zwischendurch.

Wie kontrolliere ich mein Gewicht regelmäßig?

Wichtig zur Gewichtskontrolle ist eine gesunde Ernährungsart, die Ihnen schmeckt und die Sie langfristig beibehalten können. Nach wie vor bleibt die gute alte Waage das Mittel zur Kontrolle. Wiegen Sie sich z. B. einmal die Woche, erkennen Sie rechtzeitig eine beginnende Gewichtszunahme und können mit mehr Bewegung oder weniger snacken gegensteuern.

Tipp: Alternativ gerne auch dem Maßband bzw. Bauchumfang und dem altbewährten Bauchgefühl sowie Ihrer Intuition mehr Gewicht verleihen als Ihrer Waage 😉. Insbesondere zu Beginn des Intervallfastens hilft es vor allem Ihrer Psyche und Ihrer Motivation, die ersten drei bis vier Wochen möglichst komplett auf ein Waagen-Feedback zu verzichten. Geben Sie Ihrem Körper bzw. Stoffwechsel und Ihrem Hormonhaushalt ausreichend Zeit, sich auf die neue Ernährungsform in aller Ruhe einzustellen.

Soll ich nach der "Kur" meine Ernährung umstellen?

Manchmal ist das Abnehmen nicht das eigentliche Problem, sondern das Gewicht zu halten. Wenn Sie nach einer Diät in alte Muster zurückfallen, war die ganze Anstrengung umsonst. Eine langfristige Ernährungsumstellung sollte deshalb das Ziel sein. Eine gesunde, natürliche Ernährung ist unglaublich lecker und muss sich nicht wie “Diät” anfühlen. Es braucht Zeit, seine Ernährungsgewohnheiten auf Dauer zu ändern. IF hat Ihnen jedoch bereits gezeigt, dass es eine einfache und flexible Angelegenheit sein kann. Last, no least: wie wir alle bereits wissen, ist IF weit mehr als eine Kur oder eine Diät, und vor allem auf Langfristigkeit ausgelegt. Somit macht ein in den Alltag integriertes IF grundsätzlich einen dicken Knoten als Stopper in das gefürchtete Jo-Jo.

Hintergründe
zum Intervallfasten

Reduziert IF wirklich Fett?

Die Antwort: ein eindeutiges Ja! Unser Organismus verwendet hauptsächlich Kohlenhydrate als Energiequelle, um unsere Organe zu "ernähren". Diese werden zu Glukose umgewandelt. Nehmen wir nun mehr Energie über die Nahrung auf, als wir verbrauchen, wird Glukose in Glykogen umgewandelt und zunächst in der Leber und Muskeln gespeichert, damit auf diese Reserve zurückgegriffen werden kann. Sind die "Zuckerdepots" gefüllt, wird die überschüssige Energie in Form von Fett gespeichert.

Durch Fasten gibt der Körper das gespeicherte Glykogen frei und wandelt es wieder in Glukose um. Er muss jetzt an seine Reserven, weil durch das Fasten ja keine Nahrung mehr zugeführt wird. Dies ist meist nach ca. 12 Stunden der Fall. Weil die Speicherkapazität der Leber sowie Muskeln begrenzt ist, sind die Glykogenreserven nach 14-16 Stunden verbraucht. Unser Organismus ist nun gezwungen auf die Fettdepots zurückzugreifen, um das gespeicherte Fett zur Energiegewinnung (Lipolyse) zu nutzen. Bei diesem Prozess werden Ketone bzw. Ketonkörper in den Blutkreislauf freigesetzt.

Was ist Ketose überhaupt?

Ketose beschreibt einen Stoffwechselzustand, bei dem Energie einzig aus Fetten gewonnen wird. Mit Ketose ist also der Fettstoffwechsel gemeint. Aus den Fetten in der zugeführten Nahrung werden Ketone gebildet. Diese versorgen Gehirn, Organe und Körper mit Energie. Beim gegenüberstehenden Glukosestoffwechsel wird die Energie insbesondere aus Kohlenhydraten gewonnen, die den Blutzuckerspiegel ansteigen und wieder abfallen lassen. Ketone versorgen uns effizient, stabil und schnell mit Energie. Es bedarf nur 3 bis 5 Schritte, Ketone in Energie zu verwandeln und in Muskeln, das Gehirn und in die Organe zu transportieren. Kohlenhydrate benötigen 26 Umwandlungsschritte, um die Energie aus der Nahrung nutzen zu können. Mittelkettige Fettsäuren (MTC-Fette) können besonders gut zu Ketonkörpern umgewandelt werden. Caprylsäure (C8) gilt als hochwertigste mittelkettige Fettsäure.

Hungerstoffwechsel und Intervallfasten

Nimmt man über einen längeren Zeitraum anhaltend extrem wenig Kalorien zu

sich, passt sich der Stoffwechsel an. Dieser Prozess wird als “Hungerstoffwechsel" bezeichnet. Der Kaloriengrundumsatz nimmt ab und der Stoffwechsel verlangsamt sich, er läuft quasi auf Sparflamme. Bei den meisten Crash-Diäten kommt es dazu. Beim Intervallfasten ist das nicht der Fall, vorausgesetzt Sie gehen verantwortungsvoll mit Ihrem Körper um und nutzen IF so, wie es gedacht ist. Denn es geht nicht darum, möglichst wenig zu essen oder sich sogar herunterzuhungern. Beim IF essen Sie mit Pausen, um Ihrem Organismus die notwendige Zeit zu geben, seine Arbeit zu machen und sich nicht dauernd ums Verdauen kümmern zu müssen.

IF-SCHNELLSTARTER ANSCHAUEN!

Was ist Autophagie?

Autophagie ist ein ganz wunderbarer körpereigener Prozess, der durch Fasten effektiv zum Laufen gebracht wird. Es ist eine Art interne Müllabfuhr und Recyclinganlage unseres Körpers. Bestandteile von alten, beschädigten oder nicht mehr benötigten Zellen werden genutzt, um daraus neue gesunde zu bauen. Zudem werden toxische Proteine, die im Zusammenhang mit neurodegenerativen Erkrankungen wie beispielsweise Parkinson oder Alzheimer stehen, aus den Zellen entfernt. Proteinreste werden recycelt, Energie und Bausteine für die Zellreparatur zur Verfügung gestellt.

Das altgriechische Wort Autophagos (= sich selbst verzehrend) steht also für den Selbstreinigungsprozess der Zellen. Der Vorgang für Autophagie und das damit verbundene gesundheitsfördernde Recycling startet ab 12-14 Stunden Nahrungsabstinenz. Wer beim Intervallfasten eine mind. 12-stündige Essenspause einlegt, sorgt dafür, dass der Regenerations- und Erneuerungsprozess täglich effektiv stattfindet.

Intervallfasten wird deshalb auch zurecht als Jungbrunnen bezeichnet - Zellen wer-

den regeneriert, Anti-Aging-Effekte aktiviert. Kommt jetzt noch ein passendes Maß an Bewegung an frischer Luft, Aktivität und Entspannung hinzu, wird Autophagiefasten zusätzlich bereichert.

Baue ich beim Intervallfasten Muskeln ab?

Je mehr wir unsere Muskeln trainieren, umso mehr Muskel- und Herzmuskelproteine verlieren wir. Auf der anderen Seite benötigen wir aber auch immer weniger Muskulatur für die gleiche Leistung. Das ist ein physiologischer Anpassungsmechanismus. Parallel zum Eiweißverbrauch steigt also die Leistungsfähigkeit der menschlichen Muskulatur, und zwar einschließlich der des Herzens.

Nicht nur bei schwerer körperlicher Arbeit und sportlicher Höchstleistung verbraucht unser Organismus Proteine. Auch während des Fastens ist ein Eiweißverlust zu beobachten. Von “Muskelschwund” kann jedoch überhaupt nicht die Rede sein. Klinische Studien zeigen, dass Intervallfasten die Muskeln besser erhält als herkömmliche Diät-Methoden.

Darf ich Low-Carb und IF kombinieren?

Sowohl Low Carb als auch IF sind erfolgserprobt und funktionieren. Sie verfolgen (u.a.) dasselbe Ziel, nämlich Gewicht zu verlieren, haben aber unterschiedliche Ansätze und auch Regeln.

Um gleich auf den Punkt zu kommen: Theoretisch ist es möglich. Es ist jedoch nicht empfehlenswert, beide Abnehmstrategien miteinander zu kombinieren. Zumal beide Ernährungsformen ihre eigenen Regeln haben. Es ist schon eine Herausforderung, einer Diät-Form zu folgen. Zeitgleich zwei durchzuziehen, bedeutet Stress für Ihren Körper. Bei der Low-Carb-Diät, auch ketogene Diät genannt, kann es schnell zu einem Vitamin- oder Mineralstoffmangel aufgrund der strengen Ernährungsregeln kommen. Weil man sich darauf konzentriert, möglichst wenig Carbs, aber viel Fett und Proteine zu essen, vergisst man häufig, ausreichend Gemüse zu sich zu nehmen. Gerade darin stecken aber vielfältige gesunde Inhaltsstoffe, wie Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sind lebenswichtig und können vor Krankheiten schützen.

Hintergründe
zum Intervallfasten

Brauche ich zusätzlich Elektrolyte?

Elektrolyte sind chemische Verbindungen, die elektrisch geladen sind, insbesondere Mineralstoffe, Spurenelemente und Salze. Sie sorgen dafür, dass das Nervensystem und die Muskulatur funktionieren. Ist der Elektrolythaushalt außer Takt, kann es zu Muskelkrämpfen, Übelkeit und Leistungsabfall kommen.

Elektrolyte sind in den Körperflüssigkeiten in gelöster Form vorhanden. Weil sie vom Körper nicht selbst hergestellt werden, müssen sie mit der Nahrung aufgenommen werden. Schwitzt man stark, z. B. beim Sport, verliert der Körper nicht nur Wasser, sondern auch Elektrolyte. Flüssigkeitsverlust kann auch beim IF dazu führen, dass unser Körper Elektrolyte braucht.

Natrium, Calcium, Kalium, Chlorid, Magnesium und Phosphat gehören zu den wichtigsten Elektrolyten. Sie steuern den Wasser- sowie Säure-Basen-Haushalt und regulieren die Nerven- und Muskelfunktionen. Hat man sehr viel Schweiß verloren - zum Beispiel beim harten Training oder beim Saunabesuch - sollte man die Elektrolyte wieder auffüllen.

IF und Stoffwechsel: Was passiert da eigentlich genau?

Der menschliche Stoffwechsel ist seit Urzeiten auf Hungerperioden eingestellt und das bringt dem modernen Menschen noch heute allerlei Vorteile. Was passiert beim Fasten? Unser Körper hat gelernt, auch in Hungerperioden Organe und vor allem unser Gehirn weiter mit Energie zu versorgen. Erfolgt keine Nahrungszufuhr von außen, wird der Zuckerstoffwechsel auf den Fettstoffwechsel umgestellt. Einfach gesagt: Sind die Kohlenhydrate verbraucht, macht sich unser Organismus über die Fettreserven her - die Pölsterchen schrumpfen.

Neben dem Verlust von ein paar überflüssigen Pfunden kommt es durch den Nahrungsverzicht zu biochemischen Veränderungen in unserem Organismus und unser Körper “repariert” sich während des Fastens quasi selbst – unsere Selbstheilungskräfte werden so aktiviert und unsere Gesundheit mittels Autophagie gestärkt.

Hintergründe
zum Intervallfasten

Ein paar Kalorien in der Fastenphase – nicht so schlimm?

Eine Kalorie bleibt immer eine Kalorie - das ist Fakt. Ein Dessert als Abschluss einer gesunden Mahlzeit (Gemüse, Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate) genossen, schickt den Blutzuckerspiegel nicht auf Achterbahnfahrt. Zwischendurch oder in der Fastenphase bremsen selbst die kleinsten Snacks die Fettverbrennung aus, außerdem lösen sie schon bald wieder Hunger aus. Haben Sie in den Fasteninter-vallen häufig körperlichen Hunger, sollten Sie das Fastenfenster reduzieren, bis sich Ihr Körper umgestellt hat. Dann weiten Sie es langsam auf 16 Stunden aus.

Warum ist IF so gut und wichtig für Ihren Insulinspiegel?

Jede Mahlzeit, die Kohlenhydrate enthält, lässt den Blutzuckerspiegel steigen. Die Bauchspeicheldrüse wird aktiv und schüttet Insulin aus. Je mehr Zucker in der Nahrung enthalten ist und je mehr wir snacken, um so ausgeprägter wird dieser Effekt. Wenn wir also ständig essen, halten wir unseren Insulinspiegel hoch. Um den Zucker aus der Nahrung zu verwerten, wird das Hormon Insulin gebraucht. Dieses Hormon baut gleichzeitig Körperfett auf. Die Folge: Man nimmt zu.

Schlemmen wir weiterhin den ganzen Tag über, beginnt der Teufelskreis: Die Zellen reagieren schlechter auf das Insulin und fordern mehr davon. Im Verlauf kann die erschöpfte Bauchspeicheldrüse nicht mehr genug Insulin produzieren, um den Bedarf zu decken. Dies führt zur sogenannten Insulinresistenz und zu Diabetes.

MIT DER COMMUNITY AUSTAUSCHEN:

>> Zur Facebook-Gruppe!

Darf ich Globuli während des Fastens einnehmen?

Mit Globuli (lat. Kügelchen) wird die Darreichungsform eines homöopathischen Arzneimittels bezeichnet. Die Kügelchen bestehen hauptsächlich aus Saccharose (Haushaltszucker). Bei der Herstellung werden sie mit dem entsprechenden Wirk-

stoff besprüht und anschließend luftgetrocknet. Da Zucker ihr Hauptbestandteil ist, sollten Sie Globulis in den Essensphasen einnehmen, um das Fasten nicht zu unterbrechen bzw. sich nach einer zuckerfreien Darreichungsform erkundigen.

Regelmäßige Medikamente auch in der Fastenphase einnehmen?

Zunächst einmal: Personen, die an einer Erkrankung leiden und deshalb regelmäßig Medikamente zu sich nehmen müssen, sollten nicht auf eigene Faust fasten, sondern mit ihrem Arzt oder Heilpraktiker sprechen.

Intermittierendes Fasten wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel, die Insulinwerte und den Blutdruck aus. Insofern können Anpassungen bei der Medikation erforderlich werden. Die entsprechenden Parameter sollten aus diesem Grund immer engmaschig von einem Mediziner kontrolliert werden.

Während des Fastens haben die meisten Medikamente eine stärkere Wirkung, weil sie nicht zusammen mit Lebensmitteln durch den Darm wandern, sondern direkt ins Blut gelangen. Das hat zum einen den Vorteil, dass die Dosierung der Medikation eventuell reduziert werden kann. Zum anderen jedoch den Nachteil, dass dadurch die einhergehenden Nebenwirkungen stärker ausfallen können.

Einige Arzneimittel, wie zum Beispiel Präparate gegen Rheuma, können einen leeren Magen überfordern. Sie sollten deshalb in den Essensphasen eingenommen werden.

Nach einer OP gleich mit Intervallfasten starten?

Nach einer Operation ist eine rasche Wiederaufnahme der Nahrungszufuhr sehr wichtig für den Heilungsprozess. Der Körper ist auf die Zufuhr von Nährstoffen angewiesen. Durch den Fastenmechanismus kann der Körper beginnen, körpereigene Substanz abzubauen. Nach einer Operation sollten Sie deshalb nicht gleich mit Intervallfasten starten. Geben Sie sich und Ihrem Körper Zeit, sich zu erholen. Sprechen Sie vor Beginn des Intervallfastens mit Ihrem Arzt.

Intervallfasten auf Dauer?

Hier ein eindeutiges “Ja”. Intermittierendes Fasten ist - wie schon mehrfach erwähnt - keine Diät im eigentlichen Sinne. Vielmehr handelt es sich um einen Lebensstil wie z.B. bei Vegetariern oder Veganern. Die positiven gesundheitlichen Effekte, die zusätzliche Power und das verbesserte Körpergefühl sprechen eindeutig für dieses Ernährungskonzept.

Probleme
beim Intervallfasten

Warum nimmt man beim IF nur so wenig pro Monat ab?

Der Abnehmerfolg variiert von Mensch zu Mensch. So verlieren viele in der ersten Woche an Gewicht, andere legen dagegen sogar zu. Es handelt sich jedoch nicht um die Ab- bzw. Zunahme von Fett, sondern um Veränderungen im Wasserhaushalt. Eine Abnahme von 0,5 bis 1 kg pro Woche ist gesund und nachhaltig.

Es ist also ein wenig Geduld gefragt, um seinem Körper die Zeit zu geben, die er für die Umstellung benötigt. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen. Was bei einer anderen Person funktioniert, muss nicht auch bei Ihnen klappen. Da die Basis aller Stoffwechselprodukte Wasser ist, achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Pro Kilogramm 30 bis 40 ml Wasser (oder mindestens 2,5 Liter täglich) werden gesunden Menschen empfohlen.

Ich nehme einfach nicht ab, esse jedoch sehr gesund und wenig, was mache ich falsch?

Intervallfasten ist die ideale Diät-Alternative. Neben der Gewichtsreduktion bietet es vielfältige positive Effekte und kann Basis für ein gesundes Ernährungskonzept sein. Abnehmerfolge sind in vielen Studien belegt. Woran kann es liegen, dass Stillstand auf der Waage herrscht? Zunächst einmal: Jeder Mensch ist individuell, einer nimmt schneller und mehr ab, der andere langsamer und weniger. IF ist erwiesenermaßen eine gesunde Methode, um nachhaltig abzuspecken, ganz ohne Jo-Jo-Effekt. In unserem Beitrag **“Essen & Intervallfasten”** erfahren Sie, welche Fehler beim IF den Abnehmerfolg verringern.

Wie sieht es mit dem Jo-Jo-Effekt beim IF aus?

Man nimmt während einer Diät ab, erreicht sein Wunschgewicht. Nachdem man wieder “normal” isst, hat man die Kilos schnell wieder auf Hüfte, Beine und Po - manchmal noch einige mehr als vor Diätbeginn. Beim Intervallfasten können Sie den gefürchteten Jo-Jo-Effekt getrost vergessen. Der Grund dafür ist, dass sich der Stoffwechsel im Gegensatz zu herkömmlichen Diäten nicht nach unten anpasst. Durch intermittierendes Fasten erhält der Körper eine Auszeit von der ständigen

Insulinproduktion nach den Mahlzeiten. Dadurch werden viele gesundheitsfördernde Prozesse angestoßen. Die erhöhte Fettverbrennung und die Autophagie sind zwei davon. Zudem wird der Stoffwechsel am Laufen gehalten.

Ich habe Sodbrennen - was tun?

Produziert der Magen übermäßig viel Magensäure, kommt es zu Sodbrennen. Spätes Essen kann Refluxsymptome verschlimmern. Achten Sie deshalb beim Intervallfasten bewusst darauf, nicht zu spät abend zu essen. Nehmen Sie einen Teelöffel (ca. 3,5 g) Natron (Backpulver geht auch) in 125 ml Wasser aufgelöst zu sich. Andere Säurebinder enthalten oft Zucker. Bei deren Einnahme würden Sie das Fasten brechen.

Was tun - ein paar Pfunde sind wieder da?

Legen Sie eine Intervallfasten-Woche ein, z.B. IF-Methode 5/2. Überprüfen Sie danach Ihr Ernährungskonzept. Haben Sie sich zu wenig bewegt und zu viel gesnackt? Neben fehlender körperlicher Aktivität kann auch Stress eine Gewichtszunahme begünstigen. Das Erlernen einer Entspannungstechnik kann vorbeugen. Trinken Sie ausreichend: Wasser füllt den Magen und kurbelt die Fettverbrennung an.

Mein*e Partner*in will nicht mitmachen - was tun?

Natürlich ist es schöner, wenn der/die Partner*in mitzieht. Jedoch ist es auch kein Drama, wenn das nicht der Fall ist. Da Sie beim IF keine speziellen Gerichte zubereiten müssen, können Sie wie gewohnt essen. Bereiten Sie einfach etwas größere Portionen zu, damit ihr*e Partner*in auch satt wird. Die Erfolge, die sich durch IF bei Ihnen einstellen, werden Ihre(n) Partner*in bestimmt überzeugen. Dann wird er/sie vielleicht auch einsteigen.

Ich bin chronisch krank - passt das mit IF zusammen?

Intermittierendes Fasten kann - wie bei allen Entscheidungen, die mit der Gesundheit zu tun haben - für einige genau das Richtige sein, für andere nicht. Menschen

mit einer chronischen Erkrankung müssen häufig regelmäßig Medikamente einnehmen, die, wie oben beschrieben, stärker wirken können bzw. die Nebenwirkungen der Arzneimittel heftiger auftreten lassen können. Vor Beginn des Intervallfastens ist auf jeden Fall ein Gespräch mit dem Arzt oder Heilpraktiker notwendig.

RHEUMA & IF

Diese schmerzhafte Erkrankung muss häufig mit starken Medikamenten, die massive Nebenwirkungen haben, bekämpft werden. Zeitweiliges Fasten bringt bei dieser chronischen Erkrankung überraschend gute Erfolge. So belegen Studien, dass Rheumapatienten während und nach einer Fastenphase weniger Gelenkbeschwerden und weniger Schmerzen haben, sie besser gelaunt und energiereicher sind.

DEPRESSIONEN & IF

Gewicht, Essen und Wohlbefinden stehen eng zusammen. Wer in eine Depression gerät, ist häufig mit seinem Alltag überfordert, Essen und Trinken geraten aus dem Takt. Zudem ändert sich mit der Erkrankung der Seele oftmals auch der Appetit. Während manche kaum etwas essen mögen und abnehmen, versuchen andere sich mit Schokolade & Co zu trösten.

Weil vielen Patienten die Energie und der Antrieb fehlt, ausgewogene Gerichte zu sich zu nehmen, kann es zu einer Nährstoffunterversorgung kommen. Bei Fortbestand von Depressionen spielen häufig unterschwellige Entzündungen eine Rolle. Eine antientzündliche, zuckerarme Ernährungsweise wirkt deshalb unterstützend. Der Ernährungsstil ist neuen Studien zufolge eine wichtige Säule in der Depressionstherapie. Intervallfasten mit gesunden, nährstoffreichen Gerichten in den Essensphasen kann durchaus eine Linderung bzw. Verbesserung bringen. Auch hier gilt, dass das Vorhaben mit dem Arzt oder Heilpraktiker besprochen und begleitet werden muss.

DIABETES TYP-2 & IF

Bei dieser Erkrankung gilt Abnehmen als wichtiges Ziel. Weniger Kilos auf der Waage bedeuten bessere Blutzuckerwerte. Intervallfasten hat zusätzliche positive Effekte. Während des Fastens bzw. durch das längere Aufschieben der nächsten Mahlzeit kann es jedoch zu einer Unterzuckerung kommen, insbesondere wenn Patienten Medikamente zur Senkung des Blutzuckers

einnehmen. Die Medikation beim IF muss deshalb sorgfältig angepasst werden. Intervallfasten auf eigene Faust ist aus diesen Gründen nicht ratsam. Das Kurzzeitfasten muss unbedingt mit dem Mediziner besprochen und auch engmaschig kontrolliert werden.

HASHIMOTO & IF

Auch bei Hashimoto-Kranken können mithilfe des Intervallfastens die Pfunde purzeln. Besonders die IF-16/8-Methode wird bei dieser chronischen Erkrankung favorisiert. Patienten sollten IF mindestens 14 Tage ausprobieren. Wenn Sie gut damit klarkommen, können Sie das Ernährungskonzept dauerhaft durchführen. In den Essensphasen ist auf kohlenhydratarme Lebensmittel zu achten.

Hashimoto-Patienten leiden häufig an Zöliakie. Sie sollten deshalb auf Glutenunverträglichkeit getestet werden. Für eine starke Immunabwehr ist auf ausreichend Vitamin D zu achten. 30 min täglich an der frischen Luft spazieren zu gehen, versorgt den Körper mit dem “Sonnenvitamin” und für die Bewegung, die das Abnehmen beim Intervallfasten fördert, ist gleichzeitig gesorgt. Auch hier gilt: jede Ernährungsumstellung sollte mit dem Arzt oder Ernährungsmediziner besprochen werden.

Heißhungerattacken - woher kommen sie?

Neben dem Blutzuckerregulator Insulin haben auch bestimmte Hormone Einfluss auf unser Hungergefühl: Serotonin, Noradrenalin, Cortisol und Wachstumshormone. So ergaben Studien, dass beispielsweise bei Schlafmangel, der bei weniger als 7 Stunden Schlaf eintritt, das Hormon Ghrelin verstärkt ausgeschüttet wird. Ghrelin regt den Appetit an. Ähnlich reagiert der Mensch bei Stress.

IF-SCHNELLSTARTER ANSCHAUEN!

Probleme
beim Intervallfasten

Hinter plötzlichen Heißhungerattacken auf etwas Bestimmtes kann sich jedoch auch eine Mangelerscheinung verstecken. Also, essen Sie während der Essenszeiten gesund und füllen Sie das Essensfenster nicht mit Pizza, Chips und Süßigkeiten.

Was tun gegen Heißhunger?

Achten Sie während der Essensphase auf gesunde Zutaten und essen Sie ausreichend. Heißhungerattacken können vielerlei Ursachen haben. Auch Durst wird von den meisten Menschen als Hungergefühl interpretiert. Statt zum Glas Wasser greifen wir dann aber zum Schokoriegel.

Heißhunger am Abend zeigt klar an, dass Sie tagsüber auf zu viel verzichtet haben. Ihr Blutzuckerspiegel ist im Keller, Ihr Körper gestresst.

- **Mandeln** - eine Handvoll Mandeln oder andere Nüsse helfen, das unbändige Verlangen nach Süßem zu stillen (möglichst noch in der Essensphase).

- **Banane** - Lust auf Schokolade kann ein Zeichen von Magnesiummangel sein. Ein Stück Banane schafft Abhilfe (möglichst noch in der Essensphase).

- **Magerquark** - eine kleine Portion mit ein paar Haferflocken, Leinsamen und etwas Obst ist eine wahre Wunderwaffe (möglichst noch in der Essensphase).

- **Bitterstoffe** - senken die Insulinausschüttung und zügeln den Appetit. Sie können diese in Form von Tropfen aus der Apotheke oder dem Reformhaus zu sich nehmen, eine halbe Grapefruit auslöffeln oder sich einen Bitterstoff-Tee zubereiten.

- **Grüner Tee, Ingwertee oder Ingwerwasser** - wirken appetitzügelnd

- **Gemüsebrühe oder Miso-Suppe** - wärmt Körper, Seele und macht glücklich und zufrieden

- **Wasser** - trinken, trinken, trinken....

Am besten, Sie lassen erst gar keine Heißhungerattacken aufkommen. Das erreichen Sie dadurch, in dem Sie die genannten Lebensmittel bereits in ihr Essensfenster einbauen. Sollte Sie eine Essattacke trotzdem überfallen, trinken Sie zunächst ein bis zwei Glas Wasser, gerne mit Apfelessig, Zitrone oder Gurkenscheiben aufgepeppt. Falls das den Hunger nicht stillt, gönnen Sie sich eine Handvoll Nüsse, die Sie einzeln und richtig lange kauen. Mehr Informationen zu diesem Thema gibt es unter **“Richtig essen”**.

Probleme
beim Intervallfasten

Hilfe, ich trinke zu wenig

Ein Problem, das viele Menschen haben. Zu wenig Flüssigkeit behindert viele Abläufe in unserem Körper - auch den Abnehmerfolg. Tricksen Sie sich aus: Stellen Sie immer ein großes Glas gefüllt mit Wasser oder Tee an den Platz, an dem Sie sich die meiste Zeit aufhalten. Stellen Sie auf Ihrem Handy eine Erinnerungsfunktion ein, die Sie ans Trinken erinnert. Mit der Zeit lernen Sie so, ausreichend zu trinken.

Hat Intervallfasten auch Nebenwirkungen?

Fasten induziert einen natürlichen Reinigungsmechanismus (siehe Autophagie) und bringt dadurch zahlreiche Vorteile für Körper und Immunsystem mit sich. Dennoch kann es gerade in der Anfangszeit, aber auch bei Fehlern beim intermittierenden Fasten zu "Nebenwirkungen" kommen. Über die häufigsten Nebenwirkungen beim IF und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie mehr in unserem Beitrag **"IF und Essen"**.

MÜDIGKEIT

Sie müssen sich während des Fastens nicht schonen. Fühlen sie sich beim IF müde, helfen Aktivität und Bewegung. Ihr Körper kann dadurch viel effizienter zur Fettverbrennung übergehen. Müdigkeit ist oftmals ein Zeichen dafür, dass sich die Kohlenhydratspeicher leeren.

>> So überwinden Sie Müdigkeit: Fühlen Sie sich energielos, legen Sie sich nicht auf die faule Haut. Ansonsten erreichen Sie das Gegenteil und werden eher noch müder und lustloser. Bei einem Müdigkeitsanfall hilft ein 15-minüter Spaziergang an der frischen Luft oder tanzen Sie nach Ihrem Lieblingssong.

KOPFSCHMERZEN

Durch IF verursachte Kopfschmerzen sind eine der häufigsten Nebenwirkungen. Auslöser ist niedriger Blutzucker, weil weniger Kalorien zu sich genommen werden. Hormone spielen ebenfalls eine Rolle. IF-Beginner kennen diese Probleme. Meist lösen sie sich nach einer Anpassungszeit von alleine. Das kann ein wenig dauern. Sie müssen jedoch nicht abwarten, sondern können vorbeugen. Häufig ist Dehydration schuld an den Kopfschmerzen. Trinken Sie

ausreichend, auch bzw. gerade während des Fastenzeitraums. Evtl. ist auch das Zuführen von Mineralien (beispielsweise via Basenpulver) angeraten, da diese durch vermehrtes Trinken ausgeschwemmt werden und ihr Fehlen Kopfschmerzen verursachen kann.

DURCHFALL

Intermittierendes Fasten allein verursacht keinen Durchfall. Oftmals stellt sich Durchfall ein, wenn das Fasten gebrochen wird. Und das ist eine natürliche Reaktion, da nach dem Fastenbrechen der Magen-Darm-Trakt wieder beginnt zu arbeiten. Auch eine mangelhafte Ernährung - viel raffinierte Kohlenhydrate und Milchprodukte (Laktose oder auch Milchproteine) können zu Durchfällen führen. Achten Sie bei Durchfall auf vermehrten Wasserkonsum, vermeiden Sie zucker- und koffeinhaltige Getränke sowie Light-Drinks. Zudem ist ballaststoffreiches Gemüse in der Essensphase dann ein „Muss“.

VERSTOPFUNG

Wird weniger Nahrung aufgenommen, hat man seltener Stuhlgang. Dies ist während einer Fastenperiode der Fall. Haben Sie keine Beschwerden, ist es kein Grund zur Besorgnis. Essen Sie in Ihrem Essenszeitfenster mehr Ballaststoffe. Lein- oder Flohsamen helfen. Und natürlich: reichlich trinken!

HUNGER ODER DOCH “NUR” DURST?

Wir verwechseln oftmals Hunger mit Durst. Anstatt nach Wasser oder Tee zu greifen, greifen wir zum Schokoriegel. Das rührt daher, weil uns auch feste Nahrung mit Flüssigkeit versorgt. Während des Intervallfastens verzichten wir jedoch auf die gewohnten Snacks. Die Flüssigkeit, die unser Körper daraus generiert hat, fehlt dadurch. Wir glauben Hunger zu verspüren. Wir haben also in Fastenperioden und zwischen den Mahlzeiten beim Intervallfasten keinen Heißhunger auf feste Nahrung, sondern unser Körper verlangt nach Flüssigkeit. Um das Hungergefühl zu lindern, ist Mineralwasser sehr gut geeignet. Trinken Sie eine Tasse Wasser oder Tee und warten 30 Minuten. Hat sich der Hunger gelegt, waren Sie einfach nur durstig.

Los geht´s!

Herzlichen Glückwunsch,

Sie kennen nun die Antworten zu allen wichtigen Fragen rund um IF. Damit steht Ihrem persönlichen Fastenerfolg nichts mehr im Wege. Sind Sie neu auf dem Gebiet IF? Dann denken Sie bitte immer daran: jeder Körper ist individuell und jeder spricht unterschiedlich auf eine neue Art der Ernährung an. **Seien und bleiben Sie gelassen und vertrauen Sie auf sich und die Zeit** – dann werden Sie am Ende sicher auch belohnt!

Wir hoffen, Sie zum Austausch ihrer Erfahrungen mit anderen als auch zum Feiern Ihrer „alltäglichen kleinen Siege“ auch in unserer **Facebook-Gruppe „Intervallfasten 16:8 nach Plan“** begrüßen zu dürfen.

Zudem freuen wir uns über jede Form von Feedback zu diesem FAQ-Dokument als auch zu anderen Themen rund um IF. Bitte nutzen Sie hierfür unsere eMail-Adresse **info@intervallfasten.org**. Haben Sie noch andere Fragen, die wir in dieses FAQ aufnehmen könnten? Schreiben Sie uns!

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim IF!

Ihr Team von Intervallfasten.org

HIER FINDEN SIE DEN SCHNELL-STARTER:

>> zum IF-Schnellstart PDF

LUST AUF COMMUNITY?

>> Zur Facebook-Gruppe!

WEITERE HILFREICHE INFOS HIER:

>> www.intervallfasten.org

Schnellstarter

ins Intervallfasten

In unserem ultimativen Intervallfasten-Schnellstarter finden Sie hilfreiche Tipps & Tricks für erfolgreiches Fasten!

JETZT ANSCHAUEN!

Impressum

Herausgeber
INITIATIVE auslandszeit GmbH
Frank Möller
Berliner Straße 36
33378 Rheda-Wiedenbrück

Veröffentlichung
Juni 2021 (1. Auflage)

Redaktion
Frank Möller
Matthias Maier

Konzeption & Umsetzung
Frank Möller

Layout & Satz
Matthias Maier

Bildnachweise
©canva.com
©unsplash.com

Haftungsausschluss
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Herausgebers:

INITIATIVE auslandszeit GmbH
Frank Möller
Berliner Straße 36
33378 Rheda-Wiedenbrück
E-Mail: info@intervallfasten.org
Tel.: +49 (0)5242-405434-0
Ust-Id-Nr. DE 251273436

Die in diesem Werk aufgeführten Internetadressen sind auf dem Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung. Die ständige Aktualität der Adressen kann von Seiten des Herausgebers nicht gewährleistet werden. Darüber hinaus übernimmt der Herausgeber keine Verantwortung für die Inhalte dieser Seiten.
Hinweiß zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für das Intranet von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.
Die Inhalte dieses Berichts wurden sorgfältig und besten Gewissens recherchiert und zusammengetragen. Der Herausgeber übernimmt keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die dem Leser aus dem Gebrauch dieses Werkes oder Teilen daraus entstehen. Ebenso übernimmt der Herausgeber keine Gewähr für die Vollständigkeit, Aktualität und Richtigkeit des Inhalts. Somit ist jede Haftung ausgeschlossen. Markennamen oder Warenzeichen, die hier Verwendung finden, sind Eigentum ihrer rechtmäßigen Inhaber.
Der Herausgeber erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren. Auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung, die Inhalte oder die Urheberschaft der verlinkten/verknüpften Seiten hat der Herausgeber keinerlei Einfluss. Deshalb distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller verlinkten / verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden.