

# Abnehmen beim & mit Intervallfasten

## So gelingt's!

**Es hat sich herumgesprochen: Intervallfasten ist eine sehr effektive Alternative, um nachhaltig und gesund abzunehmen. Neben der Einhaltung der Fasten- und Essenszeiten achten Sie auf eine gesunde Ernährung, Bewegung, ausreichend Schlaf und nicht zu viel Stress. Natürlich ist auch eine gute Durchführung und Anleitung wichtig. Dabei unterstützen wir Sie gerne. Und nun legen wir gemeinsam los, um ein paar Pfunde purzeln zu lassen!**

Mittels Intervallfasten abzunehmen, ist der Klassiker. Der Großteil der IFler möchte ein paar Kilo verlieren.

Sicherlich werden Sie bereits einige Erfahrungen mit ungesunden Crash-Diäten gemacht, auf bestimmte Lebensmittel verzichtet, Gerichte mit umständlichen Einkaufsaktionen und vielerlei Zutaten gekocht haben. Nach der Diät waren die Pfunde (oder noch mehr) jedoch schnell wieder auf Hüften, Beinen und Po!

**Verabschieden Sie sich von diesen ungesunden Diäten mit garantiertem Jo-Jo-Effekt.**

Durch intermittierendes Fasten nehmen Sie (fast) automatisch ab, vorausgesetzt IF wird gut durchgeführt und angeleitet. Dabei unterstützen wir Sie.

**Begrenzen Sie das Essensfenster auf täglich 8 Stunden, nehmen Sie automatisch ab - ohne strikte Diäten einhalten zu müssen. Klingt doch gut, oder?**

### Automatisch abnehmen mit IF?

Menschen, die intermittierend fasten, nehmen (fast) automatisch ab. Zu diesem Ergebnis kommen einige wissenschaftlichen Studien.

Sie müssen nicht zwangsläufig weniger essen, um ein paar überflüssige Pfunde zu verlieren, sondern lediglich das Essensfenster reduzieren.

In den Studien haben die Probanden etwa 3 bis 5 Kilo in einem Zeitraum von 1 bis 3 Monaten abgenommen.

[\(Anton SD, Moehl K, Donahoo WT, et al. Flipping the Metabolic Switch: Understanding and Applying the Health Benefits of Fasting. Obesity \(Silver Spring\). 2018;26\(2\):254–268. doi:10.1002/oby.22065\)](#)

## Die richtige IF-Methode, um abzunehmen

Es gibt viele Formen des Intervallfastens. Abnehmwilligen IFlern empfehlen wir die 16/8-Fastenmethode, weil sie den natürlichen Essensrhythmus aktiviert und fördert. Starten Sie mit einem 12/12 Rhythmus - also 12 Stunden essen, 12 Stunden fasten. Das Fastenfenster weiten Sie dann langsam von täglich 12 auf 16 Stunden aus.

### IF-Methode 16/8

**Tägliche Fastenphase von 16 Stunden (die Hälfte davon, erledigen Sie im Schlaf) und eine Essensphase von 8 Stunden.**

**Abnehmen mit IF funktioniert wunderbar - ohne einschränkende, strikte, umständliche Diät und ohne Kalorienzählen. Schritt eins ist ganz einfach: Reduzieren Sie das tägliche Essensfenster.**

## Erfolgreich abnehmen - Essensfenster reduzieren

Mit IF abzunehmen, klingt beinahe zu einfach, um wahr zu sein. Das Essensfenster reduzieren, auf eine korrekte Umsetzung des Intervallfastens achten und der **Abnehmerfolg stellt sich von selbst ein**. Die Teilnehmer der oben genannten Studie hatten optimale Bedingungen. Kaum jemand hat diese im Alltag. Die Ergebnisse zeigen uns jedoch, dass es möglich ist, mit IF nachhaltig und gesund abzunehmen.

**Lassen Sie uns das nutzen, so dass IF auch Sie zu Ihrem Wunschgewicht bringt.**

**Genetisch ist der menschliche Organismus noch in der Steinzeit. Fettpolster waren ein Überlebensvorteil. In Zeiten knapper Nahrung konnte das "angelegte" Körperfett als Reserve verwendet werden - quasi der Notgroschen im Sparstrumpf. Deshalb nehmen wir viel leichter zu, als ab.**

**Damit sich Ihr Körper von Fettreserven trennt, müssen einige Voraussetzungen stimmen.**

### **Nur kein Stress - es ist alles in Ordnung!**

Geben Sie Ihrem Körper das Gefühl, dass alles in Ordnung ist. Er kann jetzt an den Sparstrumpf ran und etwas davon abgeben. Vermeiden Sie Stress (**Link zu if-stress**), denn dieser verhindert den Fettabbau. Macht Stress Ihnen zu schaffen, erlernen Sie eine Entspannungsmethode, gehen in der Natur spazieren oder lesen ein gutes Buch!

**Mit IF und Gelassenheit nehmen Sie leichter und besser ab!**

### **Befreien Sie sich von negativen Gedankenmustern**

Setzen Sie sich beim Abnehmen unter Druck oder geben negativen Gedankenmustern Raum, kann dadurch eine Stressreaktion ausgelöst werden. Und das ist, wie wir erfahren haben, äußerst **kontraproduktiv für erfolgreiches Abnehmen!** Die notwendige Portion Achtsamkeit hilft Ihnen, negative Gedankenmuster zu erkennen und zu verändern.

Also, bleiben Sie gelassen. Machen Sie sich keinen zusätzlich Stress. Eine nachhaltige, gesunde Gewichtsabnahme braucht Zeit. Statt "Das geht alles viel zu langsam und ist nicht zu schaffen", versuchen Sie es mal mit dem Gedanken: "**Wenn ich mir genügend Zeit lasse, schaffe ich das auch**".

### **Nährstoffmängel vermeiden**

Fehlen Nährstoffe oder besteht sogar ein Nährstoffmangel können wichtige Bausteine für körpereigene Prozesse fehlen und den Stoffwechsel beeinträchtigen. Dass ein träger Stoffwechsel nicht förderlich beim Abnehmen ist, wissen Sie bestimmt. Ernähren Sie sich in den Essensphasen **gesund und ausgewogen** und essen Sie **ausreichend**. In einigen Fällen kann es sinnvoll sein, **Nahrungsergänzungsmittel** (NEM) (**Link prüfen**) unterstützend einzunehmen.

**Abnehmen funktioniert langfristig nur, wenn der Körper optimal mit Nährstoffen versorgt wird. Haben Sie schon einige Diäten hinter sich, ist die Nährstoffversorgung besonders wichtig, weil Sie dadurch Ihrem Körper bereits einiges vorenthalten haben.**

## Optimale Fettverbrennung

Die vielen positiven gesundheitlichen Effekte des Intervallfastens haben wir bereits mehrfach beschrieben. Durch regelmäßiges Intervallfasten regulieren sich viele Probleme im Körper. Das hilft auch beim Abnehmen. **IF regt die Fettverbrennung (Link zu Artikel Essen & IF - Reduziert IF wirklich Fett?) an.**

Nach 12 bis 14 Stunden Nahrungsverzicht schaltet unser Körper in den **“Fettverbrennungsmodus”**: eingelagerte Fettreserven werden angezapft, um den Energiebedarf des Körpers zu decken, **Fettpölsterchen schmelzen dahin.**

## Beim Intervallfasten geht es nicht darum, zu hungern

Beim Intervallfasten geht es nicht darum, zu hungern, um abzunehmen. IF weist uns einen Weg mit einem entspannten Zugang zu einer gesunden Ernährung, **(Link einfügen Essen & IF - Was? Wie? Wann?)**, mit der wir nach und nach unser Wunschgewicht erreichen können. Ein Ernährungskonzept, das in den Alltag passt, auch mal Ausnahmen und Feiertage erlaubt.

### **IF und gesunde Ernährung - perfekte Tools zum Abnehmen**

Um ein Meisterstück zu schaffen, benötigt man das richtige Werkzeug. Intermittierendes Fasten und gesunde Ernährung können als wichtige Tools eingesetzt werden, um dem Körper ein Signal zu geben.

Sie können Ihre Mahlzeiten so zusammensetzen, dass Ihr Körper **weniger Stresshormone ausschüttet**, nicht so viel **Insulin** freigesetzt werden muss (Insulin hemmt die Fettverbrennung), die Produktion des **Glückshormons Serotonin** angeschoben, aber auch die **Entgiftung** der Leber unterstützt wird. Alles Dinge, die auch beim Abnehmen helfen.

**Intervallfasten übernimmt den Rest:** Es **kurbelt die Fettverbrennung an**, aktiviert die **“Müllabfuhr”** im Organismus und fördert die **Sensibilität** unseres Körpers auf verschiedene Hormone, wie beispielsweise Insulin. Je weniger Insulin gebraucht wird, umso mehr nehmen wir ab!

## IF, Autophagie und Entgiftung

Ein weiterer Punkt, der Sie beim Abnehmen unterstützt, ist die "Entgiftung". Den **wichtigsten Schritt** hierfür haben Sie bereits gemacht, als Sie sich für das **intermittierende Fasten** entschieden haben!

Autophagie ([Link Essen & IF, Sprungmarke IF, Stoffwechsel und Autophagie](#)) ist quasi ein **Frühjahrsputz für den Organismus**, bei dem zugleich ein paar notwendige Zell-Renovierungsarbeiten vorgenommen werden. Durch das kurzzeitige tägliche Fasten wird die Autophagie aktiviert, der Körper **trennt sich viel bereitwilliger von seinen Fettreserven**. Gleichzeitig wird die Entgiftung des Körpers angestoßen, da die Körperfettreserven von ihm auch als Ablagerungsort für Giftstoffe genutzt wurden.

## IF reduziert Heißhunger

Heißhunger ist ein **gemeiner Gegenspieler im Kampf gegen überflüssige Pfunde**. Erfahrungsgemäß werden Heißhungerattacken beim Intervallfasten reduziert. Voraussetzung dafür ist, das Intervallfasten korrekt durchgeführt wird und ohne viel Stress abläuft. Und natürlich müssen Sie ein wenig Geduld haben, damit Ihr Körper sich umstellen kann. Woher Heißhungerattacken kommen und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie hier ([Link Essen und IF, Sprungmarke "Heißhungerattacken - woher kommen sie?"](#)).

## Kaloriendefizit

Werden **weniger Kalorien** zugeführt als wir benötigen, **werden Reserven angezapft**. Auch in diesem Punkt erhalten Sie durch IF Unterstützung, weil Sie durch das **Weglassen einer Mahlzeit automatisch weniger Kalorien** zu sich nehmen als gewöhnlich.

Stimmen jetzt noch die körpereigenen Prozesse, achten Sie auf wenig Stress, bewegen sich regelmäßig und sind gut mit Nährstoffen versorgt, greift Ihr Körper auf seine Fettsubstanz, um die benötigte Energie zu erhalten. Ein weiterer Bonus ist, dass Sie beim Intervallfasten weniger snacken.

**Durch Intervallfasten und dem begrenztem Essenszeitfenster ist es einfach ein Kaloriendefizit zu erreichen - und das ganz ohne ständiges Kalorien zählen. Außerdem ist es durch das Essensfenster viel einfacher, Versuchungen zu widerstehen, ohne wirklich auf etwas verzichten zu müssen.**

## Bewegung

Man kann auch ohne Sport abnehmen - mit körperlicher Aktivität ist es aber wesentlich effektiver. Während des Sports werden nicht nur **Kalorien verbraucht**. Die **Fettverbrennung wird aktiviert**, **Heißhunger verfliegt** und die **Muskulatur wird gestärkt**.

Wenn Sie erst einmal Ihren inneren Schweinehund zum Schweigen gebracht haben, werden Sie sehen, wieviel Spaß es macht, sich zu bewegen. Und auch hier gibt es durch Intervallfasten ein Benefit: Das Körpergefühl verbessert sich. Das **Ergebnis Ihrer sportlichen Aktivitäten sehen Sie auch auf der Waage oder an der wieder passenden Lieblingsjeans**. .

## Ausreichend erholsamen Schlaf

In der Nacht regenerieren und erholen wir uns. Stress kann nur abgebaut werden, wenn wir genügend Schlaf bekommen (mindestens 7 Stunden). Erholsamer Schlaf ist für unser **kraftvollstes Fettverbrennungshormon** - das Wachstumshormon - sehr wichtig. Außerdem kann **Schlafmangel** dazu führen, dass man **unkontrolliert isst**. Schlafen Sie schlecht oder zu wenig, sollten Sie diese Situation unbedingt ändern.

## Trinken, trinken, trinken!

Viele Menschen haben verlernt, auf die Signale ihres Körpers zu hören und diese zu verstehen. Oftmals wird Durst als Hunger interpretiert. Lernen Sie wieder, was Ihr Körper Ihnen sagen will. **Verspüren Sie ein Hungergefühl, trinken Sie zunächst einmal ein großes Glas Wasser**. Beim Intervallfasten sollten Sie zudem auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr (**Link Intervallfasten Wasser**) achten - 2 bis 3 Liter pro Tag sollten es schon sein.

## Fazit

**Alle hier genannten Elemente sind beim Abnehmen sehr wichtig. Perfektionismus ist nicht nötig, doch sollten alle Faktoren gleichermaßen berücksichtigt werden. Tägliches Fasten, wenig Stress, eine gesunde Ernährung, ausreichend Trinken, erholsamer Schlaf und ausreichend Bewegung - dann wird der Abnehmerfolg nicht lange auf sich warten lassen.**

**Sie haben sich beim Intervallfasten an alles gehalten, trotzdem herrscht Stillstand auf der Waage? Wir nennen Ihnen 5 Fehler beim Intervallfasten, die den Abnehmerfolg verringern können ([Link Essen und Intervallfasten](#), Sprungmarke "Stillstand auf der Waage").**