

Essen & Intervallfasten

So essen Sie richtig!

In diesem Beitrag dreht sich alles rund ums Essen während des Intervallfastens. Gesunde Mahlzeiten versorgen unseren Körper mit ausreichend Nährstoffen und unterstützen das Abnehmen.

Es geht weiter darum, **was, wie, wann gegessen** werden sollte, und wie Sie richtig essen. Wir geben Ihnen nachfolgend ein paar Tipps und Hinweise, wie Sie durch Intervallfasten nicht nur abnehmen, sondern auch Ihre Ernährung hin zu einem gesunden Ernährungskonzept umstellen können.

Crashdiäten, die einen hohen Gewichtsverlust versprechen, scheitern im Alltag mit großer Regelmäßigkeit. Hat man sich mühevoll durch die Diät gekämpft, macht der gefürchtete Jo-Jo-Effekt alles wieder zunichte.

Mit intermittierenden Fasten haben Sie eine Methode gefunden, die nicht nur purzelnde Pfunde (fast) ohne Hunger und Jo-Jo-Effekt verspricht.

Das Prinzip ist simpel: Wer abnehmen möchte, verzichtet zeitweise auf Nahrung - bei der IF-16/8-Variante 16 Stunden am Tag. Im 8 stündigen Essenszeitfenster darf "normal" gegessen werden.

Inhalt

- [Wie esse ich richtig?](#)
- [Welcher Esstyp bin ich?](#)
- [Essen & IF: was, wie, wann?](#)
- [Alles essen und trotzdem abnehmen?](#)
- [Kalorien zählen in der Essensphase - sinnvoll oder Quatsch?](#)
- [Wieviel kann ich mit IF abnehmen?](#)
- [Gesundes Obst und Gemüse](#)
- [IF und Low Carb kombinieren, um schneller abzunehmen?](#)
- [Wann sollte ich Kohlenhydrate in der Essensphase zu mir nehmen?](#)
- [Essensphase verschieben](#)
- [Fastenzeit verkürzen](#)
- [Warum IF so gut und wichtig für Ihren Insulinspiegel ist](#)
- [IF, Stoffwechsel und Autophagie](#)
- [Reduziert IF wirklich Fett?](#)
- [Was ist Ketose?](#)
- [Heißhungerattacken und was Sie dagegen tun können](#)
- [Stillstand auf der Waage - die Waage lügt.](#)
- [5 Gründe warum Sie beim IF nicht abnehmen](#)
- [Warum essen wir eigentlich?](#)
- [Der Weg der Nahrung durch den Körper](#)

Wie esse ich richtig?

Es ist eigentlich ganz einfach: **Wenn wir Hunger haben, essen wir. Sind wir satt, hören wir auf.** So sollte es sein. Allerdings haben wir verlernt, Hunger- und Sättigungsgefühl richtig zu interpretieren.

Das Multitalent Intervallfasten lässt uns nicht nur ein paar überflüssige Pfunde verlieren. Es verleiht uns mehr Vitalität, hat viele positive gesundheitliche Effekte, gibt uns ein besseres Körpergefühl und wirkt sich positiv auf die Lebensqualität aus.

Intervallfasten kann das Abnehmen anstoßen, weil viele Prozesse, die beim intermittierendem Fasten angekurbelt werden, beim Abnehmen wichtig sind.

Oftmals essen wir nicht, weil wir körperlichen Hunger haben. Wir essen weil wir Appetit haben, snacken aus Langeweile, weil wir Trost brauchen oder einfach aus Gewohnheit. Dieses ständige Essen in unserer hektischen Zeit geht oftmals mit einer ungesunden Ernährung einher.

Ist das eigene Essverhalten richtig? Warum esse ich? Wann und wieviel esse ich? Diesen Fragen muss man sich stellen, will man den eigenen [Esstyp](#) herausfinden.

Es ist nicht immer der knurrende Magen, der nach Nahrung verlangt.

Essen & IF - Was? Wie? Wann?

Beim Intervallfasten kann man alles **essen, was man will**. Das klingt so, als sei es zweitrangig, was genau man isst. Aber ist das wirklich so?

Beim IF kommt es darauf an, **WANN** Sie essen, und **WANN** Sie komplett auf Nahrung verzichten. IF ist also eine Ernährungsweise, die nicht auf der Zusammensetzung der Ernährung basiert, sondern auf dem **Timing des Essens**.

Die Versuchung ist groß, sich nach der Fastenphase, etwas zu gönnen und so richtig zu schlemmen - Junkfood, Schoki, Chips & Co. inklusive. Doch das ist wenig zielführend.

Alles erlaubt?

Per se ist beim intermittierenden Fasten kein Lebensmittel verboten.

Intervallfastende, die eine **gesunde Ernährungsweise** anstreben oder zum Ziel haben, **Gewicht zu verlieren**, sollten in jedem Fall darauf achten, **was sie essen**.

Wollen Sie optimale Ergebnisse beim periodischen Fasten erzielen, nehmen Sie während der Essenszeiten

Unser Tipp zum Abnehmen:

Halten Sie sich zu 80% diszipliniert an die Regeln, und fokussieren Sie sich auf Ihre Ziele. Gönnen Sie sich in 20% der Fälle auch einmal Ausnahmen (ohne schlechtes Gewissen).

Essen Sie, **bis Sie zu 80% satt** sind. Dann tritt die erste Sättigung ein. Sie merken, dass der Hunger nachlässt.

nährstoffreiche Mahlzeiten zu sich und trinken **viel Wasser**.

Essen Sie **achtsam und langsam**. Ersetzen Sie verarbeitete leere Lebensmittel durch Vollwertkost. Füllen Sie Ihren Teller mit knackig frischen und farbenfrohen Gemüse. Verzichten Sie ganz bewusst auf raffinierten Zucker und Süßungsmittel.

Intermittierendes Fasten gibt Ihnen die **Freiheit, zu essen, was Sie wollen**. Gleichzeitig sind Sie **verantwortlich dafür, was und wieviel** Sie auf den Tisch bringen.

Sie können mit Intervallfasten ihr Gewicht wunderbar reduzieren - ganz ohne strikte, umständliche und einschränkende Diät! Schritt eins ist, die tägliche Essensphase zu reduzieren.

Kann ich in der Essensphase wirklich alles essen und trotzdem abnehmen?

Hört sich ganz easy-peasy an: Ein paar Stunden fasten und in der Essensphase so essen wie gewohnt. Beim Intervallfasten gibt es keine verbotenen Lebensmittel. Doch ist IF kein Freifahrtschein, um den Hunger mit Hamburgern, Pommes Frites, Pizza und Currywurst zu stillen. Diese Lebensmittel sind keine Alternative, wenn Sie abnehmen möchten.

Damit intermittierendes Fasten erfolgreich ist, müssen ein paar Regeln beachtet werden: 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.

Die IF-Methode 16/8 aktiviert und fördert den natürlichen Essensrhythmus. Wollen Sie mit IF abnehmen, sollten Sie im 8 stündigen Essensfenster nicht alles essen, worauf Sie Lust haben. Eine gesunde Ernährung ist zielführend.

Zwei größere, sättigende Mahlzeiten und ein gesunder Snack zwischendurch haben sich bewährt.

IF-Einsteiger starten sinnvollerweise mit einem 12:12 Rhythmus und weiten die Fastenphase von täglich 12 langsam auf 16 Stunden aus.

In der Regel enthalten **Fertiggerichte und Fast Food** viele Kalorien, ungesunde **Fette, Zucker und Salz**. Deshalb sollten Sie sich diese einfach von Ihrem Speiseplan streichen und durch selbst zubereitete, gesunde und nährstoffreiche Mahlzeiten ersetzen.

Gemüse ist eindeutig die bessere Wahl, wenn es wie beim IF gleichzeitig darum geht, **Fettpölsterchen an Bauch, Beinen und Po wegschmelzen zu lassen**. Es ist nicht nur kalorienarm, sondern auch vitamin-, mineral- und ballaststoffreich. Alles gute Voraussetzungen, um sich gesund zu ernähren, was besonders wichtig **nach der IF-Essenspause** ist. Zudem sättigt Gemüse gut. Sie können sich davon ruhig eine größere Portion gönnen.

Faustformel für eine ausgewogene und gesunde Mahlzeit:

jeweils eine Handvoll

Gemüse (dürfen auch zwei sein),

Eiweiß und

ein **fett- oder kohlenhydratreiches** Lebensmittel.

Kalorien zählen in der Essensphase – 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, Kalorien zählen zu müssen, damit sie innerhalb ihrer Essenszeiten ein Kaloriendefizit erreichen. Andere meinen, dass durch das kurze Zeitfenster automatisch

Während der durchgeführten Studien konnten die Probanden **alles essen, was sie wollten**. Es stellte sich heraus, dass die Kalorienaufnahme deutlich abnahm, die Testpersonen sich also nicht "überfressen" haben.

In jeder einzelnen Studie **verloren die Probanden an Gewicht**. Eine Ausnahme gab es: In einer über

weniger gegessen wird, und es deshalb nicht notwendig ist, Kalorien zu zählen.

Mit einem Blick in die wissenschaftliche Literatur lässt sich diese Frage jedoch genau beantworten:

Fast alle durchgeführten IF-Untersuchungen sind "ad libitum" (lat. nach Belieben)-Studien. Probanden konnten innerhalb der vorgegebenen Essensphase nach Belieben essen.

10 Wochen langen Untersuchung, in denen die Teilnehmer für ca. 8 Stunden täglich essen durften, konnte bei ihnen kein Gewichtsverlust festgestellt werden. **Dafür verloren sie 1,9% Fettmasse.**

Fett zu verlieren und gleichzeitig Muskelmasse aufzubauen ist ja auch nicht verkehrt, oder?

Durch Kalorienzählen nehmen Sie sich und Ihrem Körper das Gespür dafür, was er gerade benötigt. Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl, zeigt es Ihnen ganz deutlich, was gerade richtig und wichtig für ihn ist. Intervallfasten hilft Ihnen, zu einem natürlichen Essensrythmus zurückzufinden. Sie werden Ihren Körper dadurch intuitiver und bewusster wahrnehmen.

Wollen Sie mit IF erfolgreich abnehmen, sind außerdem folgende Aspekte wichtig:

**Stress vermeiden
kein Nährstoffmangel
eine funktionierende Fettverbrennung**

Wie viel kann ich mit intermittierenden Fasten abnehmen?

Wissenschaftliche Studien zum Thema Intervallfasten und Abnehmen gibt es bereits viele. Einige kommen zu interessanten Ergebnissen. **Durch Intervallfasten reduziert man das Gewicht fast automatisch** - allein durch das zeitbegrenzte Essenszeitfenster. In den Studien nahmen die Probanden etwa 3-5 kg in einem Zeitraum von 1 bis 3 Monaten 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.

Kann ich IF und Low Carb kombinieren, um schneller abzunehmen?

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

Um gleich auf den Punkt zu kommen: Theoretisch ist es möglich. Es ist jedoch nicht empfehlenswert, beide Abnehmstrategien miteinander zu kombinieren.

Beide Ernährungsformen haben ihre eigenen Regeln. Es ist schon eine Herausforderung, einer Diät-Form zu folgen. Zeitgleich zwei durchzuziehen, bedeutet Stress für Ihren Körper.

Stress reduziert den Abnehmerfolg.

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 total, ausreichend Gemüse zu sich zu nehmen.

Gerade darin stecken aber vielfältige gesunde Inhaltsstoffe, wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Diese sind lebenswichtig und können sogar vor Krankheiten schützen.

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.

Den Löwenanteil der Kohlenhydrate morgens zu sich zu nehmen, hält den Blutzuckerspiegel optimal aufrecht und lässt auch Pfunde purzeln, das haben Studien bewiesen.

Dagegen zeigen andere Untersuchungen, dass ein Low-Carb-Frühstück und ein High-Carb-Lunch oder -Dinner ebenfalls beim Abnehmen helfen.

Bei beiden Vorgehensweise verloren die Studienteilnehmer an Gewicht und Bauchumfang. Die Muskelmasse konnte aufrecht erhalten werden.

Weil jeder Mensch anders reagiert, empfehlen Experten Abnehmwilligen, die beste Variante für sich selbst herauszufinden. Einig sind sich die Ernährungswissenschaftler, dass vor dem Workout kohlenhydratreiche Lebensmittel konsumiert werden sollten. Sie helfen dem Körper effizient zu arbeiten, und er muss auf seine Energiereserven zurückgreifen.

Was passiert, wenn ich meine Essensphase verschieben muss?

Ein unsagbarer Pluspunkt des Intervallfastens ist, dass Sie das Essensfenster 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.

Ein Beispiel:

Haben Sie Ihr Essenszeitfenster auf 12.00 bis 20.00 Uhr festgelegt, können Sie es ohne weiteres auf 10.00 bis 18.00 ändern. Sie fasten in beiden Fällen 16 Stunden.

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.

IF, Stoffwechsel und Autophagie:

Was passiert da eigentlich genau?

Unser Stoffwechsel ist seit Urzeiten auf Hungerperioden eingestellt und das bringt dem modernen Menschen noch heute allerlei Vorteile.

Der menschliche Körper ist ein Hybride. **Er kann sowohl Kohlenhydrate als auch Fette zur Energiegewinnung**

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 unwohl. Lassen Sie es ruhig angehen und machen sich keinen Stress.

Intervallfasten 16/8 ist (k)eine Diät sondern ein Lifestyle, der leicht zur Routine wird...

Was passiert, wenn die Fastenzeit verkürzt wird?

Um den Wohlfühlgewichts-Level zu erreichen, ist es nicht zwingend notwendig 16 Stunden zu fasten.

Sie sind nächsten Tag zum Brunch eingeladen? Verschieben Sie Ihre letzte Mahlzeit ganz flexibel nach vorn und nehmen das Abendessen bereits um 18.00 Uhr zu sich oder verkürzen die Fastenphase.

Es ist kein Problem, wenn Sie mal nur 14 oder 12 Stunden fasten. Legen Sie sich kein strenges Dogma auf und bleiben Sie entspannt. Auch kleinere Schritte führen Sie zum Ziel.

Warum IF so gut und wichtig für Ihren Insulinspiegel ist

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.

Essen wir ständig, halten wir unseren Insulinspiegel hoch. Um den Zucker aus der Nahrung zu verwerten, wird das Hormon

verbrennen. Während bei den meisten Menschen der Kohlenhydratstoffwechsel sehr gut arbeitet, läuft es beim Fettsäurestoffwechsel nicht ganz so optimal.

Beim periodischen Fasten wird die Fettverbrennung aktiviert, die Verbrennung von angelegten Fettreserven erleichtert.

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.**

Autophagie

Neben dem Verlust von ein paar überflüssigen Pfunden kommt es durch den Nahrungsverzicht zu biochemischen Veränderungen in unserem Organismus.

Unser Körper **“repariert” sich während des Fastens quasi selbst** – unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert, unsere Gesundheit gestärkt.

Insulin benötigt. 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.

Wie viele Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten?

Wollen Sie Ihren Abnehmerfolg beim IF optimieren, sollten Sie **zwischen den Mahlzeiten eine Pause von 4 bis 5 Stunden einhalten**.

Snacken Sie in der Essensphase ständig Keks, 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 Insulianstieg im Blut zu einer kurzzeitigen Unterzuckerung führen und Heißhungerattacken auslösen.

Zucker- und Fettstoffwechsel verbessern sich, es werden entzündungshemmende Stoffe ausgeschüttet und somit eine gesunde Alternative zu Medikamenten gegen viele Zivilisationskrankheiten geschaffen!

Durch das Fasten passiert auch in jeder einzelne Zelle, abhängig vom Zelltyp, einiges. Die interne Müllabfuhr, die so genannte **Autophagie**, wird aktiviert. Defekte oder schadhafte Moleküle werden abgebaut. Eine Art **Entgiftung** findet statt.

Intermittierendes Fasten ist für unseren Organismus praktisch **ein Anti-Aging-Programm**. Neben vielen anderen positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit, greift Intervallfasten gezielt das gefährliche Bauchfett an und baut es ab.

Das viszerale Fett ist deshalb so gefährlich für unsere Gesundheit, weil es unter anderem eigenständig Hormone und Entzündungsstoffe produziert.

Reduziert IF wirklich Fett?

Die Antwort: ein eindeutiges Ja!
Intervallfasten lässt Fett schneller schmelzen.

Unser Organismus verwendet hauptsächlich Kohlenhydrate (Zucker) 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 gespeichert, damit im "Notfall" 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 den Nahrungsverzicht keine Energie mehr zugeführt wird. Dies ist in der Regel **nach 8 bis 12 Stunden der Fall**. Weil die Speicherkapazität der Leber 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 in den Blutkreislauf** freigesetzt.

Intervallfasten kurbelt die Fettverbrennung im Körper an. Der Organismus zapft während der Fastenperiode vorhandene Fettreserven an, um an Energie zu gelangen. Wird die Fastenphase mit einer Mahlzeit gebrochen, stoppt auch die Fettverbrennung.

Außerdem reagiert der Körper durch den Nahrungsverzicht sensibler auf verschiedene Hormone, wie beispielsweise Insulin - und je weniger Insulin wir brauchen, umso besser nehmen wir ab.

Wer jeden Tag 14 bis 16 Stunden fastet

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 der zugeführten Nahrung werden Ketone gebildet. Diese versorgen Gehirn, Organe und Körper mit der benötigten Energie.

Beim gegenüberstehenden Glukosestoffwechsel wird die Energie insbesondere aus Kohlenhydraten gewonnen, die den Blutzuckerspiegel ansteigen und wieder abfallen lassen.

Ketone versorgen unseren Organismus 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

(IF-Methode 16/8) kommt in den Genuss, jeden Tag für mehrere Stunden eine gesteigerte Fettverbrennung zu erreichen.

hochwertigste mittelkettige Fettsäure.

Die Ketose wird mit der ersten Mahlzeit nach der Fastenphase gestoppt.

Gleiches gilt fürs Snacken zwischen den Mahlzeiten und während der Fastenzeit: Unser Körper nutzt den Zucker (Kohlenhydrate) aus der Nahrung und lässt die Fettreserven links liegen.

Das gilt nicht nur für feste Nahrung. Auch Getränke, insbesondere zuckerhaltige, stoppen die Fettverbrennung.

So ist beispielsweise **Kaffee oder Espresso** das ideale Getränk für zwischendurch. Das schwarze Heißgetränk ist reich an Antioxidantien, die **appetitügelnd** wirken, aktiviert die Autophagie, der Stoffwechsel wird erhöht, die **Fettverbrennung aktiviert** und das Abnehmen unterstützt. Wenn sich der "kleine" Hunger mal wieder meldet, kann eine Tasse Kaffee ihn in Schach halten (mehr erfahren: [Kaffee trinken beim Intervallfasten](#)).

Warum schon ein bisschen Milch in Ihrem Kaffee Ihre Ketose während der Fastenphase unterbricht

100 ml Milch enthalten nicht nur ca. 5 g Milchzucker, sondern auch fast so viel Milchproteine. **Bereits ein kleiner Schuss Milch beeinträchtigt das Intervallfasten**, weil dieser Blutzucker- und Insulinspiegel nach oben treibt. Kaffee mit Milch bricht demnach das Fasten.

Fettarme Milch verschlimmert das Ganze noch. Denn wie auch bei anderen fettarmen Produkten versteckt sich in **Magermilch mehr Zucker und weniger Fett**, das ihm entgegenwirkt. Kaffee mit Milch oder Zucker hemmt die Fettverbrennung.

**Doch letztlich liegt die Entscheidung 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 allerdings vermeiden.**

Heißhungerattacken - woher kommen sie?

Intervallfasten ist nicht nur eine Möglichkeit, Gewicht zu verlieren. Vielmehr können Sie damit ein individuelles gesundes Ernährungskonzept entwickeln. Achten Sie beim IF auf eine ausgewogene und gesunde Ernährungsweise. Weil [Nährstoffmangel](#) eine Ursache für **Essattacken und Heißhunger** beim IF sein kann.

Einer der gemeinsten Gegner des Abnehmens ist Heißhunger. Erfahrungsgemäß wird der Heißhunger bei korrekt durchgeführten Intervallfasten deutlich reduziert.

Hormone können unser Hungergefühl beeinflussen

Neben dem Blutzuckerregulator können Hormone, beispielsweise Serotonin, Noradrenalin, Cortisol und Wachstumshormone, Einfluss auf unser Hungergefühl haben. Diese Hormone sind für unsere Gefühle, Stimmungen, Stressreaktionen und unseren Schlaf verantwortlich. So verdeutlichen verschiedene Studien, dass bei Schlafmangel (weniger als 7 Stunden) das Hormon Ghrelin vermehrt vom Körper ausgeschüttet wird. **Ghrelin regt den Appetit an. Ähnlich reagiert unser Organismus bei Stress.**

Heißhungerattacke: Signale des Körpers

Hinter einer plötzlichen Heißhungerattacke auf etwas Bestimmtes kann sich auch eine Mangelerscheinung verstecken.

Der plötzliche Appetit auf **Schokolade** kann einen **Magnesiummangel** verdeutlichen, hinter dem **Jieper auf Käse** kann sich ein **Mangel an Kalzium, Salz, Vitamin B12 und Vitamin A** verstecken.

Was kann ich gegen Heißhungerattacken tun?

Sind Sie beim Intervallfasten ständig hungrig oder haben gar wahre "Fressattacken", führen Sie Ihrem Körper durch das Fasten **zu wenig Energie** zu. Essen Sie **ausreichend gesunde Zutaten während der Essenszeiten**.

Eventuell haben Sie **zu lange Essenspausen** gewählt. Um die gesundheitlichen Vorteile des intermittierenden Fastens zu genießen, müssen Sie nicht unbedingt 16 Stunden fasten. Sie entlasten Ihren Körper bereits mit 14 oder sogar 12 Fastenstunden täglich.

Oftmals **interpretieren wir Durst als Hunger**. Statt zum Wasser greifen wir in unsere Süßigkeiten-Schublade. Überfällt Sie ein starkes Hungergefühl, trinken Sie erst einmal ein oder zwei Glas Wasser langsam in kleinen Schlucken.

Die Lust auf Süßigkeiten, Kuchen und Keksen

Bei diesen Gelüsten signalisiert uns unserer Körper, dass der **Blutzuckerspiegel im Keller** ist. Er ist unterzuckert. Es ist gut möglich, dass Ihnen zum Frühstück oder Mittag Kohlenhydrate fehlten oder Sie tagsüber einfach zu streng zu sich waren und Sie sich zu viel verboten haben.

Serotoninmangel kann ebenfalls Auslöser einer **Süßhungerattacke** sein. Zucker stärkt das Glückshormon leider nur für kurze Zeit. Gönnen Sie sich **täglich nach dem Mittagessen ein Stück Schokolade**. Das ist kein Heißhunger, sondern eine bewusst angelegte **Essgewohnheit**. Sie gönnen sich nach dem Essen noch etwas kleines Süßes und belohnen sich für Ihr Durchhaltevermögen.

Heißhunger auf Salziges

Ständige Gelüste auf Salziges sollten Sie nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn es könnten sich **ernsthafte Erkrankungen** der Nebenniere, erhöhter Blutdruck, Diabetes oder eine Schilddrüsenfehlfunktion dahinter verbergen.

Der unbändige Appetit auf Salziges kann aber auch einige **Mangelscheinungen** signalisieren. So kann durch starkes Schwitzen, akutem Schlafmangel, zu lange Essenspausen beim IF, zu viele ungesunde Zwischenmahlzeiten sowie körperliche und geistige Anstrengung aufzeigen, dass Ihr Körper **mehr Mineralstoffe und Spurenelemente benötigt**.

Heißhunger auf Käse ist eine spezielle Form dieser Attacken. Der Drang nach Käseprodukten taucht vor allem in **stressigen Lebenssituationen** und bei **Kalziummangel** auf.

Heißhungerattacken am Abend

Heißhunger sucht uns abends, wenn wir entspannt auf dem Sofa sitzen, am wahrscheinlichsten heim. Das fiese daran: Es ist ganz egal, was wir in die Finger bekommen, wir können nicht widerstehen.

Woher kommt die extreme Lust auf ungesunde Snacks am Abend? Sind wir ihr machtlos ausgeliefert?

Zuviel Stress

Wer einen stressigen Tag hinter sich hat, wird abends eher zu süßen und fettigen Snacks greifen. Unser Körper verlangt eine Belohnung für das, was er durchgemacht hat und führt uns für den abendlichen Raubzug direkt zum Kühlschrank.

Lassen sie sich im Laufe des Tages Zeit, um Ihre Mahlzeiten bewusst zu genießen. Durch eine unachtsame Ernährungsweise mangelt es Körper und Seele an Genuss.

Zu wenig Energie

Haben Sie über den Tag insgesamt zu wenig Kalorien aufgenommen? Das kann eine Ursache der abendlichen Snackgelüste sein. Daher ist es sehr wichtig, während der IF-Essensphasen gesunde, ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeiten zu sich zu nehmen.

Belohnen Sie sich nach dem Mittagessen mit einem Stück Schokolade. Nach der letzten Mahlzeit des Tages während des Intervallfastens gönnen Sie sich ein gesundes Dessert, bevor Sie so richtig Appetit auf zuckerhaltige, fettige Nahrung bekommen.

Nicht ausreichend getrunken

Haben Sie im Tagesverlauf zu wenig getrunken? Es ist manchmal etwas schwierig, Hunger von Durst zu unterscheiden.

Zu wenig Flüssigkeit lässt uns unkonzentriert,

Das können Sie gegen Heißhungerattacken tun:

Mandeln

Eine Handvoll Mandeln ist ausreichend, um das Verlangen nach Süßem zu stillen.

Banane statt Schokolade

Wenn Sie Lust auf Schokolade haben, kann es Magnesiummangel sein. Banane hilft dagegen.

Eine kleine Portion **Haferflocken mit Magerquark**, Leinsamen und frischem Obst ist eine wahre Wunderwaffe im Kampf gegen Heißhunger.

Leinsamen sind reich an Ballaststoffen, quellen im Dickdarm auf und lassen das Hungergefühl verschwinden.

Gemüsesticks mit Hummus gegen Gelüste nach etwas Salzigem.

Eine halbe Grapefruit auslöffeln oder Bitterstoffe in Form von Tropfen zu sich nehmen. Bitterstoffe senken die Insulinausschüttung und zügeln Ihren Appetit.

Grüner Tee, Ingwertee oder -wasser wirken appetithemmend.

Trinken Sie ausreichend, insbesondere

müde und unzufrieden werden. Wir versinken völlig energielos im Fernsehsessel mit dem Gedanken, dass der Kühlschrank ja nur ein paar Schritte entfernt ist.

Trinken Sie tagsüber ausreichend Wasser oder ungesüßten Tee. Von Süßungsmitteln oder süßen Softdrinks lassen Sie lieber die Finger. Denn diese verstärken den Hunger eher.

Heißhunger - eine Frage der Gewohnheit?

Essen Sie immer etwas Süßes, wenn Sie Ihre Lieblingsserie im TV anschauen? Gewohnheit beeinflusst stark, was wir tun. Unser Gehirn wird in dieser Situation automatisch nach etwas Süßem verlangen.

Ändern Sie ab und zu Ihre abendliche Routine. Ein Spaziergang, ein Telefonat oder Chat mit Freunden, ein gutes Buch oder ein interessantes Brettspiel mit der Familie bringen neuen Schwung. Sie belohnen damit Körper, Geist und Psyche ebenso mit etwas sehr Schöнем - nur eben kalorienfrei.

Tipp:

Nehmen Sie die Lebensmittel, die gegen Heißhunger sind, bereits in den Essensphasen zu sich. Damit beugen Sie Heißhunger vor.

Wasser, Wasser, Wasser...

Bauen Sie diese Zutaten in Ihre Mahlzeiten ein:

Brokkoli

liefert sehr viele Ballaststoffe. Die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sorgen dafür, dass der Insulinspiegel flach gehalten wird und **vermindert die Fetteinlagerung.**

Linsen

Linsen halten Sie lange satt und liefern Ihnen gleichzeitig eine ordentliche **Portion pflanzliches Eiweiß.**

Ein guter Sattmacher bei Heißhunger sind **Haferflocken.** Bereiten Sie diese als Porridge zu und streuen **Zimt** darüber. Das Gewürz wirkt entzündungshemmend und appetitzügelnd.

Stillstand auf der Waage

Warum nehme ich trotz Intervallfastens nicht ab?

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.

Intervallfasten senkt den Blutdruck

In einer aktuellen Studie der University of Illinois (USA, Chicago) konnten Forscher

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.

Aber bleiben Sie realistisch: 10 Kilo in 3 Wochen abzunehmen, ist beim IF nicht drin. Das erreichen Sie vielleicht mit einer äußerst, ungesunden Crash-Diät, bei der Sie die verlorenen Kilos genauso schnell wieder drauf haben.

5 Fehler beim IF, die den Abnehmerfolg verringern:

Ziel zu hoch gesteckt

Stellt man seine Ernährung komplett um, benötigt der Körper ein bisschen Zeit. Stecken Sie ihre persönlichen Ziele beim IF von Anfang an nicht zu hoch.

Beginnen Sie ganz entspannt mit einem Fastenintervall von 12 Stunden und steigern diesen - je nach individuellen Wohlbefinden - langsam auf 16 Stunden.

Lebensstil und IF-Plan passen nicht

Überlegen Sie gut, welche IF-Variante Sie auswählen. Brauchen Sie beispielsweise kein Frühstück, ist der 16/8-Rhythmus perfekt für Sie. Die IF-16/8 Variante ist erwiesenermaßen die beste, um gesund und nachhaltig abzunehmen.

Sie können z.B. von 11 bis 19 oder von 12 bis 20 Uhr essen. Nach 20.00 Uhr sollte keine Nahrung mehr aufgenommen werden.

belegen, dass

Intervallfasten effektiv beim Abnehmen hilft und zugleich den Blutdruck senken kann.

Die Wissenschaftler wollten mit der Studie den Zusammenhang **einer Methode des intermittierenden Fastens - der 16/8 Form - und einer Gewichtsabnahme bei Übergewichtigen (BMI von 35) untersuchen.**

Die Studie lief über 12 Wochen.

Die Teilnehmenden durften von **10 bis 18 Uhr essen, worauf sie Lust hatten.** Es folgte die **16 stündige Fastenphase**, in der nur **Wasser und kalorienfreie Getränke** erlaubt waren.

Die Ergebnisse der Probanden wurden mit einer Form des Fastens verglichen, bei der über Wochen hinweg auf Nahrung verzichtet wird.

Die Forscher stellten fest, dass die Probanden beim **IF-16/8 durchschnittlich 350 Kalorien weniger zu sich nahmen** als die Testpersonen der Vergleichsstudie.

Intervallfaster **verloren rund 3% ihres Körpergewichts.** Zugleich gab es einen weiteren Benefit: ihr erhöhter Blutdruck verringerte sich

Zu viel essen

Endlich ist die Fastenphase vorbei. Nun darf man wieder richtig zugreifen! Nicht ganz. So einfach ist Abnehmen leider nicht.

Auch wenn beim IF Kalorien zählen nicht angesagt ist, gilt trotzdem die Energiebilanz. Isst man mehr als man verbraucht, nimmt man zu.

deutlich.

Zu Fastenkuren gibt es bereits viele ähnliche Studien.

Dies ist jedoch die erste der IF-18/6-Methode.

Zu wenig essen

Essen Sie zu wenig, erreichen Sie ebenfalls nichts. Ihr Stoffwechsel verlangsamt sich, der Körper baut Muskelmasse ab. Und das ist fatal, denn Muskeln sind wichtig beim Abnehmen: **Je mehr Muskeln man hat, desto höher ist der Kalorienverbrauch - selbst im Ruhezustand.**

Extreme Kaloriendefizite legen den **Stoffwechsel lahm**. Bei einer starken Kalorienrestriktion glaubt der Körper, dass er sich auf eine **Hungersnot** einstellen muss. Prompt schaltet er in den **Überlebensmodus** (Hungerstoffwechsel) und fährt den Kalorienverbrauch auf ein Minimum herunter. Er weiß ja nicht, wann es das nächste Mal etwas zu essen gibt.

War dieser Mechanismus für die Menschen zu früheren Zeiten überlebensnotwendig, so bringt er heute den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. **Wird jetzt wieder "normal" gegessen, setzen die aufgenommenen Kalorien gleich doppelt an, weil der Körper mit weitaus weniger Kalorien auskommt.**

Niemals wirklich hungern, damit vermeiden Sie den Teufelskreis. Ein gemäßigtes Kaloriendefizit von höchstens 500 Kalorien täglich führt Sie zum Erfolg. Hierbei ist ein wenig Geduld und Durchhaltevermögen gefragt. Die Gewichtsabnahme ist dann jedoch nachhaltig und die Kilos kommen nicht gleich wieder drauf.

Zu viel Stress

Stress und Abnehmen passen überhaupt nicht zusammen. Das Stresshormon Cortisol, das in dieser Situation vom Körper vermehrt ausgeschüttet wird, blockiert bzw. bremst die Fettverbrennung. Bei zu viel Stress ist der Cortisol-Level dauerhaft zu hoch und - Stress ist Gift für den Körper, nicht nur im Kampf gegen die Pfunde.

Stehen Sie unter Dauerstress, versuchen Sie eine Entspannungsmethode zu erlernen. Oftmals hilft ein Spaziergang in der freien Natur, ein paar Yogaübungen oder eine leichte Meditation, um sich wieder herunterzufahren.

Intervallfasten unterstützt Sie nicht nur beim Abnehmen. Es hilft auch Stress im Körper zu reduzieren. Fasten Sie täglich 16 Stunden, geben Sie dem Parasympathikus, der für Ausgleich und Ruhe zuständig ist, die Möglichkeit, richtig zu arbeiten. Der Körper kommt dadurch zur Ruhe.

Das Falsche essen

IF ist kein Freifahrtschein für Junkfood, Süßigkeiten im Übermaß und kalorienreiche Getränke. Intermittierendes Fasten "erlaubt" sehr viel, kleine Sünden werden schnell verziehen. Ungesunde Snacks dürfen aber nicht zur Gewohnheit werden.

Beim Kurzzeitfasten gibt es nur wenige Regeln. An diese sollte man sich halten. Sonst muss man sich über ein paar Extrakilos nicht wundern. Zusammen mit einer gesunden Ernährung führt Intervallfasten in der Regel auch zum gewünschten Abnehmerfolg.

Zu wenig trinken

Trinken, trinken, trinken - so lautet die Standardregel, die auch beim intermittierenden Fasten zählt. 2-3 Liter täglich sollten es sein. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist gesund und unterstützt den Abnehmerfolg.

Cola, gesüßte Softdrinks, Wein und Bier gehören aber nicht in diese Kategorie. Vielmehr geht es hier um Wasser und ungesüßte Kräutertees.

Die Waage lügt?!

Muskeln sind schwerer als Fett. Deshalb verlassen Sie sich nicht allein auf die Zahl auf der Waage. Wenn Sie begleitend zum Intervallfasten Sport betreiben, verlieren Sie Fett - jedoch nicht unbedingt Kilos auf der Waage.

Um Ihren Abnehmerfolg zu messen, nehmen Sie das Maßband oder die Lieblingsjeans. Wenn diese plötzlich immer lockerer sitzt, ist das doch eine gute Motivation, um mit dem Intervallfasten weiter zu machen!

Wenn Sie schon länger zu den Intervallfasten zählen, können Sie hin und wieder die Fastenzeiten etwas anders gestalten oder eine andere IF-Variante wählen. Damit beugen Sie Gewohnheitseffekten und Stagnation vor.

Warum essen wir eigentlich?

Weil wir Hunger haben? Weil es schmeckt? Natürlich, auch das. Primär essen wir, damit unser Körper Energie für die Muskeln, das Gehirn und unsere Organe erhält. Zudem benötigt er Stoffe für den Aufbau von Knochen und Körperzellen. Viele dieser Nährstoffe kann unser Organismus nicht selbst herstellen. Er muss sie sich aus [unseren täglichen Mahlzeiten holen](#).

Daran erkennt man, wie wichtig gesunde, ausgewogene Nahrung ist: **Was nicht im Essen steckt, kann unser Körper auch nicht nutzen.** Früher oder später führt ungesunde Kost zu **Mangelscheinungen, schadet unserer Gesundheit und macht jeglichen Abnehmerfolg zunichte.**

Lassen Sie sich's schmecken - und wie's gelingt!

Wir bieten Ihnen hier ein paar Leitelemente an, die Sie bei Ihrem Lebensmitteleinkauf und der Zubereitung von Mahlzeiten zu den richtigen Sachen greifen lassen.

Fast Food und Fertiggerichte – mit Vorsicht zu genießen

Wenn auf dem Papier vom Hamburger stünde "in Massenproduktion hergestellte, standardisierte Speise, die für den schnellen Verzehr gedacht ist", würden Sie es dann kaufen? Nichts anderes bedeutet der Anglizismus Fast Food. Die schnelle Mahlzeit ist längst Bestandteil unserer Esskultur, aber mit Vorsicht zu genießen. In der Regel enthalten die Gerichte **viel Kalorien, ungesunde Fette, Zucker und Salz**. Deshalb sollten Sie sich diese einfach von Ihrem Speiseplan streichen und durch selbst zubereitete, gesunde und nährstoffreiche Mahlzeiten ersetzen.

Fleisch – oftmals ist weniger mehr

Um ausreichend mit [Protein \(Eiweiß\)](#) versorgt zu sein, ist in vielen Köpfen Fleisch das Alleinstellungsmerkmal. Doch unser Körper kann sehr gut **pflanzliches Eiweiß** aus Hülsenfrüchten, Pilzen und verschiedenen Gemüsen verarbeiten.

Beim Intervallfasten müssen Sie jedoch nicht auf Steak oder Schnitzel verzichten. Beschränken Sie ihren **Fleischkonsum auf zwei Mahlzeiten die Woche**. Essen Sie lieber weniger, aber gutes Fleisch. Verzichten Sie auf billiges, ungesundes aus der Massentierhaltung. Das gilt nicht nur beim intermittierendem Fasten, sondern generell. **Denn krankes Fleisch kann nicht gesund sein.**

Fleisch ist nicht gleich Fleisch

Vereinfacht lässt sich sagen: Auf rotes Fleisch verzichten, Schweinefleisch gänzlich meiden, weißes Fleisch bevorzugen. **Schweinefleisch** ist die ungesündeste Fleischart, denn es **befeuert Entzündungen im Körper**, die durch die darin enthaltene Arachidonsäure hervorgerufen wird. Auf das geliebte Schnitzel müssen Sie dennoch nicht verzichten. Schnitzel lassen sich sehr gut und schmackhaft aus Kalbfleisch, Huhn oder Pute zubereiten.

Fetter Seefisch

Mindestens **einmal die Woche sollte Fisch** auf den Teller kommen. Er liefert **wertvolle Eiweiße, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe**. Fisch ist also Bestandteil einer gesunden Ernährung. Von der deutschen Gesellschaft für Ernährung werden 2 bis 3 Portionen Fisch pro Woche empfohlen. Omega-3-Fettsäuren senken das Herzinfarkttrisiko, den Blutdruck und verbessert die Blutfettwerte.

Hering, Makrele, Aal und Pangasius zählen mit einem Fettgehalt von über 10% zu den fetten Fischen. Seeteufel, Steinbutt, Kabeljau und Zander zu den mageren mit etwa 2% Fettanteil. Durch das Fischfett kann unser Organismus die fettlöslichen **Vitamine A und D** aufnehmen.

Kalorien reduzieren

Unsere sogenannten Sättigungsbeilagen wie Kartoffeln und Nudeln sind häufig kleine Kalorienbomben und enthalten zudem eine Menge Kohlenhydrate. Ersetzen Sie Nudeln & Co. häufiger durch Gemüse. Gerade, wenn Sie durch Intervallfasten abnehmen möchten, haben Sie mit den **kalorienarmen Gemüsevarianten** eine schmackhafte, gesunde und sättigende Beilage.

Zucker – nein Danke!

Zucker ist nicht nur ungesund, sondern eine wahre Kalorienbombe. Der süße Stoff macht dick und **feuert die Produktion entzündungsfördernder Botenstoffe in unserem Körper an**. Hier ist also wirklich Verzicht angesagt. Mit Datteln, Dattelmus oder einer zerdrückten Banane können Sie Ihre Speisen gut süßen. Mittlerweile sind auch viele Zuckerersatzstoffe auf natürlicher Basis, wie beispielsweise Birkenzucker, Kokosblütenzucker, etc. im Handel erhältlich.

Natürlich haben auch diese Kalorien. Sind für unseren Organismus aber nicht ganz so schädlich. Auch bei den Zuckerersatzstoffen ist die Menge entscheidend.

Gesundes Gemüse und Obst

Nicht nur beim Intervallfasten hat [Gemüse](#) einen sehr hohen Stellenwert, sondern auch innerhalb einer ausgewogenen Ernährung.

Mit frischem knackigem Gemüse und schmackhaftem Obst tun Sie nicht nur Ihrer Figur etwas Gutes, sondern dem gesamten Organismus. Es ist kalorienarm, vitamin- und mineralstoffreich, selbst Eiweiß ist in ausreichender Menge vorhanden. **Gemüse und Obst sind unverzichtbar für das körperliche Wohlbefinden.**

Fazit

Es ist gar nicht so einfach, richtig und das Richtige zu essen. Intermittierendes Fasten kann eine gute Basis sein, alte Essgewohnheiten zugunsten eines gesunden Ernährungskonzepts über Bord zu werfen. IF knebelt Sie nicht mit "verbotenen und erlaubten" Lebensmitteln, ist jedoch auch kein Freifahrtschein für Junkfood & Co.

Beim Kurzzeitfasten gibt es nur wenige Regeln, auch fallen kleine Ausnahmen nicht ins Gewicht. Aber an einige Dinge muss man sich schon halten, will man sich über Extrakilos nicht wundern.

Überfordern Sie sich und Ihren Körper nicht, lassen Sie es langsam und entspannt angehen, dann stellt sich der Abnehmerfolg dank IF fast von ganz allein ein.