

Intervallfasten - Übersicht

Grundlagen des Intervallfastens:

Wenn wir gerade gegessen haben stellt unser Körper uns Energie zu Verfügung. Hierfür verwendet er Glucose aus den entsprechenden Speichern - also Zucker. Erst wenn wir über einen gewissen Zeitraum keine neue Nahrung aufgenommen haben (dazu zählt auch Hafermilch im Kaffee) sind die Glucose-Speicher aufgebraucht und der Körper wechselt in ein anderes Stoffwechselsystem: Nun werden Fette und Protein zur Energiegewinnung herangezogen und das Körperfett abgebaut. Dieser Wechsel findet bei Frauen nach etwa 14-20 Stunden statt. Durch regelmäßiges Fasten regeneriert sich die Darmflora, der Blutdruck kann sinken, ebenfalls der Cholesterinspiegel, es tritt eine Gewichtsreduktion zum Normalgewicht ein. Außerdem wird beim Fasten der Prozess der Autophagie aktiviert, ein Recycling-Programm des Körpers, dem „Anti-Aging“ Effekte zugeschrieben werden.

Diese Varianten gibt es:

Das klassische Intervallfasten wird so durchgeführt: 16 Stunden pro Tag fasten, innerhalb der übrigen 8 Stunden wird gegessen, so viel, dass die normale Kalorienzufuhr erreicht wird. Es handelt sich also nicht um eine Reduktionsdiät. Man kann hier darauf achten, nicht bis in die späten Abendstunden zu essen, sondern etwa von 12:00h-20:00h. Extremere Varianten des Intervallfastens beinhalten ein Fastenintervall bis zu 20 Stunden. Die sollte nicht ohne gute Planung und Betreuung erfolgen.

Darauf solltest du achten:

Um deinem Körper möglichst wenig Stress zuzuführen, achte darauf, dass dein Hormongleichgewicht nicht durcheinandergebracht wird: Iss möglichst wenig Zucker, kein helles Weißmehl und keine tierischen Produkte wie Kuhmilch und rotes Fleisch. Achte auf dein Körpergefühl - wenn du ganz stark Hunger hast oder bemerkst, dass dir das Fastenintervall heute nicht guttut, iss etwas. Das kann vor allem während der Periode der Fall sein. Achte generell darauf, genug Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee zuzuführen.

Gibt es Risiken beim Intervallfasten?

Vor allem für Frauen ist Intervallfasten nicht immer geeignet. Die wichtigste Regel lautet: Höre auf deinen Körper. Wahrscheinlich wirst du durch das Intervallfasten mehr Energie, einen ruhigeren Bauch und bewussteres Essen erleben. Wenn du aber Anzeichen bemerkst, dass dein Körper Stress erfährt, was durch das Fasten verstärkt sein kann - Haarausfall, schlechter Schlaf, ausbleibende Periode - unterbrich das Fasten und wende dich unbedingt an deine Ernährungsberater*in oder Ärzt*in.

Wer sollte nicht intervallfasten?

Intervallfasten ist nicht geeignet für Schwangere, Stillende, Menschen mit (vergangener) Essstörung, Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen.

Bevor du mit dem Intervallfasten beginnst, informiere dich bitte umfassend über die möglichen Auswirkungen. Besprich dein Vorhaben mit deiner Ärzt*in oder Ernährungsberater*in.

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.