


aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

# Der Speck muss weg!

Verschiedene Methoden, ein Ergebnis: Beim Intervallfasten sind Hungerphasen selten und Schlemmen ist erlaubt.

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

# Abspecken ganz ohne typischen Diät-Frust

Abnehmen, ohne auf Genuss zu verzichten – das wäre ein Traum, oder? Es gibt zahlreiche Diäten, die genau das versprechen. Aber stimmt das wirklich?

Mal ehrlich: Ist es für Sie Genuss, fast ganz auf Kohlenhydrate oder auf Fett zu verzichten? Ist es für Sie Genuss, wenn Schokolade, Nudeln, Brötchen, das Glas Wein oder der knusprige Schweinebraten auf einmal tabu sind? Immer, ohne Ausnahme? Wochen, Monate, Jahre, ja vielleicht sogar ein Leben lang?

Ich sehe Sie förmlich den Kopf schütteln. Nein, lecker essen muss noch möglich sein, wo bleibt denn sonst die Lebensqualität? Andererseits … ein paar der Speckröllchen, die sich im Laufe der Jahre oder Jahrzehnte so hartnäckig festgesetzt haben, dürfen sich gerne endlich mal verabschieden. Es wäre doch schön, wieder ein bisschen unbeschwerter (im wahrsten Sinne des Wortes) durchs Leben zu gehen. Aber dafür immer hungern oder sich so viele Genüsse verweigern?

So schlimm ist es dann auch wieder nicht mit den paar Kilo zu viel, oder?

Kennen Sie diese Überlegungen? Ich denke schon. Wer sich mit dem Gedanken befasst, eine Diät zu machen, muss in der Regel erst einmal diese inneren Hürden überwinden. Und sich dann im Durchhalten üben und sich womöglich mit einer Einschränkung auf Dauer abfinden.

Auch intermittierendes Fasten bzw. Intervallfasten verspricht kein jederzeit ungehemmtes Schlemmen – so viel schon einmal vorweg. Eine Diät, bei der man auf wirklich gar nichts verzichten muss und die man womöglich noch aus der bequemen Liegeposition vor dem Fernseher durchführen kann, wird es nie geben – und zwar aus einem einfachen Grund:

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

Um abzunehmen, muss der Körper weniger Kalorien bekommen, als er braucht.

Der Kern jeder Abnehm-Methode ist immer die reduzierte Kalorienzufuhr, am besten noch kombiniert mit erhöhtem Kalorienverbrauch durch mehr Bewegung. Bekommt der Körper weniger Brennstoff, als er zur Versorgung benötigt, dann bleibt ihm nichts anderes übrig, als an seine Reserven zu gehen. Bei einer gut konzipierten Diät baut der Körper überflüssiges Fett ab und verschont die wertvolle Muskelmasse.

## Das Besondere am Intervallfasten

Beim Intervallfasten ist das Prinzip also im Grunde nicht anders als bei anderen Diäten. Auch bei dieser Abnehm-Methode muss die Kalorienbilanz natürlich negativ sein – das heißt, der Körper wird gezwungen, von seiner eigenen Substanz zu zehren. Neben dem reinen Kalorienaspekt spielt beim (Intervall-)Fasten aber auch eine zentrale Rolle, dass der Stoffwechsel reguliert wird und Blutzucker- und Insulinspiegel wieder in Balance gebracht werden. Dazu später mehr im Abschnitt »Insulin« (Seite 30).

Das bedeutet natürlich, dass es auch bei dieser Art der Diät Zeiten geben wird, in denen Ihr Magen mal knurrt und Ihre Tagträume um Schokotorte und Nudelauflauf mit knuspriger Käsekruste kreisen, ohne dass sie Wirklichkeit werden. Ja, diese Zeiten werden Sie, wie bei jeder Abspeckkur, vermutlich erleben.

Aber, und das ist schon fast sensationell: Viel öfter werden Sie Zeiten haben, in denen Sie sich ums Essen keine Gedanken machen müssen, weil es keine Tabus gibt und Sie sich nichts versagen müssen – Zeiten, in denen Sie essen dürfen, was immer Sie möchten. Und dennoch nehmen Sie ab. Genau das ist es, was Sie eine Diät auf Dauer durchhalten lässt.

Und noch eine Besonderheit macht diese Fastenmethode so einzigartig: ihre Individualität und Flexibilität. Intervallfasten lässt sich auf so verschiedene Weisen durchführen, dass Sie sich einfach nur die Variante aussuchen müssen, die am besten zu Ihnen und Ihrem Lebensstil passt. Auch das macht das Abnehmen

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

deutlich einfacher. Denn eine Diät kann auch daran scheitern, dass der persönliche Lebensrhythmus oder die individuellen Vorlieben einfach nicht mit dem auferlegten Diätkonzept harmonieren.

Wenn Sie einen Vollzeitjob haben, werden Sie kaum eine Diät durchhalten können, bei der Sie ein aufwendiges Mittagessen zubereiten müssten. Wenn Sie der Typ Mensch sind, der ohne Frühstück nur mit wackeligen Knien und Watte im Kopf aus dem Haus wanken kann, werden Sie keine Diät machen, bei der Sie auf das Frühstück verzichten müssen.

Beim Intervallfasten suchen Sie sich einfach die Methode aus, die Sie in Ihrem alltäglichen Leben am wenigsten beeinträchtigt. Im Kapitel »Ja, ich will« (Seite 45) werden die verschiedenen Methoden erklärt. Anhand der Beschreibungen und des anschließenden Selbsttests (Seite 60) können Sie herausfinden, was am besten zu Ihnen passt!

## Plus für die Figur

Durch Intervallfasten nehmen Sie ab, darauf können Sie sich verlassen. Und zwar nahezu ausschließlich an lästigem Fett – Rettungsringe schmelzen, Hüftpolster lösen sich in Luft auf. Besonders das tückische viszerale Fett (auch intraabdominales Fett genannt), das sich in der Bauchregion befindet, wird weniger. Dieses Fett betont nicht nur die Körpermitte

### Intervallfasten tut rundum gut

Die kurzen Fastenphasen lassen nicht nur Kilos verschwinden, sondern halten auch jung und gesund. Eine Methode voller Pluspunkte – für Aussehen, Fitness und gute Laune. Ein paar Kilos – oder auch mehr – loswerden, das ist in den meisten Fällen der Beweggrund, aus dem sich viele für das Intervallfasten interessieren. Sie auch? Aber diese langfristige Methode mit kurzen Fastenintervallen tut, anders als viele andere Reduktionsdiäten, Ihrem Körper noch mehr Gutes als den reinen Gewichtsverlust. Fasten steht für Entschlacken und Entgiften des Körpers – und auch das kann ein Anlass sein, mit der kurzfristigen Nahrungskarenz zu beginnen. Oder möchten Sie Ihren Stoffwechsel wieder ins Lot bringen, weil Sie ein Problem mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel oder Bluthochdruck haben? Oder wollen Sie sich vielleicht eine Verjüngungskur gönnen? Egal, was Ihr vorrangiges Ziel ist: Hier sind Sie auf jeden Fall richtig, denn bei alle dem können Sie mit Intervallfasten ein richtig dickes Plus erzielen.

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

ungünstig, sondern es gilt darüber hinaus als besonders gesundheitsgefährdend, da es vor allem das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Beim Intervallfasten können die Abnehmerfolge wirklich verblüffend und deutlich effektiver als bei anderen Diäten sein.

Der berühmte und gefürchtete Jo-Jo-Effekt bleibt dabei aus. Sie müssen keine Angst haben, nach einer Intervallfastenkur noch mehr Kilos als vorher auf die Rippen zu bekommen, weil Ihr Stoffwechsel in den Energiesparmodus umgeschaltet hat, um die Nahrung effektiver zu verwerten. Schließlich geben Sie Ihrem Körper immer wieder genug Futter und damit keinen Anlass, Gegenmaßnahmen (also Strategien gegen das Verhungern) einzuleiten.

## Plus für gute Laune und Konzentration

Kaum vorstellbar, dass sich regelmäßige Fastenperioden positiv auf die Stimmung auswirken sollen. Denn sich – wenn auch nur zeitweise – das Essen versagen zu müssen macht doch eher schlechte Laune. Natürlich werden Ihre Gedanken in den ersten Wochen viel um Essen kreisen und es ist kein Wunder, wenn Sie das missmutig macht. Nach etwa zwei Wochen aber – so die Erfahrung von vielen Intervallfastenden – lässt die gedankliche Beschäftigung mit dem Essen nach. Stattdessen fühlen Sie sich wacher und einfach klarer im Kopf, Sie können sich besser konzentrieren. Und tatsächlich: Die Laune hebt sich.

Das beweist auch ein Laborversuch mit Mäusen, bei denen Munterkeit und geistige Fitness durch das zeitweise Fasten stiegen, was den Forschern zufolge an der besseren Plastizität der Hirnzellen liegt, die die Zellen zu schützen scheint. Auch die Neubildung von Hirnzellen wird gefördert, wie man weiß.

Die Konzentration von »Glückshormonen« wie Serotonin und Opioiden im Körper steigt an. Das ist vermutlich der Grund, warum viele Langzeit-Fastende von spirituellen Erfahrungen durch den Nahrungsentzug berichten. Sogar depressive Verstimmungen können durch Fasten gelindert werden. Der Nahrungsentzug als Behandlungsmethode bei Depressionen wird zurzeit erforscht.

## Plus für Schönheit und ein langes Leben

Fasten hält jung, jugendlich und schön, das ist schon lange erwiesen. Auch gegen diesen Effekt des Intervallfastens ist nichts einzuwenden, oder? Berühmt geworden ist die Okinawa-Studie, die sich mit dem Langlebigkeitsphänomen auf der japanischen Insel Okinawa befasst. Dort leben etwa viermal so viele über 100-jährige Menschen wie in anderen Industrienationen. Als einen Grund für die lange Le-

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

bensdauer dieser Menschen vermutet man deren Ernährungsweise, die aus viel Fisch und Meeresfrüchten besteht. Aber das allein kann es nicht sein, denn auch in anderen Gegenden der Welt werden viele Meerestiere gegessen, ohne dass sich dies so deutlich auf die Lebensdauer der Menschen auswirken würde. Vielmehr ist man sich heute sicher, einen weiteren Grund für dieses erstaunliche Phänomen ausgemacht zu haben: die verminderte Kalorienzufuhr dieser Menschen.

In Tierversuchen und ersten Studien an Menschen ließ sich diese (aus Einzelbeobachtungen entstandene) Vermutung bestätigen: Eine geringe Kalorienzufuhr sowie eine befristete komplette Nahrungskarenz, auch in kurzen Intervallen, verzögern den Alterungsprozess und verlängern unsere durchschnittliche Lebenszeit.

Natürlich beeinflussen extrem viele Faktoren in komplexen Zusammenhängen unsere Lebenserwartung. So zum Beispiel spielen, wie jeder weiß, regelmäßige körperliche Betätigung, Nikotinverzicht und mäßiger Alkoholkonsum eine große Rolle. Doch zieht man die Okinawa-Studie in Betracht, ist naheliegend, dass auch das Fasten einen wichtigen Anteil hat.

## Plus für Blutwerte und Stoffwechsel

Blutzuckerspiegel, Blutdruck und Cholesterin sind kritische Werte. Sind sie aus dem Gleichgewicht, Zivilisationskrankheiten. Ein dauerhaft zu hoher Blutzuckerspiegel (einhergehend mit hohen Insulinleveln) kann zu Diabetes führen und eine Fettleber verursachen. Ein (regelmäßig) zu hoher Blutdruck und ein ungünstiger Cholesterinspiegel mit einem zu hohen Anteil des schädlichen LDL-Cholesterins gelten als die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen schlechthin. Im schlimmsten Fall können sie zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Fastenzeiten können auf all diese Werte einen positiven Einfluss ausüben – auch wenn sie nur kurz sind wie beim Intervallfasten.

Die Zellen reagieren wieder sensibler auf das Hormon Insulin, es muss insgesamt weniger Insulin produziert werden, der Blutzucker wird besser in die Zellen aufgenommen und die Fettspeicherung hat wenig Chancen. Im Stoffwechsel, also auch beim Zunehmen und Abnehmen, spielt der Faktor Insulin (Seite 30) eine Schlüsselrolle – dazu später mehr.

Auch der Blutdruck bessert sich: Zum einen wird beim Fasten Salz aus dem Körper ausgeschieden, das bekanntlich den Blutdruck erhöhen kann. Zum anderen profitieren auch unsere Nerven, denn durch den Nahrungsentzug reguliert der Körper seine Stresslevel nach unten, indem er weniger Adrenalin ausschüttet. Auch das senkt den Blutdruck, und zwar nachweislich wirksamer als die übli-

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

chen Medikamente wie Betablocker oder ACE-Hemmer.

Studien weisen ebenfalls darauf hin, dass regelmäßiges Fasten den Cholesterinspiegel senken kann. Damit wird die Plaquebildung in den Blutgefäßen reduziert und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleichfalls gemindert.

## Plus für Muskulatur und Fitness

Intervallfasten verschont Ihre wertvolle Muskelmasse. Aber es tut noch mehr Gutes für Ihre Muskulatur: Durch die kurzen und regelmäßigen Fastenphasen lernt Ihre Muskulatur, schneller zwischen dem Zucker- und dem Fettstoffwechsel hin und her zu schalten.

Das macht sich beispielsweise bei Ausdauersportarten bemerkbar, denn sobald die Vorräte an Zucker (Glukose; in Form von Glykogen) in unseren Muskeln aufgebraucht sind, muss der Körper auf Fettverbrennung umschalten – diese Umstellungsphase bemerkt der Sportler meist durch eine vorübergehende Schwäche oder Zittrigkeit. Ist der Körper aber durch das Fasten an diese Umstellung gewöhnt, dann gelingt diese sehr viel schneller und für den Sportler nahezu unbemerkt. Im Fettstoffwechsel-Modus steigt die Leistungsfähigkeit wieder an. Fasten macht Ihren Körper fit!

## Plus fürs Immunsystem

Intervallfasten macht Sie auch auf andere Weise fit, denn es sorgt dafür, dass Sie weniger anfällig für Infektionskrankheiten sind. Es ist eine regelrechte Frischekur für Ihr Immunsystem. Selbst Allergien können gemildert werden.

In Studien konnte das Immunsystem von Versuchstieren durch regelmäßige Fastenperioden dazu animiert werden, fünfmal mehr von den Stammzellen zu bilden, die als Vorstufen für Zellen des Abwehrsystems gelten. Die Forscher vermuten dabei als einen Grund die sogenannte Autophagie (Seite 35), bei der sich der Körper im Energiesparmodus zunächst aller Möglichkeiten der Energiegewinnung bedient, unter anderem durch den Abbau von älteren und beschädigten Immunzellen. So reduziert sich zum Beispiel die Anzahl der Leukozyten, also der weißen Blutkörperchen, die den Körper vor bakteriellen Infektionen, Entzündungen, allergischen Reaktionen und sogar vor Autoimmunerkrankungen schützen.

Das bedeutet natürlich, dass das Immunsystem zunächst auf Sparflamme läuft. Nach der Fastenperiode aber, wenn wieder Nahrung zugeführt wird, geht es rasant bergauf für das Abwehrsystem. Es werden sehr viel mehr Stammzellen dazu angeregt, neue Zellen zu bilden, die in der Lage sind, bessere Arbeit zu leisten – eine Verjüngungskur für das gesamte Immunsystem.

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

Zeiten, in denen der Darm nichts zu tun hat, wirken sich auch positiv auf die Darmflora, also die Vielfalt der dort lebenden Bakterien, aus. Wie man seit relativ kurzer Zeit weiß, spielt der Darm eine Hauptrolle bei der körpereigenen Abwehr: 70 % aller Immunzellen des Körpers sind im Darm angesiedelt, ca. 80 % aller Abwehrreaktionen laufen hier ab. Die Darmbakterien, deren wichtige Rolle bei der Gesundheitserhaltung des gesamten Körpers auch erst seit wenigen Jahren entdeckt wird, unterstützen also auf ausgeklügelte Weise das Immunsystem. Eine vielfältige Besiedlung mit guten Bakterien hält uns gesund.

Die Behandlung von Krankheiten, die auf Autoimmunreaktionen des Körpers zurückgeführt werden, rückt damit in ein ganz neues Licht. Ob Allergien, Multiple Sklerose, Neurodermitis, Asthma oder Diabetes: Fasten kann eine Besserung bewirken und wird als möglicher Therapieansatz längst diskutiert.

## Plus bei Chemotherapien

Dieses Phänomen, also der Zusammenhang zwischen Fastenkuren und Darmflora bzw. Abwehrsystem, könnte auch nach einer Chemotherapie dem Immunsystem wieder auf die Beine helfen, wie Forscher vermuten. Hier zeigten sich im Tierversuch schon sehr positive Effekte des Fastens nach einer Chemo. Auch Fasten vor dem Beginn einer solchen Therapie brachte erstaunliche Ergebnisse: Im Versuch mit Mäusen, denen extrem hohe Dosen an Chemotherapeutika verabreicht wurden, überlebten nur die vorher auf Fastendiät gesetzten Tiere, die normal ernährten Tiere (ohne Fasten) hingegen starben. In anderen Versuchen zeigte sich, dass krebsanfällig gezüchtete Mäuse auch nach Beendigung der Fastenphase weniger von bestimmten Krebsarten (wie Leukämie und Lymphomer) betroffen waren, was ihre Lebensdauer um durchschnittlich 45 % erhöhte.

Fasten wirkt sich also bei Chemotherapien nachweislich sehr positiv aus. Warum? Zum einen sind Krebszellen bei Nahrungsentzug nicht in der Lage, in den Energiesparmodus zu schalten. Normale Zellen dagegen versetzen sich einfach in einen Ruhezustand, der sie resistenter gegen Gifte macht – die Chemiekeule der Chemotherapie verschont die Zellen im Schlummermodus weitgehend. Krebszellen aber sind unentwegt auf Zellteilung aus, und das macht sie anfällig gegen das Gift des Chemo-Medikaments, das besonders im Moment der Zellteilung angreift. Zum anderen kann Fasten diese Zellen regelrecht aushungern, denn sie sind dazu noch unablässig auf die Versorgung mit Zucker angewiesen, während die ruhenden normalen, guten Zellen bei Nahrungsentzug ohne auskommen. Versagt man dem Körper und damit den schädigenden Zellen ihr Lieblingsfutter und setzt sie auf Diät, kann das das Krebswachstum hemmen. Fachleute ken-

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag

nen keine wirksamere Methode, gesunde Zellen bei einer Chemotherapie zu schonen und damit Nebenwirkungen stark zu mildern.

Krebspatienten, die während, vor und nach der Chemotherapie kurzzeitig fasten, machen sehr positive Erfahrungen. Sie fühlen sich allgemein sehr viel wohler, leiden kaum bis nie unter Übelkeit und Müdigkeit im Vergleich zu Patienten mit normaler Ernährung. Das Fasten während einer Behandlung sollte selbstverständlich nur mit Einverständnis und unter Aufsicht eines Arztes stattfinden. Das gilt insbesondere für Patienten, die durch die Erkrankung schon mit Gewichtsverlust zu kämpfen haben.

## Plus bei Krebs und Zivilisationskrankheiten

Etwa jede fünfte Krebserkrankung wird mit Entzündungsreaktionen in Verbindung gebracht. Auch viele unserer verbreiteten »Wohlstandskrankheiten« sind auf chronische Entzündungsherde im Körper zurückzuführen, dazu gehören Autoimmunerkrankungen, Diabetes Typ 2, Alzheimer und Arteriosklerose. Die Forschungen auf diesem Gebiet werden in den letzten Jahren intensiv ausgebaut und lassen immer mehr Krankheiten in den Fokus rücken. Selbst bei Depressionen vermutet man mittlerweile einen Zusammenhang mit Entzündungsreaktionen.

Entzündungen sind eine an sich sinnvolle Maßnahme des Körpers, sich gegen ansteckende Krankheiten zu wehren, versehrtes Gewebe zu entfernen oder Heilungsprozesse einzuleiten. Normalerweise klingt eine Entzündung ab, wenn die Krankheitserreger wirksam außer Gefecht gesetzt wurden. Es kann aber auch vorkommen, dass die Abwehrreaktion trotz erfolgreicher Bekämpfung der Gefahr weiterbesteht und sich der Körper permanent im Alarmzustand befindet. Dann beginnen Entzündungen, sich an körpereigenem Gewebe zu schaffen zu machen, und sind damit Mitverursacher der unterschiedlichsten Erkrankungen.

Ob kurz- oder längerfristig: Auch auf diese chronischen Entzündungen hat Fasten einen positiven Effekt. Wie man weiß, hemmt ein speziell beim Fasten produziertes Enzym solche permanent bestehenden Entzündungsreaktionen, indem es bestimmte Sensoren unseres angeborenen Immunsystems blockiert und unser außer Rand und Band geratenes Abwehrsystem damit in seine Schranken weist.

Regelmäßige Fastenzeiten gelten deshalb heute auch als vorbeugende Maßnahme gegen zahlreiche Zivilisationskrankheiten.

aus: Snowdon, Schlank durch Intervallfasten (ISBN 9783432100951) © 2018 Trias Verlag