AUSZEIT VOM ESSEN

Viele Menschen möchten gesund abnehmen. Eine Methode, die neben dem Gewichtsverlust einer Reihe von Krankheiten vorbeugen soll, ist das Intervallfasten.

Die Zahlen alarmieren. Zwei Drittel der Männer und mehr als die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig, das heißt, sie haben einen Body-Mass-Index (BMI) von über 25. Ein Viertel der Erwachsenen gilt mit einem BMI von mehr als 30 sogar als fettleibig. In einer Welt wie den westlichen Industriegesellschaften, in der an vielen Ecken kalorienreiche Leckereien locken, ist es schwierig, das eigene Wunschgewicht zu halten – zumal der Kalorienbedarf des Körpers mit zunehmendem Alter sinkt. Wer ab der Lebensmitte unverändert weiterisst und sich nicht mehr bewegt als früher, wird auf Dauer zunehmen. Zudem besteht ein größeres Risiko für Stoffwechselerkrankungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Eine immer beliebtere Form der Kalorienreduzierung ist seit einigen Jahren das Intervallfasten. Intervallfasten ist als dauerhafte Ernährungsform angelegt und sieht vor, dass zu bestimmten Fastenzeiten nichts oder nur sehr wenig zu sich genommen wird. In den übrigen Zeiten darf wie gewohnt gegessen werden, ohne Kalorien zu zählen. Da die Fastenzeiten je nach persönlichen Vorlieben und Gewohnheiten gewählt werden, ist Intervallfasten verhältnismäßig leicht in den Alltag zu integrieren.

INDIVIDUELL GESTALTBAR

Unterschieden werden dabei vier Formen. Je nachdem, für welche man sich entscheidet, betragen die Nahrungspausen zwischen 16 Stunden und zwei Tagen. Bei der **16:8-Methode** umfasst der tägliche Nahrungsverzicht 16 Stunden, die Mahlzeiten verteilen sich auf die übrigen 8 Stunden. Ob aufs Frühstück oder Abendessen verzichtet wird, bleibt jedem selbst überlassen. Bei der **5:2-Diät** ist normales Essen an fünf Tagen in der Woche erlaubt. An zwei Tagen wird die

Nahrungszufuhr reduziert oder gestoppt, wobei die Tage hintereinander liegen können, aber nicht müssen. Das **Alternate Day Fasting (alternierende Fasten)** sieht vor, dass sich Fastentage und normale Essenstage abwechseln. Dabei sind an Fastentagen 25 Prozent der gewohnten Energiemenge erlaubt, an den Essenstagen gibt es keine Einschränkungen. **Dinner Cancelling** bezeichnet die Methode, bei der an zwei bis drei Tagen das Abendessen ausfällt. Erlaubt sind Wasser, Brühe und ungesüßte Tees. Welche Methode geeignet ist, sollte jeder für sich ausprobieren.

Neben der Gewichtsreduzierung soll sich Intervallfasten auch gesundheitsfördernd auf den Stoffwechsel auswirken. Studien zeigen, dass es einer Reihe von Stoffwechselkrankheiten vorbeugt, darunter Typ-2-Diabetes und Adipositas. Auch Risiken für Herzerkrankungen wie Bluthochdruck und ein zu hoher Cholesterinspiegel sollen durch Intervallfasten verringert werden.

Essensphasen und individuell festgelegte Fastenzeiten wechseln sich beim Intervallfasten ab.

Fastenperioden setzen im Körper Regenerationsprozesse in Gang, die den Energiehaushalt optimieren und Schutzmechanismen der Körperzellen aktivieren, erläutert Dr. Jochen Dutzmann, Oberarzt am Universitätsklinikum Halle. Die Zellen werden in einen Ruhezustand versetzt und gleichzeitig die Immunabwehr und Heilungsmechanismen angekurbelt. Fasten startet also eine Art Entrümpelungsprogramm im Körper.
Laut Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin, ergaben weitere Forschungen zudem vielversprechende Auswirkungen auf den Alterungsprozess und die Behandlung von Frühformen von Demenz. In einer eigenen Studie an den Buchinger Kliniken konnten er und sein Team zeigen, dass auch die Stimmung von Menschen bei längerer Fastendauer kontinuierlich anstieg.

START FÜR NEUEN LEBENSSTIL

Da es keine komplizierten Rezepte und besonderen Zutaten für das Intervallfasten braucht, ist es einfach durchzuführen und laut Experten wie Prof. Michalsen auch für eine langfristige moderate Gewichtsabnahme geeignet. Kritiker wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bemängeln, dass es für die Essenstage keine konkreten Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl gebe und keine generelle Umstellung auf eine gesundheitsfördernde Kost stattfinde. Hier sind Augenmaß und Eigeninitiative des Fastenden gefragt.

Intervallfasten kann die Auseinandersetzung mit dem eigenen Essverhalten auf jeden Fall fördern, indem es ein neues Gefühl für Portionsgrößen und das eigene Hungergefühl vermittelt. Vielen Menschen hilft es dabei, einen gesünderen Lebensstil zu entwickeln. Und schon ein kleiner Diäterfolg ist in jedem Fall ein Gewinn für die Gesundheit. ■