



Gesundheitstipp

Abnehmen mit Intervallfasten

Wer abnehmen möchte, dem verspricht auch Intervallfasten ein paar Kilo weniger. Viele Menschen fühlen sich durch das zeitweise Fasten auch besser, gesünder und müssen nicht einmal auf ihr Lieblingsessen verzichten. Aber was steckt dahinter und eignet sich Intervallfasten wirklich für jeden?

So funktioniert Intervallfasten

Beim Intervallfasten, auch als intermittierendem Fasten bekannt, verzichtet man für eine bestimmte Zeit ganz auf Nahrung und darf dafür in der restlichen Zeit ohne große Einschränkungen essen. Dabei kann man zwischen verschiedenen Varianten wählen: Mit der sogenannten 5/2-Methode isst man an fünf Tagen in der Woche normal und fastet an den übrigen zwei Tagen. Mit der 16/8-Methode hingegen fastet man 16 Stunden lang und darf anschließend acht Stunden lang essen, am besten in Form von zwei Mahlzeiten. Und zwar alles was man mag und so viel, bis man satt ist. „Das hört sich zunächst nach Schlaraffenland an. Aber das funktioniert nur in begrenztem Maß“, erklärt Micaela Schmidt, Diplom Ernährungswissenschaftlerin und BARMER Fachreferentin im Bereich Prävention. Man sollte in den Essensphasen nämlich nicht übermäßig zuschlagen, sondern sich bewusst machen, was und wie viel man isst. „Es ist sinnvoll, sich auch während des Intermittierenden Fastens bereits an den Empfehlungen für eine gesunde Ernährung zu orientieren“, rät Micaela Schmidt. Das bedeutet, dass man sich in den Essensphasen möglichst abwechslungsreich und vollwertig ernährt, mit viel Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten, dazu Vollkornvarianten von Brot, Reis oder Nudeln, sowie Milchprodukten, etwas Fisch und Fleisch, kombiniert mit hochwertigen Speiseölen. So kann man sein neues Gewicht auch nach dem Intervallfasten nachhaltiger und länger halten.

Positive Effekte auf Gewichtsverlust und Gesundheit

Zwar gibt es bislang nur wenige valide Studien mit Menschen zum Intervallfasten, aber Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sich das Intervallfasten positiv auf Gewichtsverlust und Gesundheit auswirken kann und weniger fettfreie Masse abgebaut wird.

Für wen eignet sich Intervallfasten?

„Intervallfasten ist für alle gesunden Erwachsenen möglich“, erklärt Micaela Schmidt. „Für schwangere oder stillende Frauen und Kinder ist Intervallfasten hingegen nicht geeignet. Und Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes sollten unbedingt vorher mit ihrem behandelnden Arzt besprechen“, rät Schmidt.

Gerade Berufstätige können das Intervallfasten mitunter einfacher im Alltag umsetzen als klassische Diäten, weil man – zumindest zu bestimmten Zeiten – alles essen darf. Wer sich für die 16:8 Methode entscheidet, darf beispielsweise um 11 Uhr frühstücken und bis 19 Uhr zu Abend essen. So kann man an Familien- oder Geschäftsessen teilnehmen, ohne Verzicht. Und einen großen Teil der Fastenzeit verschläft man einfach.

Intervallfasten im Berufsalltag

Jeder sollte selbst ausprobieren, wie Fasten- und Essenszeiten am besten in den individuellen Berufsalltag passen. Wer beispielsweise im Schichtdienst arbeitet, braucht einen anderen Rhythmus, als jemand mit regelmäßigen Arbeitszeiten, wem Familienessen wichtig sind, tut sich mit anderen Zeiten leichter, als jemand, der abends gerne Sport macht. Grundsätzlich gilt: Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag. In den Fastenphasen sind Getränke wie Wasser, schwarzer Kaffee, ungesüßte Tees oder Infused Water erlaubt. Wenn der Hunger kommt: Ablenken! Ein großes Glas Wasser trinken, eine Runde rausgehen und daran denken, dass man in ein paar Stunden oder am nächsten Tag wieder gut essen darf. Schlafen Sie außerdem ausreichend, gönnen Sie sich Pausen und nehmen Sie sich Zeit zum Essen sowie für Bewegung an der frischen Luft. Das hilft beim Abnehmen und Gesundbleiben.