



*Mal essen und mal nicht:
Intervallfasten ist derzeit der
große Trend, um abzunehmen
oder das Gewicht zu halten.*

Intervallfasten

– halbherzig oder effektiv?

Intervallfasten ist seit geraumer Zeit in aller Munde. Befürworter sagen, es soll nicht nur fit machen, sondern auch schlank, gesünder und leistungsfähiger. Sie argumentieren, dass die Energie, die sonst in der Verdauung verloren ginge, dem Körper für andere Aktivitäten zur Verfügung stünde. Das intermittierende Fasten ist nicht zuletzt deshalb so beliebt, weil es angeblich nicht nur überschüssige Pfunde purzeln lässt, sondern auch Jo-Jo Effekt und Hunger sollen ausbleiben. Zu den in zahlreichen Ratgebern, Büchern und Social Media-Einträgen beschriebenen Effekten gehören auch Schutz vor Diabetes mellitus, kardiovaskulären Erkrankungen, Demenz und Tumorerkrankungen.

Diät oder Fasten?

Fasten ist der bewusste und freiwillige Verzicht auf Nahrung. Die Diät ist dagegen der Versuch, durch eine spezielle Auswahl von Nahrungsmitteln ein Ziel zu erreichen – und zwar die Gewichtsabnahme. Fasten konzentriert sich nicht auf die Auswahl von Nahrungsmitteln, sondern vielmehr darauf, weniger zu essen. Man unterscheidet Langzeitfasten und Kurzzeitfasten! Unter Langzeitfasten werden Fastenkuren zusammengefasst, die über mehrere Tage oder Wochen durchgeführt werden. Kurzzeitfasten ist die Bezeichnung für eine Ernährungsform, bei der ständig, in einem bestimmten Rhythmus, zwischen Zeiten der normalen Nahrungsaufnahme und des Fastens gewechselt wird. Hierzu zählt auch das Intervallfasten.

Was passiert beim Fasten?

Der menschliche Körper verfügt über zwei Energieprogramme: Energiepro-



Gesund abnehmen und das Gewicht halten – mit Intervallfasten ist das möglich. Zwischen den Mahlzeiten werden dabei längere Pausen eingelegt.

gramm 1 »Essen & Speichern« und Energieprogramm 2 »Fasten und Entspeichern«. Wer isst, nimmt Energie von außen auf, in der Regel mehr als eigentlich benötigt wird. Der Überschuss an Energie muss also aufbewahrt werden. Ein Teil davon wird in Form von Glykogen in der Leber gespeichert. Dieser Speicherplatz ist jedoch begrenzt und sobald er voll ist, beginnt die Leber damit, den Rest in Fett umzuwandeln. Ein Teil dieses Fettes wird in der Leber gespeichert, aber der größte Teil davon wird in andere Fettdepots im Körper ausgelagert.

Im Energieprogramm 2 wird dieser Vorgang nun umgekehrt: Wenn die Aufnahme von Nahrung unterbleibt, steht Zucker als Hauptenergielieferant nicht mehr direkt zur Verfügung. Beim Fasten

fällt der Insulinspiegel und signalisiert dem Körper, dass er damit beginnen soll, gespeicherte Energie zu verbrennen. Der Glykogenspeicher in der Leber ist die am einfachsten zugängliche Energiequelle und wird als erstes aufgebraucht. Ist dieser nach 12 bis 14 Stunden Fasten geleert, beginnt der Körper mit der Fettverbrennung, um das Fett in Energie umzuwandeln. Wenn Essen und Fasten (Speichern und Verbrennen) ausgeglichen sind, gibt es keine Netto-Gewichtszunahme.

Wie funktioniert Intervallfasten?

Beim Intervallfasten stellt sich der Energiestoffwechsel um und das hat positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Das Konzept des Intervallfastens kann in



*Dr. med. Dorothea Schupp
 Fachärztin für Innere Medizin, Nephrologin,
 Diabetologin DDG, Ernährungsmedizin
 Heigl Health GmbH
 MVZ Kempten-Allgäu
 Ärztlicher Leiter: Dr. med. Franz Heigl
 Robert-Weixler-Str. 19 | 87439 Kempten
 Tel.: 0831-570577-810 | www.mvz-kempten.de*

verschiedenen Varianten durchgeführt werden. Die Nahrungspausen dauern, je nach gewähltem Modell, zwischen 16 Stunden und 2 Tagen. Im Gegensatz zu Diäten muss man beim Intervallfasten keine Kalorien zählen, sondern Zeit. Salopp gesagt also nicht »Iss die Hälfte!« –

sondern: »Iss die Hälfte der Zeit!« und das über Wochen und Monate hinweg ohne zeitliche Begrenzung. Wann die Fastenperiode eingelegt wird, kann individuell festgelegt werden und ist natürlich auch vom jeweiligen Tagesablauf und den eigenen Vorlieben abhängig. Manche Menschen können eher auf das Frühstück verzichten, manche essen abends nicht so gerne. Konkrete Handlungsanweisungen zur Nahrungszusammensetzung während der Essensperiode existieren nicht, auf das eigene Lieblingsessen braucht niemand zu verzichten. Intervallfasten lässt sich unkompliziert in den Alltag integrieren, das Kochen komplizierter Gerichte entfällt genauso wie ständiges Kalorienzählen. Ausreichende Nährstoffversorgung ist in den Essensphasen bei gesunder Mischkost gewährleistet. Es gibt keine speziellen Nahrungsmittel und keinen ständigen Verzicht. Außerdem kann Intervallfasten bewirken, dass sich in den Fastenzeiten nicht alles ums Essen dreht und in den

Essenszeiten der Genuss wächst! Das kann bewirken, dass man diese Fastenform länger durchhält oder auch den Lebensstil langfristig ändern kann.

Dauerhaft abnehmen ohne Jo-Jo Effekt

Da hält man so lange tapfer durch, zählt Kalorien und versagt sich konsequent alle süßen und deftigen Seelentröster – und womit wird die ganze Disziplin belohnt? Damit, dass die Waage hinterher mehr anzeigt als vor der Diät. Dieses fiese Phänomen wird Jo-Jo-Effekt genannt. Jeder Mensch, der schon mehrmals abgenommen hat, kennt das Schreckgespenst mit dem Namen Jo-Jo. Doch wie entsteht dieser eigentlich und wie kann man ihn vermeiden? Als Jo-Jo-Effekt bezeichnet man eine unerwünschte und schnelle Gewichtszunahme nach einer Reduktionsdiät. Bei wiederholten Diäten kann sich das Körpergewicht wie ein Jo-Jo

Bekannteste Formen des Intervallfastens

	16/8	5/2	1/1
Regel	Täglich: 16 h Fasten – 8 h Essen	Wöchentlich: 2 Tage Fasten – 5 Tage Essen	Fastentage und Essenstage wechseln sich ab
Durchführung	Auslassen von einer Mahlzeit (Frühstück oder Abendessen)	Fastentag: Reduktion der Kalorienzufuhr auf 500 kcal (Frauen) bzw. 600 kcal (Männer)/Tag	Fastentag: Reduktion der Essensmenge auf ein Viertel
Prinzip	Verlängerung der natürlichen nächtlichen Fastenperiode	Fastentage dürfen nicht direkt aufeinander folgen	
Nachteile	Unausgewogene Ernährung muss vermieden werden	Fastentage müssen geplant werden	Am schwersten durchzu- haltende Variante
Vorteile	Leicht umsetzbar	Kein Verzicht auf Lieblingsessen	Schnellerer Gewichtsverlust
Fastenperiode	Kalorienfreie Getränke erlaubt	Kalorienfreie Getränke erlaubt	Wasser, Tee, Gemüsebrühe
Essensperiode	Keine Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl	Keine Einschränkungen bei der Lebensmittel- auswahl, zwei Hauptmahl- zeiten sinnvoll	Keine Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl

auf- und abbewegen, wobei das neue Endgewicht oft höher ist als das Ausgangsgewicht. Die Hauptursache des Jo-Jo-Effektes ist die Senkung des Grundumsatzes. Intervallfasten ist keine klassische Diät, sondern eine Ernährungsform, der Körper baut nachhaltig Fett ab, wenn man sich gesund ernährt. Viele Fastende ändern ihre Lebensgewohnheiten nachhaltig. Die Dauer der Fastenintervalle beim Intervallfasten reichen nicht aus, um den Grundumsatz zu senken!

Erfolgreich Gewicht reduzieren

Dass Intervallfasten erfolgreich Gewicht reduzieren kann, ist auf ein einfaches Prinzip zurückzuführen: Das Kaloriendefizit beim Fasten wird bei den Essenszeiten (oder den Essenstagen) nicht vollständig ausgeglichen. Zudem zapft der Körper in den Fastenzeiten Reserven an. Er braucht zunächst die Kohlenhydratreserven der Leber und Muskeln auf



und beginnt dann mit dem Abbau von Körperfett-Depots. Ob und wieviel Gewicht jemand verliert, hängt von zahlreichen Faktoren ab: von der gewählten Methode, von der Strenge, mit der die Kalorienrestriktion an Fastentagen eingehalten wird und nicht zuletzt vom Ausgangsgewicht und der Körperfettverteilung. Sicher ist jedoch: Intervallfasten bewirkt keine Wunder! Es verspricht vielmehr

eine langsame, aber stetige Gewichtsreduktion.

Intervallfasten hat neben dem Abnehmen jedoch noch andere positive Auswirkungen,

von denen auch Normalgewichtige profitieren. Aus unzähligen Tierstudien weiß man bereits, dass ein eingeschränktes Zeitfenster der Nahrungsaufnahme zahlreiche positive Wirkungen haben kann. Eine wachsende Zahl an Untersuchungen mit Menschen bestätigen bislang teilweise diese positiven Effekte. Die Forschungsaktivitäten zum Thema Intervallfasten sind noch jung und die Anzahl der klinischen Studien überschaubar, Langzeitdaten stehen noch aus.

Intervallfasten – für wen geeignet?

Es scheint vor allem auch eine Frage der persönlichen Vorlieben und des eigenen Lebensstils zu sein, ob man für das Intervallfasten geeignet ist. Gesunde Erwachsene können jederzeit damit beginnen. Allerdings sollte man sich vor Beginn und wenn Vorerkrankungen bestehen von seinem Arzt beraten lassen. Dies gilt insbesondere für Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind. Kindern, Schwangeren, Stillenden und Patienten mit einer Ess- oder Verdauungsstörung wird generell vom Fasten abgeraten. Intervallfasten ist der wichtigste neue Trend der Ernährungsmedizin. Die Methode überzeugt, weil sie unkompliziert in den Alltag einzubauen ist und viele Menschen relativ zügig die günstigen Wirkungen an sich selber erleben können. Im Weiteren wird es wichtig sein, die Wirkungen und Möglichkeiten des Intervallfastens auf der Basis der aktuellen Wissenschaft und der medizinischen Erkenntnis in den folgenden Jahren einzuordnen.

Text: Dr. med. Dorothea Schupp 8

Beschriebene Effekte des Intervallfastens

Effekte	Mögliche Prävention und Therapie von...
Gewichtsabnahme	Adipositas
Blutdrucksenkung, Senkung des Ruhepuls	Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Verbesserung des Fettstoffwechsels	Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettleber
Steigerung der Insulinempfindlichkeit	Diabetes mellitus
Verbesserung der Energieversorgung des Gehirns: Schutz der Nervenzellen	Demenzerkrankungen
Längere Lebensdauer der Körperzellen	Multiple Sklerose
Verminderung von Entzündungsprozessen	
Verbesserung des Nachtschlafs	
Zunahme des emotionalen Wohlbefindens	
Zunahme der Leistungsfähigkeit	
Anti-Aging	