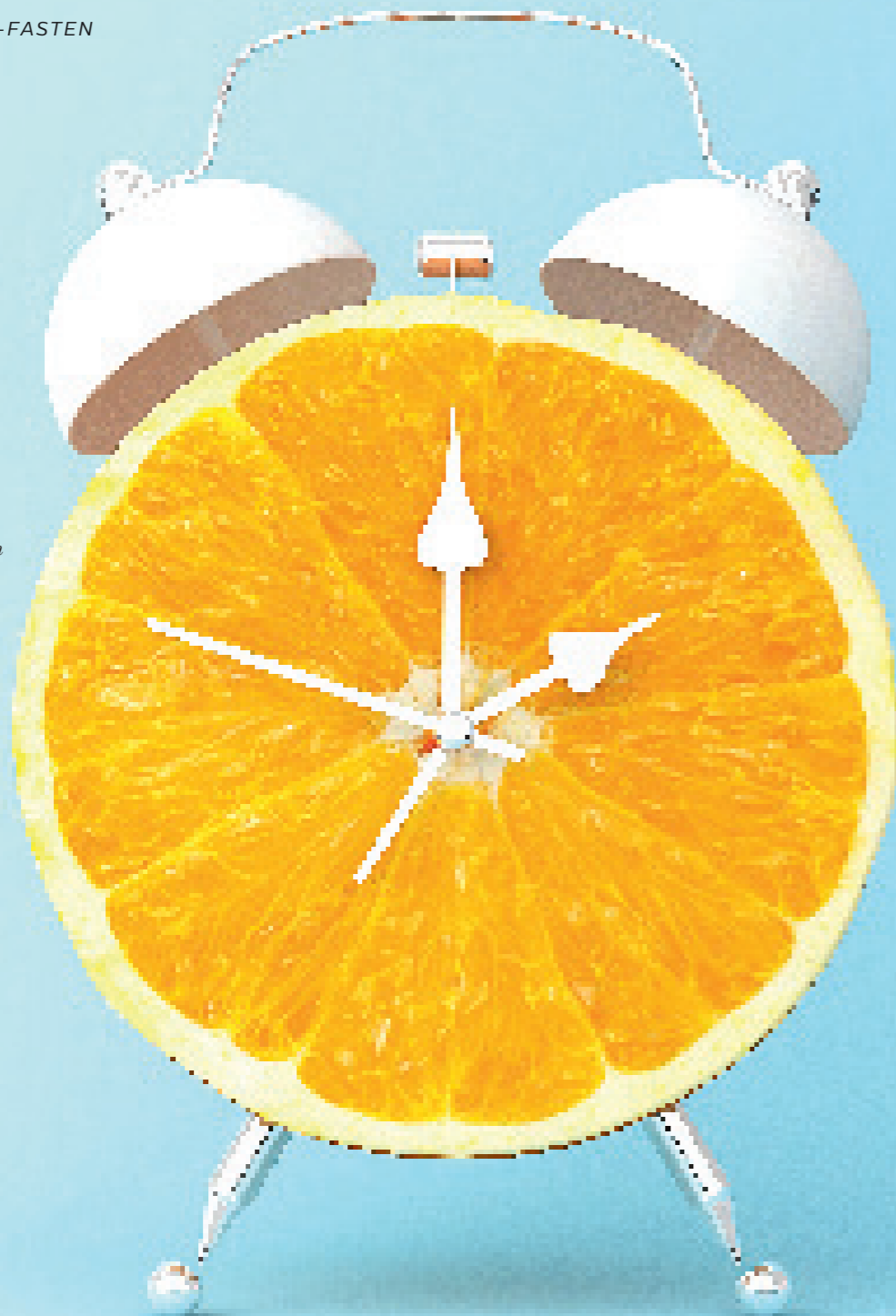


JUST IN TIME
Beim Intervall-Fasten kommt es nicht darauf an, wie viel man isst, sondern wann



Mach mal (Essens-)Pause!

Intervall-Fasten ist gerade DER Ernährungstrend. Doch macht der Verzicht auf Mahlzeiten wirklich schlanker und gesünder? Der große SHAPE-Check

TEXT PIA SCHÖPF FOTOS ISTOCK, SHUTTERSTOCK (2) STILL SHUTTERSTOCK ILLUSTRATION SHUTTERSTOCK

Hier noch ein Stück Schoki, da noch ein Power-Riegel und ein Joghurt obendrauf – wir brauchen ja genug Energie für den Tag, oder? Im Gegenteil: Das ständige Naschen, auch als „Grasen“ (engl. „grazing“) bezeichnet, ist nicht nur schlecht für die Figur, sondern bringt auch unsere innere Uhr und den Insulinspiegel völlig aus dem Gleichgewicht. Deshalb gehen wir mal wieder „back to our roots“! Versetzen wir unseren Körper in die Zeit, in der noch kein Überangebot an Nahrung herrschte – mit Intervall-Fasten...

SO GEHT'S Es gibt viele Methoden, Intervall-Fasten durchzuführen. Bei der 5:2-Regel verzichtet man zum Beispiel zwei Tage pro Woche komplett auf Nahrung, während bei der 20:4-Methode nur in einer Zeitspanne von vier Stunden gegessen wird. Für Neulinge wird die 16:8-Methode empfohlen, da sie sich leicht in den Alltag integrieren lässt. „Beim 16:8-Intervall-Fasten isst man innerhalb von acht bis zehn Stunden etwas. Danach hat der Körper 14 Stunden oder mehr Zeit, sich zu regenerieren und Energie aus Fettsäuren zu gewinnen“, erklärt Diät-Assistentin Sonja Kreuzer. Es kommt beim Fasten also vor allem darauf an, wann wir etwas essen bzw. in welchem Zeitraum. Die meisten sind drei Mahlzeiten täglich gewohnt. Um auf die 16 Stunden

Esspause zu kommen, lässt man also entweder Frühstück oder Abendessen weg. Wie lange kann ich diesen Plan eigentlich durchziehen? Intervall-Fasten ist ein langfristiger Prozess, das heißt, es kann über mehrere Monate andauern. Wichtig ist, dass wir ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeiten zu uns nehmen. An Getränken sind in der Fastenphase nur Wasser, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee erlaubt. Zunächst muss sich der Organismus an die Umstellung

Die wichtigsten Regeln

Junkfood und Zuckerhaltiges raus aus dem Haus! Naturbelassenes wie Obst, Gemüse, Milchprodukte, Fleisch & Fisch kommen auf den Tisch. Tipp: Nicht mit leerem Magen einkaufen!

gewöhnen: „Zu Beginn können Müdigkeit, Kopfweh und Konzentrationschwäche auftreten, doch dann kommt relativ schnell ein Energieschub“, erklärt Ernährungswissenschaftlerin Dr. med. Kathrin Hausleiter. Wichtig: Schwangere, Stillende und Untergewichtige sollten wegen eventueller Nebenwirkungen nicht fasten. Allen anderen wird empfohlen, eine mehrwöchige Fastenkur vorher mit ihrem Hausarzt abzusprechen. Er kann beurteilen, ob wir dafür fit genug sind.

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Unser Organismus ist genetisch so konzipiert, dass er auch mit längeren Hungerperioden klarkommt. Nach 14 Stunden startet er die sogenannte Autophagie: „Das ist ein Mechanismus, bei dem nicht gebrauchte Abbauprodukte wie zum Beispiel falsch strukturierte Proteine abgebaut und wieder verwertet werden. Dadurch findet ein ‚Recycling‘ und somit eine Reinigung der Zellen statt“, erklärt Dr. Hausleiter. So wird unser Körper weniger anfällig für bestimmte Krankheiten (s. rechts).

FETTBURNER KETON Zur Energiegewinnung verbrennt der Körper zunächst Glukose. Erst zwölf Stunden nach einer Mahlzeit, wenn die Reserven in Form von Kohlenhydraten verbraucht sind, beginnt er damit, Fettdepots abzubauen, um Energie daraus zu ziehen. Dabei entstehen bestimmte Fettsäuremoleküle, sogenannte Ketone. Die werden in den Zellen der Leber gebildet und über

das Blut zu den Geweben im Körper transportiert. „Ketonkörper können vom Gehirn, der Nierenrinde und den Blutplättchen als alternative Energielieferanten zur Glukose verwendet

Hungerphasen liegen uns in den Genen

Darum lohnt sich Fasten



Speck weg!

Beim Fasten greift der Körper zur Energiegewinnung auf unsere Fettdepots zurück. Besonders dem fiesem Speck am Bauch geht es an den Kragen. Hallo, Traumbody!



Anti-Aging

Wissenschaftler vermuten, dass beim Fasten zellschützende Enzyme freigesetzt werden, die uns jung halten und das Leben verlängern.



Happy Life!

Verschiedene Hormone sorgen dafür, dass wir wieder „echten“ Hunger verspüren und uns außerdem glücklich und zufrieden fühlen.



Gesund & gestärkt

Laut Studien vermindert Fasten das Risiko für ernährungsbedingte Krankheiten wie Diabetes, Übergewicht, Akne oder Bluthochdruck und hilft beim Aufbau einer gesunden Darmflora.



Fasten-Mythen

Die Muskeln erschlaffen und der Stoffwechsel wird langsamer? Falsch! Fügen wir dem Körper alle wichtigen Nährstoffe zu und trainieren weiter, passiert uns das nicht.

werden“, weiß Sonja Kreuzer. Ketonmoleküle unterstützen außerdem die Bildung des Glückshormons Serotonin. Der zeitweise Verzicht auf Nahrung macht also nicht nur schlanker, sondern auch glücklich.

DAUERHUNGER ADE Hat sich der Körper an die Fastenperioden gewöhnt, reagiert er wieder empfindlicher auf das körpereigene Hormon Leptin, das den Appetit unterdrückt. Ergebnis: Wir essen nicht aus Appetit, sondern weil wir wirklich Hunger haben. Auch der Insulinspiegel normalisiert sich, da er nicht ständig mit der Regulation des Blutzuckers beschäftigt ist.

UNSER FAZIT Während bei einer Diät die Gewichtsabnahme zählt, zielt das Fasten primär auf die Verbesserung der Körperfunktionen wie Stoffwechsel und Zellerneuerung ab. Wichtig dabei ist, dass wir uns mit den nötigen Nährstoffen versorgen. Die Vorteile der Fastenkur: Die Dauer des Verzichts an einem Fastentag ist zu kurz, um Heißhungerattacken auszulösen. Außerdem können wir normale Mengen essen – und trotzdem purzeln Pfunde, ganz ohne Jo-Jo-Effekt!



UNSERE EXPERTINNEN

Sonja Kreuzer ist Diät-Assistentin und staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin in Moosburg/Bayern. Mehr Infos auf: sonjakreuzer.de



Dr. med. Kathrin Hausleiter arbeitet als medizinische Ernährungsberaterin in München. Mehr Infos auf: ernaehrungsmedizin-muenchen.de

„Ich hab’s ausprobiert!“ SHAPE-Kolleginnen erzählen

Pro:

Sarah (31) Fashion Week, Events & Co. – nach terminreichen Wochen oder einem Genuss-Urlaub fühle ich mich immer total aufgedunsen und will wieder in Form kommen. Zu meinem Lebensstil passt am besten die 16:8-Methode. Da ich morgens und mittags eher etwas üppiger esse und abends nur wenig, ist sie ideal für

mich. Ich muss auf nichts verzichten, kann mir Pasta oder mal ein Eis gönnen und nerve meine Kollegen nicht mit meiner schlechten „Unterzucker-Laune“. ;-) Zwei Wochen halte ich immer durch, das Ergebnis: minus 2 bis 3 Kilo und viel mehr Energie!“



AFTER HOLIDAY Im Sommerurlaub hat sich unsere Mode-Chefin mal etwas gegönnt

Vorher



IT'S MAGIC 2 Wochen Fasten – und die Urlaubspfunde sind gepurzelt

Nachher

Kontra:

Silvia (41) „Ich bin generell kein Fan von Diäten oder Kalorienzählen. Aber nachdem ich viel Gutes über das Intervall-Fasten gehört hatte, machte mich das neugierig – und ich hab’s einfach mal probiert. Leider ließ sich die 16:8-Methode für mich nicht so gut umsetzen wie gedacht. Ohne üppiges Frühstück kommt morgens mein Kreislauf nicht in Schwung. Abends genieße ich die Zeit mit Familie oder Freunden. Essen erfüllt eben auch einen sozialen Aspekt – und da will keiner vor einem leeren Teller sitzen, während sich die anderen den Bauch vollschlagen. Da ich mich eh gesund und ausgewogen ernähre, fühle ich mich auch ohne Intervall-Fasten sehr wohl.“



HEALTHY EATING Editor-at-Large Silvia findet: Wenn man auf seine Ernährung achtet, ist Fasten unnötig