



# INTERMITTIERENDES FASTEN

Ein Quick-Start-Guide

## DIE VORTEILE VON INTERMITTIERENDEM FASTEN

- 1. Fasten macht deinen Alltag einfacher**, indem du weniger Mahlzeiten vorbereiten musst.
- 2. Fasten lässt dich entspannter in den Tag starten**, indem du kein Frühstück mehr unter Zeitdruck zubereiten und runterschlingen musst.
- 3. Fasten erhöht deine Leistungsfähigkeit**, indem du das durch deftige Mahlzeiten ausgelöste Mittagsloch umgehst.
- 4. Fasten erhöht deine Lebenserwartung**, indem es dir dabei hilft dein Normalgewicht zu halten. Übergewicht gilt schon lange als einer der Hauptfaktoren für die steigenden Erkrankungsraten an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck. Intermittierendes Fasten kann dir helfen deine Kalorien auf eine gesunde Menge zu regulieren – ganz ohne Hungern und Verzicht.
- 5. Fasten könnte das Krebs-Erkrankungsrisiko verringern.** Das sagen zumindest einige Studien. Allerdings stecken die meisten Untersuchungen noch in den Kinderschuhen – trotzdem schon Grund genug dem Fasten eine Chance zu geben.
- 6. Fasten kann dir dabei helfen abzunehmen.** Dein Körper verbrennt im Zustand des Fastens besser Fett. Dieser Zustand wird bei einer konventionellen Mahlzeitenverteilung nur selten erreicht.
- 7. Intermittierendes Fasten ist um einiges einfacher als traditionelle Diätformen.** Die meisten Diäten scheitern, da wir sie nur selten langfristig durchhalten können. Wenn man sich einmal an tägliches Fasten gewöhnt hat, dann ist es wirklich einfach langfristig dranzubleiben.

## WIE FUNKTIONIERT INTERMITTIERENDES FASTEN

Zu allererst musst du dich entscheiden, wie du deine Fasten- und Essenszeiten aufbauen möchtest. Manche Menschen schwören darauf einen ganzen Tag in der Woche zu fasten und die restlichen Tage so zu essen, wie sie wollen. Andere Fasten jeden zweiten Tag für 24h.

Die sinnvollste Variante ist in meinen Augen das täglich Fasten. Hier verzichtest du täglich für mindestens 16 Stunden auf die Nahrungsaufnahme. Die zuvor genannten Vorteile des Fastens kommen bei dieser Variante am stärksten zur Geltung.

Wenn du nur einmal am Tag eine große Mahlzeit isst, dann kannst du dich auch einmal am Tag richtig satt essen. Viele Menschen, mich eingeschlossen, würden zwangsweise zunehmen, wenn sie sich dreimal oder mehr am Tag satt essen würden.

Zu Beginn deiner neuen Ernährungsweise, wirst du morgens und mittags ein Hungergefühl spüren. Das hast du dir über die letzten Jahre angewöhnt. Doch genauso kannst du dir auch angewöhnen, nur einmal am Tag Hunger zu bekommen – nämlich zu deinem täglichen Essens-Zeitfenster.

Den Hunger kannst du ganz einfach mit grünem Tee, Kaffee oder einem großen Glas Wasser umgehen. Nach spätestens 2-3 Wochen hat sich dein Körper an deinen neuen Essensrhythmus gewöhnt.

Keine Angst: Das Gerücht, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist, wurde schon längst widerlegt. Unser Körper speichert nach einer Mahlzeit die gewonnene Energie und gibt sie in den darauffolgenden 24 bis 36 Stunden frei – aber nur dann, wenn wir sie auch benötigen. Isst du beispielsweise eine große Mahlzeit mit viel vollwertigen Lebensmitteln, dann kannst du in den nächsten 36 Stunden auf die aufgenommene Energie zurückgreifen. Mahlzeiten direkt vor sportlichen oder mentalen Aufgaben, nutzen nur selten was. Dein Körper greift zunächst auf die bereits vorhandenen Energiereserven vorheriger Mahlzeiten zurück.

*Halten wir also fest:* Die Energie, die du über den Tag beim Lernen, Arbeiten oder Sporttreiben verbrauchst, stammt zum Großteil aus den Mahlzeiten des Vortags – nicht aus dem Frühstück oder Mittagessen in der Mensa. (Ausnahmen stellen kurzkettige Kohlenhydrate dar – mehr dazu auf [evo-health.de](http://evo-health.de))

## DIE 16:8, 18:6 UND 20:4 METHODE

Es gibt verschiedene Herangehensweisen bei der Einteilung der Nahrungsaufnahme- und Fastenphasen. Dabei kannst du die passende Methode für dich selber herausfinden, indem du alle einmal versuchst in deinen Alltag zu implementieren.

Zur Orientierung eine kleine Empfehlung von mir:

- **Nimmst du eher schwer zu und leicht ab?**  
→ Die 16:8 Methode ist wahrscheinlich die beste Wahl.
- **Nimmst du relativ leicht zu aber auch ohne große Probleme ab?**  
→ Die 18:6 Methode ist wahrscheinlich die beste Wahl.
- **Nimmst du eher leicht zu und schwer ab?**  
→ Die 20:4 Methode ist wahrscheinlich die beste Wahl.

### Tagesablauf Beispiele

Zeit	16:8-Methode	18:6-Methode	20:4-Methode
00:00 bis 08:00	Schlafen und Fasten	Schlafen und Fasten	Schlafen und Fasten
9:00	Fasten	Fasten	Fasten
10:00	Fasten	Fasten	Fasten
11:00	Fasten	Fasten	Fasten
12:00	Fasten	Fasten	Fasten
13:00	Kleinere Mahlzeit	Fasten	Fasten
14:00	Fasten	Fasten	Fasten
15:00	Fasten	Gesunder Snack	Fasten
16:00	Gesunder Snack	Fasten	Fasten
17:00	Fasten	Fasten	Großer Salat / Smoothie
18:00	Große Mahlzeit	Fasten	Fasten
19:00	Fasten	Große Mahlzeit	Große Mahlzeit
20:00	Snack	Fasten	Snack
21:00	Fasten	Fasten	Fasten
22:00	Fasten	Fasten	Fasten
23:00	Fasten	Fasten	Fasten
00:00	Fasten	Fasten	Fasten

## APPELL UND TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Wenn du Gewicht verlieren möchtest, ist es mit der Einschränkung des Zeitfensters deiner Nahrungsaufnahme nicht getan. Du wirst sicherlich weniger Kalorien aufnehmen, allerdings kannst du dich auch in 4, 6 oder 8 Stunden mit ungesunden und kaloriendichten Lebensmittel „überfressen“.

Achte also allgemein darauf, dass deine Mahlzeiten viele vollwertige und möglichst unverarbeitete pflanzliche Lebensmittel beinhalten. Gemüse, Bohnen und Vollkornprodukte haben ein viel höheres Volumen-auf-Kalorien-Verhältnis als Fleisch, Milchprodukte, Eier und Fertigprodukte.

Solltest du mit deinem neuen Fastenplan zu viel und zu schnell Fett verlieren, dann solltest du dein Nahrungsaufnahme-Fenster vergrößern. Nicht alle schaffen es, den Kalorienbedarf in nur 4 oder 6 Stunden zu decken.

Tipps zur Umsetzung im Alltag:

- Bereite dir für die Arbeit, Uni oder Schule einen Smoothie vor. So hast du bereits vor deiner großen Mahlzeit einen beachtlichen Teil deiner Vitamine und Mineralstoffe abgedeckt.
- Wenn du in der Mittagspause nicht auf eine Mahlzeit verzichten möchtest, dann lege dein Nahrungsaufnahme-Fenster so, dass du deine Fastenzeit mit einem kleinen Salat oder Smoothie in der Mensa durchbrichst und zum Feierabend nach der großen Mahlzeit wieder in den Fastenzustand übergehst.
- Erzähle deinen Mitmenschen von deiner neuen Ernährungsweise und Teile deine neuen Erkenntnisse und Erfahrungen. Vielleicht schließen sie sich dir an und du kannst gemeinsam mit deinen Kollegen und Freunden auf das meist ungesunde und überbeuerte Mensaessen verzichten. Ein gemeinsamer Tee oder Kaffee ist sowieso besser zum unterhalten und verhindert das bekannte „Mittagsloch“.

***Das Teilen und Verbreiten dieses Quick-Start-Guides ist erlaubt und erwünscht – solange du keine Inhalte veränderst. 😊***

***Gesunde Grüße und viel Spaß beim Umsetzen!***

*Jannis von evo-health.de*