

# **Das große Intervallfasten Kochbuch**

Die besten Rezepte für das intermittierende Fasten.  
Gesund abnehmen mit der 16:8 oder 5:2 Methode!  
Inkl. Ratgeber, Nährwertangaben und  
Ernährungsplan

## **Lust auf mehr?**

Dieses Kochbuch ist nur der Anfang! Entdecken Sie viele weitere meiner  
Kochbücher auf Pinterest. Dort finden Sie alle meine bisherigen Werke.  
Folgen Sie mir, um keine Neuerscheinung zu verpassen!

**Schauen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren:**

**[www.bit.ly/LisaAckermann](http://www.bit.ly/LisaAckermann)**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Vorwort .....</b>	<b>8</b>
<b>Gesund, fit &amp; schlank durch jeden Tag mit Intervallfasten.....</b>	<b>10</b>
Fastenarten und Intervallfasten-Varianten .....	15
Intervallfasten für mehr Gesundheit & Wohlbefinden .....	21
Fasten bei Medikamenteneinnahme – ist das erlaubt? .....	27
Intervallfasten für Frauen – was gibt es zu beachten? .....	29
Intervallfasten & Bewegung – Bleiben Sie aktiv! .....	33
Weniger essen, achtsam genießen durch Intervallfasten .....	35
Tipps & Tricks – so klappt das Intervallfasten im Alltag .....	37
<b>Hinweis zu den Rezepten .....</b>	<b>40</b>
<b>Nährwertangaben und Abkürzungen.....</b>	<b>41</b>
Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:.....	41
<b>Smoothies – vitaminreicher Trinkgenuss.....</b>	<b>42</b>
1. Grapefruit-Avocado-Juice .....	42
2. Scharfer Papaya-Chia-Smoothie.....	43
3. Sellerie-Ananas-Smoothie.....	43
4. Gemüse-Melonen-Smoothie .....	44
5. Karibischer Zimt-Lassi .....	44
6. Kiwi-Gurken-Smoothie .....	45
7. Spinat-Bananen-Smoothie.....	45
8. Hafer-Birnen-Smoothie .....	46
9. Grüner Power-Smoothie.....	47
10. Vitaminpower-Smoothie .....	48
<b>Frühstück – gesund in den Tag.....</b>	<b>49</b>
11. Birnen-Buchweizen-Porridge .....	49
12. Heidelbeer-Hüttenkäse .....	50
13. „Apfelkuchen“ Overnight-Oats.....	50

14. „Rübli“ Overnight-Oats .....	51
15. Chia-Overnight-Oats „Chai-Style“ .....	51
16. Healthy-Pancakes mit Zwetschgen .....	52
17. Nuss-Mix-Granola .....	53
18. Kerniges Sauerteig-Dinkel-Brot .....	54
19. Sweet-Banana-Oats.....	55
20. Himbeer-Rote-Bete-Bowl.....	56
21. Aprikosen-Müsli .....	57
22. Buttermilch-Beeren-Müsli .....	58
23. Erdbeer-Hüttenkäse mit Pumpernickel.....	59
24. Isländische Bananen-Quinoa-Oats .....	60
25. Züricher Kirsch-Joghurt-Müsli .....	61
26. American-Breakfast „Pancakes“ .....	62
27. Griechisches Schafskäse-Omelett .....	63
28. Veganes Tomaten-„Rührei“ .....	64
29. Dinkel-Buttermilch-Brot.....	65
30. Sättigendes Krabben-Dill-Omelett .....	66
31. Frühlings-Rührei mit Spargel .....	67
32. Blueberry-Overnight-Oats .....	68
33. Fitness-Overnight-Oats mit Kiwi .....	69
34. Superfood-Chia-Pudding .....	70
35. Pfirsich-Hirse-Bowl.....	71
36. Beeren-Bowl mit Pecannüssen .....	72
37. Würziger Möhren-Chili-Aufstrich.....	73
38. Italienischer Tomaten-Walnuss-Aufstrich .....	74
39. Mediterraner Chili-Hummus .....	75
40. Birnen-Chia-Pudding mit Himbeer-Mus .....	76
<b>Frischer Salatgenuss .....</b>	<b>77</b>
41. Orientalischer Tomaten-Kichererbsen-Salat .....	77
42. Mango-Radicchio-Salat mit mariniertem Hähnchenbrustfilet .....	78

43. Mozzarella-Brokkoli-Salat .....	79
44. Spanischer Nektarinen-Paprika-Salat .....	80
45. Frühlingssalat mit Champignons .....	81
46. Tomaten-Thunfisch-Salat .....	82
47. Texas-Salat.....	83
48. Winterlicher Rotkohl-Apfel-Salat .....	84
49. Lauch-Apfel-Salat mit Thai-Hähnchen.....	85
50. Lauwarmer Chorizo-Salat.....	86
51. Gemischter Oliven-Bohnen-Salat mit gerösteten Brotwürfeln.....	87
52. Fruchtiger Sellerie-Apfel-Salat .....	88
53. Exotischer Reis-Salat mit Limetten-Dressing.....	89
54. Westfälischer Frikadellen-Quinoa-Salat .....	90
55. Spinat-Steak-Salat.....	91
56. Mexikanischer Chicken-Salad .....	92
57. Mandarinen-Chinakohl-Salat .....	93
58. Sommerlicher Radieschen-Avocado-Salat .....	94
59. Kürbis-Feta-Salat .....	95
60. Fenchel-Sprossen-Salat.....	96
<b>Hauptgerichte – satt durch den Tag.....</b>	<b>97</b>
61. Indisches Gewürz-Curry.....	97
62. Griechisches Schafskäse-Omelett.....	98
63. Quinoa-Pilz-Risotto .....	99
64. Herbstliche Linsen-Möhren-Bowl.....	100
65. Italienische Champignons-Frittata .....	101
66. Mexikanische Bohnen-Tomaten-Quiche.....	102
67. Veganer Avocado-Couscous.....	103
68. Mediterran gefüllte Auberginen-Schiffchen mit Mozzarella.....	104
69. Vegane Zoodles mit Tofu .....	105
70. Schnelles Kokos-Kichererbsen-Curry .....	106
71. Vegane Gemüse-Kokos-Pfanne .....	107

72. Indisches Möhren-Süßkartoffel-Curry .....	108
73. Putenschnitzel mit Orangensauce & Möhren-Kartoffel-Püree .....	109
74. Tomaten-Omelett aus der Provence .....	110
75. Raffiniertes Ricotta-Pilz-Omelett .....	111
76. Herbstliche Kürbis-Küchlein mit Quark-Dip .....	112
77. Orientalische Frikadellen mit Gemüse .....	113
78. Zucchini-Küchlein mit Kräuter-Dip .....	114
79. Mediterraner Ofen-Kabeljau .....	115
<b>Leichter Abendgenuss .....</b>	<b>116</b>
80. Zweierlei Gemüse-Zoodles.....	116
81. Französische Pilz-Crêpes.....	117
82. Herzhafter Veggie-Topf mit Kartoffeln .....	118
83. Seelachsfilet mit Brokkoli-Püree .....	119
84. Mediterrane Spinat-Erbсен-Pasta.....	120
85. Kohlrabi-Feta-Auflauf.....	121
86. Mediterrane Hirse-Bowl .....	122
87. Paniertes Gemüse-Schnitzel mit Tomaten-Mozzarella-Salat .....	123
88. Garnelen-Rührei .....	124
89. Gemüse-Tofu-Topf .....	125
90. Norwegische Lachs-Rucola-Wraps .....	126
91. Rote-Bete-Bowl mit Makrele .....	127
92. Frische Apfelringe mit Thymian & Ziegenkäsetalern .....	128
93. Vegetarische Auberginen-Lasagne .....	129
94. Italienisches Risotto .....	130
95. Paprika-Bulgur-Bowl.....	131
96. Süßkartoffel-Püree mit Spinat & Tofu .....	132
97. Wirsing-Süßkartoffel-Gratin mit Brot-Crunch .....	133
98. Italienische Brokkoli-Pasta .....	134
99. Schinken-Paprika-Muffins.....	135
100. Vegetarische Tomaten-Spaghetti mit „Bolognese“ .....	136

<b>Suppen &amp; Eintöpfe – Löffelgenuss .....</b>	<b>137</b>
101. Zucchini-Möhren-Suppe .....	137
102. Griechische Tomaten-Suppe .....	138
103. Blumenkohl-Cremesuppe .....	139
104. Kartoffel-Grünkohl-Suppe .....	140
105. Steirisches Kräuter-Süppchen .....	141
106. Gemüse-Linsen-Eintopf .....	142
107. Exotischer Rosenkohl-Eintopf .....	143
108. Sommerliche Gurken-Avocado-Kaltschale .....	144
109. Orientalische Kürbissuppe .....	145
110. Vegetarischer Winter-Eintopf mit Sauerkraut .....	146
111. Kartoffel-Fenchel-Eintopf .....	147
112. Norwegische Lachs-Möhren Suppe .....	148
113. Asiatische Garnelen-Suppe .....	149
114. Schwedische Krabben-Kartoffel-Suppe .....	150
115. Raffinierte Gemüse-Suppe .....	151
116. Orientalische Möhren-Suppe .....	152
117. Schnelle Kartoffel-Gemüse-Suppe .....	153
118. Herbstliche Topinambur-Möhren-Suppe .....	154
119. Cremige Möhren-Scampi-Suppe .....	155
120. Basilikum-Kohlrabi-Suppe .....	156
<b>Snacks &amp; Toppings für Salate, Bowls &amp; Suppen .....</b>	<b>157</b>
121. Feigen-Snack-Bällchen .....	157
122. Cranberry-Amaranth-Bällchen .....	158
123. Veganes Haselnuss-Tofu-Topping .....	158
124. Dattel-Apfel-Riegel .....	159
125. Indisches Zwiebel-Topping .....	159
126. Mediterrane Snack-Bällchen .....	160
127. Griechische Chili-Oliven .....	160
128. Mandel-Cranberry-Topping .....	161

129. Do-it-Yourself Apfelringe .....	161
130. Hafer-Schokoladen-Bällchen .....	162
131. Party-Chips .....	163
132. Würzige Snack-Nüsse .....	164
133. Würziges Sesam-Orangen-Topping .....	165
134. Orientalische Koriander-Kerne .....	166
135. Österreichische Meerrettich-Wirsing-Chips.....	167
<b>Desserts &amp; Nachspeisen – Süßer Genuss .....</b>	<b>168</b>
136. Sommerlicher Mandarinen-Kuchen.....	168
137. Fruchtiges Beeren-Sorbet .....	169
138. Exotischer Kokos-Himbeer-Grieß .....	169
139. Italienischer Brombeer-Ricotta-Auflauf.....	170
140. Klassischer Gugelhupf .....	171
141. Französische Orangen-Crêpes .....	172
142. Omas Apfelpfannkuchen .....	173
143. Heidelbeer-Kokos-Eiscreme.....	174
144. Himbeer-Käsekuchen ohne Boden .....	175
145. Erfrischende Zitronencreme .....	176
146. Winterliche Mandel-Creme.....	177
147. Geschichtete Kirsch-Keks-Creme.....	178
148. Gemischter Beeren-Quark.....	179
149. Orangen-Gugelhupf.....	180
150. Blueberry-Chocolate-Cake .....	181
<b>Abschließende Worte .....</b>	<b>182</b>
<b>BONUS: 14 Tage Ernährungsplan .....</b>	<b>183</b>
<b>Impressum .....</b>	<b>185</b>

# Vorwort

---

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie sich näher für das Intervallfasten interessieren. In diesem Buch wollen wir Sie umfassend zu diesem Thema informieren, Ihnen aufzeigen, mit welchen gesundheitlichen Vorteilen das Fasten verbunden ist und was es bei der Alltagsumsetzung alles zu beachten gibt. Natürlich kommt auch der Genuss nicht zu kurz, denn in diesem Buch erwarten Sie 150 abwechslungsreiche, sättigende und gesunde Rezepte.

Der Körper des Menschen ist ein faszinierendes Wunderwerk! Es ist nicht nur in der Lage, längere Zeitabschnitte ohne Nahrungszufuhr gut durchzuhalten, sondern kann gesundheitlich gesehen sogar in vielfacher Hinsicht davon profitieren. Dieses Prinzip kannten im Grunde schon unsere Vorfahren in der Steinzeit. Die Urahnen durften im Grunde alles essen, was zu bekommen war, doch sie mussten auch längere Phasen durchfasten, wenn das Sammeln und die Jagd nicht so ertragsreich war. Das funktionierte jedoch einwandfrei, denn der menschliche Körper ist dafür sogar angelegt.

Um längere Phasen ganz ohne Nahrung gut und kraftvoll überstehen zu können, speichert der Körper im Gewebe sowie in den Organen Energie, die dann zur Verfügung gestellt werden kann, wenn sie tatsächlich gebraucht wird. Dieses Funktionsprinzip hat auch heute noch uneingeschränkt Gültigkeit. Fasten regt die Fettverbrennung an, sorgt für eine Verjüngung der Zellen, reinigt den Organismus von innen heraus und ist sogar eine wertvolle Prävention gegen gefährliche chronische Krankheiten.

Mittlerweile ist auch von Seiten der Wissenschaft eindeutig bestätigt worden, dass der Essensverzicht für eine bestimmte Zeitspanne eine effektive Möglichkeit ist, um überschüssigen Pfunden endlich erfolgreich den Kampf anzusagen – ganz ohne ungesunde Crash-Diäten und Heißhungergefühle. Und dafür muss der Alltag garantiert nicht komplett auf den Kopf gestellt werden, denn bereits nach kurzer Zeit gewöhnt sich der Organismus an den neuen Essensrhythmus.

Menschen fasten im Allgemeinen seit Jahrtausenden und das nicht, weil sie ein bestimmtes Körpergewicht erreichen wollen oder weil Stars der prominenten Welt es so vormachen. Nein vielmehr stehen religiöse, spirituelle, mentale und körperlich-gesundheitliche Gründe im Vordergrund!



Fasten ist kein radikaler, leidvoller Verzicht! Es geht vielmehr darum, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, was wir wirklich brauchen und was eben nicht. Fasten ist kein radikaler, leidvoller Verzicht. Fasten ist keine Hungerkur, die den Körper von innen heraus zerstört. Fasten bedeutet vielmehr, die Kontrolle über die Dinge in seinem eigenen Leben zu erlangen, vor allem auch über jene, von denen man bislang dachte, sie gut zu beherrschen.

Das Intervallfasten ist eine unkomplizierte, die garantiert in jeden Alltag eingebracht werden kann, so hektisch er auch aussehen mag. Und die Vorteile werden nicht lange auf sich warten lassen: Sie werden ganz neue Lebensenergien freisetzen, sich vital, fit und glücklich fühlen und ganz automatisch Ihr gesundes Wohlfühlgewicht erreichen! Jeder Mensch kann seinen individuellen Rhythmus mit dem Intervallfasten finden und genau dabei, möchte Sie dieses Buch unterstützen!

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in das Intervallfasten unterstützen soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

# Gesund, fit & schlank durch jeden Tag mit Intervallfasten

---

In der heutigen modernen Zeit leben wir tatsächlich im Überfluss. Rund um die Uhr steht uns praktisch Nahrung zur Verfügung. Die Supermarktregele sind voll und wir können essen, was wir wollen, wo wir wollen und auch wann wir es wollen!

Wir müssen nicht „warten bis zur nächsten Mahlzeit“ oder „bis wir nach Hause kommen“: Der nächste Imbiss ist um die Ecke, der Bäcker ist auch nicht weit und Supermärkte haben bis in die späten Abendstunden geöffnet. Auch zuhause sind die Vorratsschränke, der Kühl- und Gefrierschrank voll mit Nahrungsmitteln.

Dieser Lifestyle zieht jedoch gravierende gesundheitliche Folgen nach sich: Rund ein Viertel der Frauen und Männer in Deutschland sind übergewichtig: Das entspricht ungefähr 67 % der Männer und 53 % der Frauen.

23 % der Männer und 24 % der erwachsenen Frauen und Männer sind adipös (fettleibig). Bedauerlicherweise sind auch immer mehr Kinder und Jugendliche betroffen: Ca. 9,5 % sind übergewichtig, knapp 6 % sogar adipös.

Auch zahlreiche Zivilisationskrankheiten wie etwa chronische Entzündungszustände, Fettleber, Gelenksbeschwerden, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 häufen sich mehr und mehr.

Bereits seit Jahrzehnten ist die Heilkraft des Fastens bekannt. Schon der bekannte griechische Arzt Hippokrates (460 v. Chr. bis 370 v. Chr.) sagte: „Wer jung, stark und gesund bleiben will, der halte Maß, übe seinen Körper, atme frische Luft und heile sein Weh durch Fasten und nicht durch Medikamente.“

Auch mehr als zwei Jahrtausende später hat dieser Satz des berühmten Mediziners noch uneingeschränkt Gültigkeit. Viele Beschwerden und Krankheitssymptome können jedoch durch bewusste Essenspausen gelindert werden. Sogar Allergien, Kopfschmerzen oder leichte Depressionen können durch das intermittierende Fasten positiv beeinflusst werden.

Bewusstes Essen mit gezielten Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten hilft auch, die Darmflora sowie das Immunsystem zu stärken und die Leistungsfähigkeit zu optimieren. Generell bietet das Intervallfasten zahlreiche Vorteile für Körper, Geist und Seele:

## **Weg frei für gute Laune & mehr mentale Leistung**

Zahlreiche Menschen, die das Intermittierende Fasten ausprobiert haben, konnten gute Erfahrungen damit sammeln. Sie haben im Nachhinein berichtet, dass sie wesentlich zufriedener waren, einen Leistungsaufschwung und ebenso ein Stimmungshoch erleben konnten.

Mit einem übertollen Bauch machten sich hingegen Emotionen wie Stress und Unzufriedenheit breit, die Botenstoffe wie das Serotonin verbrauchen. Dieser Botenstoff ist auch als „Glückshormon“ bekannt. Fehlt dem Körper Serotonin, kommt es vermehrt zu schlechter Laune und das zieht wiederum oftmals Frustessen nach sich.

Auch die mentale Leistungsfähigkeit steigt. Durch das Intervallfasten klärt sich der Kopf und man kann sich besser im Alltag auf seine Aufgaben konzentrieren und fokussieren.

## **Gesund und aktiv bis ins hohe Lebensalter hinein!**

Intervallfasten macht nicht nur happy, sondern hilft uns auch, gesund und aktiv älter zu werden.

Wenn es um das Älterwerden geht, haben die meisten Menschen vor allem einen Wunsch, nämlich so lange wie nur möglich fit und leistungsfähig zu bleiben, um die Zeit auch genießen zu können. Wenn die berufliche und familiäre „Hochphase“ vorüber ist, bedeutet das auf keinen Fall Endstation! Im Gegenteil: Nun beginnt ein neuer, erfüllender Zeitabschnitt, mit deutlich mehr Möglichkeiten, mehr Freiheiten und gleichzeitig weniger Stressbelastungen. Nun hat man ausreichend Zeit, um all die Dinge zu tun, die man schon immer einmal tun wollte und die einem persönlich viel Spaß machen.

Das kann aber nur dann wirklich funktionieren, wenn man bis ins hohe Lebensalter vital, fit und gesund bleibt. Und diese Ziele lassen sich mit einigen Selbstmaßnahmen locker erreichen, so etwa mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger körperlicher Bewegung sowie einem guten Umgang mit Stress.

Wer zusätzlich auf regelmäßige Fastenkuren oder eben das Intervallfasten setzt, profitiert gesundheitlich noch mehr, und zwar von der sogenannten Autophagie. Hierbei handelt es sich um einen Selbstreinigungsprozess der Zellen, bei dem nicht mehr benötigte oder fehlerhafte Zellbausteine abgebaut und wieder verwertet werden. Man könnte es als „körperinternes Recyclingsystem“ betrachten. Dieser natürliche Vorgang der Zellerneuerung ist ungemein wichtig, damit der Körper jung, rein und fit bleiben kann. Auch das Immunsystem profitiert von der Selbstheilung der Zellen.

Die Autophagie ist auch ein äußerst effektives Mittel gegen altersbedingte Krankheiten. In den Fastenphasen baut der Organismus Bestandteile ab, die nicht gebraucht werden, um daraus wieder neue Energie für sich zu gewinnen. Seltener zu essen ist also wie ein inneres Anti-Aging und kann lebensverlängernd wirken.

### **Intervallfasten tut der Seele gut**

Seit Jahrtausenden von Jahren fasten Menschen weltweit aus religiösen Gründen. Einige Religionen schreiben bestimmte Fastenperioden vor, andere wiederum bestimmte Zeiten. Viele Menschen nutzen diese Fastenzeiten für die Bewusstseinsweiterung. Dass sie gleichzeitig damit der Gesundheit etwas Gutes tun, ist ein sehr angenehmer und willkommener Nebeneffekt.

Doch auch ohne religiöse Motive steht fest, dass Intervallfasten nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist richtig guttut. Entschleunigung sowie Reduzierung des Nahrungsüberflusses haben auch positive Auswirkungen auf die Seele. Es ist wohlthuend, Mahlzeiten achtsamer und bewusster zu genießen. Auf diese Weise kann sich sogar eine ganz neue Lebenseinstellung entwickeln.

### **Intervallfasten ist keine Radikaldiät!**

Gibt es einen Unterschied zwischen Intervallfasten und Hungerkuren? Die Antwort lautet: Ja, auf jeden Fall!

Wenn nur akribisch Kalorien gezählt und die Zähne im Alltag zusammengebeissen werden, ist das mit einer sehr großen Willenskraft verbunden. Der Körper fühlt sich bedroht und hält solche Radikal-Diäten nur eine Zeit lang durch.

Der Organismus ist für solche Notzeiten mit entsprechenden Notfallmechanismen ausgestattet: Es kommt zu einem zunehmenden Abbau von Muskelmasse sowie einem gesteigerten Kälteempfinden. Der Energieverbrauch wird gesenkt und dieser bleibt auch nach Beendigung der Diät weiterhin niedrig. Aus diesem Grund nehmen wir auch rasch wieder zu, sobald die ursprünglichen Ernährungsgewohnheiten wiederaufgenommen werden.

Beim Intervallfasten wird genau dieser negative Effekt vermieden, denn der Körper mindert seinen Energieverbrauch nicht, denn er merkt, dass nicht weniger Nahrung zugeführt wird, sondern nur zu anderen Tageszeiten gegessen wird. Der Stoffwechsel wird nicht gedrosselt und die Fettverbrennung nicht gestoppt, im Gegenteil! Auch die Muskelmasse bleibt erhalten! All das sind zentrale Aspekte, um den unerwünschten Jo-Jo-Effekt zu vermeiden.

### **Intervallfasten für mehr Fitness & eine starke Muskulatur**

Beim Intervallfasten geht die kostbare Muskelmasse des Körpers also wie gesagt nicht verloren, im Gegenteil: Durch die kurzen, aber regelmäßigen Fastenperioden lernt die Muskulatur, rascher zwischen dem Fettstoffwechsel und dem Zuckerstoffwechsel hin und her zu schalten.

Das zeigt sich beispielsweise auch sehr gut im Ausdauersport: Sobald die Zuckervorräte, also die Glykogenspeicher in den Muskeln aufgebraucht sind, muss der Körper auf die Fettverbrennung umschalten.

Im Fettstoffwechsel-Modus steigt gleichzeitig auch noch die Leistungsfähigkeit! Intervallfasten macht den Körper also rundum fit!

### **Mit Intervallfasten das viszerale Bauchfett reduzieren!**

Intervallfasten allein ist noch keine Garantie für eine erfolgreiche Körpergewichtsreduktion.

Ob man überhaupt Kilos verliert und wie schnell die überschüssigen Pfunde purzeln, hängt zum einen vom Ausgangsgewicht ab und zum anderen auch davon, wie viele Kalorien in welcher Nährstoffzusammensetzung während den Essenszeiten aufgenommen werden.

Ein zentraler Aspekt, der im Vordergrund steht, ist jedoch vor allem das viszerale Fett, das gefährliche Bauchfett! Dieses hormonell aktive Gewebe nistet sich sogar bei schlanken Menschen rund um die inneren Organe ein. Es kann sich entzünden und beginnt Botenstoffe in den Körper zu senden, die das Risiko für verschiedene Krankheiten deutlich erhöhen. Hierzu gehören zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder auch das metabolische Syndrom.

Beim Intervallfasten werden hingegen entzündungshemmenden Stoffe ausgeschüttet und so hilft es effektiv dabei, das gefährliche Bauchfett abzubauen!

### **Intervallfasten braucht Geduld**

Von heute auf morgen werden sich keine bahnbrechenden Ergebnisse einstellen! Es braucht Geduld und Durchhaltevermögen.

Auch Fastenkuren, die man lediglich einige Tage oder Wochen durchhält, haben keine so nachhaltigen Effekte wie das Intervallfasten. Sie sind zwar gesundheitsfördernd, doch sobald wieder alte – vielleicht ungesunde – Ernährungsgewohnheiten aufgenommen werden, steigt auch die Zahl auf der Waage wieder an.

Eine erfolgreiche Gewichtsreduktion lässt sich nur halten, wenn auch nach einer Fastenkur eine neue, grundlegende Ernährungsumstellung erfolgt. Und genau

eine solche lässt sich sehr gut mit dem Intervallfasten erzielen. Es kann durchaus sein, dass das Intervallfasten am Anfang noch ein wenig gewöhnungsbedürftig ist, denn der Mensch verzichtet von Natur aus nicht gerne. Das Bedürfnis zuzugreifen – vor allem bei süßen Speisen – ist tief in uns verankert und unsere heutige Überflussgesellschaft fördert dieses Bedürfnis auch noch.

Um diesem genetisch verankerten Verhalten effektiv entgegenzuwirken, müssen wir uns ein wenig selbst austricksen und auch öfter mal überwinden. Eine erste wichtige Maßnahme ist hier der Verzicht auf Snacks: Es braucht ausreichend Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten. Bei einigen Erkrankungen sind Zwischenmahlzeiten aber auch sehr wichtig! Wenn Sie also vorerkrankt sind, sprechen Sie unbedingt im Vorfeld mit Ihrer behandelnden Ärztin oder Ihrem Arzt!

### **Fasten für mehr Selbstbewusstsein**

Gewisse Verichtsperioden bedeuten für uns Menschen ein Verlassen der persönlichen Komfortzone: Wir machen sozusagen Schluss mit der Bequemlichkeit. Doch das eröffnet uns zugleich auch ganz neue Freiheiten! Wir gewinnen mehr Kontrolle über den Alltag und generell über das eigene Leben und das stärkt wiederum das Selbstbewusstsein.

Wenn wir sehen, dass wir etwas mit Erfolg absolvieren können, dann stärkt das unseren Selbstwert und erhöht unsere Motivation noch einmal mehr, weiterhin am Ball zu bleiben. Wenn wir erfahren haben, wozu wir in der Lage sind, dann trauen wir uns auch auf anderen Gebieten wesentlich mehr zu.

### **Intervallfasten für einen besseren und erholsameren Schlaf**

Während des Nachschlafs kommt der Geist zur Ruhe, doch der Organismus läuft weiterhin auf Hochtouren.

Ein perfekt aufeinander abgestimmter hormoneller Haushalt sorgt dabei für einen perfekten Schlaf-Wach-Rhythmus. Damit die Hormone ihrer Arbeit aber weiterhin einwandfrei nachkommen können, sollte der Körper in der Nacht nicht mit unnötigen Verdauungsprozessen beschäftigt werden. Spätes und vor allem auch schwer verdauliches Essen sorgt nur für einen schlechten und insgesamt nicht erholsamen Nachtschlaf.

Mit einem vollen Bauch fällt es dem Körper richtig schwer, in die Tiefschlafphase hineinzukommen. Schlafexperten und Mediziner empfehlen aus diesem Grund vor dem Schlafengehen ein kleines, kohlenhydratarmes Abendessen zu verzehren: Dieses sollte im Idealfall bis 18 Uhr, spätestens aber bis 20 Uhr abgeschlossen sein. Nach dem Abendessen kann gerne noch ein kleiner Verdauungsspaziergang

an der frischen Luft angehängt werden – einfach eine ideale Kombination für einen erholsamen Nachtschlaf.

### **Mindestens 12 Stunden Essenspause für purzelnde Pfunde**

Wer erfolgreich und nachhaltig sein Gewicht senken möchte, sollte eine Essenspause von mindestens 12 Stunden einlegen. Ab dieser Zeitspanne schaltet der Körper nämlich in die Fettverbrennung um.

Noch vor einigen Jahrzehnten, zur Zeit unserer Urgroßeltern und Großeltern war das eine übliche Essenspause über Nacht. Das Abendbrot kam um spätestens 19 Uhr auf den Tisch. Bis am nächsten Tag um mindestens sieben Uhr wurde nichts mehr gegessen: Es ergab also automatisch eine 12-stündige „Fastenperiode“. Späte Snacks vor dem Fernseher bis in die späten Nachtstunden hinein waren damals vollkommen unüblich.

Auch die englische Namensbezeichnung für das Wort Frühstück bringt das noch einmal sehr treffend auf den Punkt: „Breakfast“ – die Morgenmahlzeit „bricht“ das Fasten.

Mit nur kurzen, stundenweisen Fastenzeiten lassen sich jedoch beeindruckende Erfolge erzielen. Für einen gesunden Menschen sind kürzere Fastenzeiten vollkommen ausreichen.

### **Achtung:**

Bei einem stark ausgeprägten Übergewicht, einer Insulinresistenz, Typ 2-Diabetes und anderen Erkrankung können auch längere Fastenzeiten nötig sein.

***Bei allen gesundheitlichen Einschränkungen ist immer die fachärztliche Begleitung und Aufsicht unverzichtbar wichtig!***

***Typ-1-Diabetiker sollten überhaupt nicht fasten! Sprechen Sie bitte unbedingt im Vorfeld mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt!***

## **Fastenarten und Intervallfasten-Varianten**

Was unterscheidet das Intervallfasten eigentlich von anderen bekannten Fastenmethoden? Welche Intervallfasten-Varianten gibt es? Was gibt es bei den einzelnen Formen und Arten zu beachten?

All diese Fragen wollen wir nun in diesem Kapitel klären.

### **„Alternate Day Fasting“ (ADF) – alternierendes Fasten**

Viele Menschen, die ein zu hohes Körpergewicht auf die Waage bringen, versuchen mit strengen und stark kalorienreduzierten Diäten, die Pfunde zum Purzeln zu bringen.

Jeden Tag werden akribisch Kalorien gezählt oder mit verschiedenen Apps erfasst. Jeden Tag wird erneut gegen Heißhungergefühle und Hungergefühle angekämpft – oftmals sogar ganze Wochen oder Monate lang! Und das ist natürlich ein hartes Programm, das viele Menschen nicht lange durchhalten können.

US-amerikanischen Adipositas-Forscher starten ein Experiment und teilten die Probanden in zwei Gruppen ein. Die eine Gruppe der Teilnehmer wurde angewiesen, nicht täglich, sondern nur jeden zweiten Tag ein strenges Diätkonzept einzuhalten. An den anderen Tagen durfte normal gegessen werden. Die Ergebnisse konnten sich sehen lassen: Auch diejenigen Versuchsteilnehmer, die nur jeden zweiten Tag eine Diätvorgabe einhalten mussten, konnten ihr Gewicht reduzieren und erzielten zudem bessere Blutfettwerte. Darüber hinaus war die Diät auch viel leichter durchzuhalten.

Die Versuchsteilnehmer konnten das neu erreichte Körpergewicht sogar nach dem Experiment halten. Abgebaut wurde fast nur Körperfettmasse, jedoch keine Muskelmasse.

Aus diesen Forschungsergebnissen heraus entwickelte sich die die „Jeden-zweiten-Tag-Diät“: Ein Tag wird regulär gegessen und am nächsten Tag wird gefastet.

Dieses Konzept hat sich auch unter der Namensbezeichnung „alternierendes Fasten“ etabliert, eine Variante, die sehr verbreitet und von vielen Menschen sehr geschätzt wird. An den Fastentagen wird nur eine sehr begrenzte Kalorienmenge aufgenommen: Frauen dürfen rund 500 Kalorien zu sich nehmen, für Männer sind pro Tag ca. 600 erlaubt. Diese Kalorienmenge kann – ganz nach Belieben – auf eine große oder auf mehrere Mahlzeiten aufgeteilt werden.

Streng genommen handelt es sich hier gar nicht um eine echte Form des Fastens, sondern vielmehr um eine stark kalorienreduzierte Diät an den Fastentagen.

Je ausgewogener und gesünder gegessen wird, desto besser sind auch die Ergebnisse, die das alternierende Fasten erzielt. Am besten geeignet ist eine Low-Carb oder eine High-Protein-Ernährung an den Fastentagen. Auch an den restlichen



Tagen, an denen normal gegessen werden darf, sollte der Insulinspiegel niedrig gehalten werden. Das erleichtert zusätzlich den Körperfettmasse-Abbau.

### **Heilfasten-Kuren**

In zahlreichen Fachkliniken wird seit Jahrzehnten das Heilfasten zur begleitenden Behandlung verschiedenster Erkrankung eingesetzt. Die bekannteste Form des Heilfastens ist das Fasten nach Otto Buchinger. Hierbei wird täglich eine sehr geringe Kalorienmenge von ca. 200 bis 300 Kalorien – meistens in Form von Säften oder Suppen aufgenommen. Ergänzt wird das Heilfasten durch Entspannungstechniken, eine adäquate Bewegungstherapie sowie die sogenannte Ausleitung: Bei letzterem handelt es sich beispielsweise um einen Abführtag, eine Schwitz-Einheit in der Sauna, Leberwickel oder eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr (Wasser oder Tee), um die körpereigenen Regenerationsprozesse zu unterstützen.

Mit mindestens zwei Aufbautagen – dem sogenannten Fastenbrechen – soll der Körper auf die Rückkehr zu den normalen Essgewohnheiten vorbereitet werden.

Es gibt aber nicht nur das Otto-Buchinger-Heilfasten, sondern auch andere Heilfasten-Kuren wie zum Beispiel die Schrothkur, die F.X. Mayr-Kur, das Schleim- oder auch das Basenfasten. Die Heilfasten-Arten unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Zwecke voneinander. Auch die Erfolge dieser Fastenkonzepte sind nicht immer gut wissenschaftlich belegt.

Wichtig ist, das Heilfasten unter einer fachkundigen Anleitung – am besten in einer Gruppe – durchzuführen. Heilfasten auf eigene Faust ist nur bei einigen Durchführungsvarianten ratsam und machbar.

### **Wasserfasten**

Beim Wasserfasten wird absolut nichts gegessen, sondern nur Wasser oder Tee getrunken. Auch schwarzer Kaffee ist erlaubt. Wird das Wasserfasten länger durchgeführt, wird die zusätzliche Supplementierung von Mineralstoffen und Vitaminen empfohlen. Auch selbst gekochte Gemüse- oder Knochenbrühe ist sehr empfehlenswert, denn auch das liefert dem Körper wichtige Mineralien und Salze.

Ein oder zweiwöchiges Wasserfasten wird gerne und erfolgreich in der Diabetes-Typ-2-Behandlung eingesetzt. Auch hier gilt jedoch: Immer im Vorfeld Rücksprache mit dem Arzt halten!

### **Intervallfasten-Methode „5:2“**

Diese Intervallfastenmethode entspricht dem alternierenden Fasten. Doch anstatt jeden zweiten Tag zu fasten, wird hier an zwei Tagen in der Woche gefastet. Auch an diesen Fastentagen wird die Kalorienmenge auf 500 bzw. 600 Kalorien begrenzt.

An den restlichen fünf Tagen der Woche wird normal gegessen. Die beiden Fastentage können direkt nacheinander durchgeführt werden oder auch über die gesamte Woche verteilt werden. Die meisten Menschen entschließen sich dazu, an nicht zwei aufeinanderfolgenden Tagen zu fasten. So nehmen sie beispielsweise als Fastentag den Dienstag und dann wieder den Samstag.

Diese Fastenmethode lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren, auch sehr gut in den Berufsalltag. So kann man beispielsweise am Morgen einen Kaffee trinken und dann mittags eine kleine Mahlzeit genießen. Man kann alternativ aber auch durcharbeiten und die erlaubten Kalorien im Rahmen der Abendmahlzeit aufnehmen.

Wie bei allen Intervallfasten-Methoden sollten die Mahlzeiten auch hier am besten proteinreich und kohlenhydratarm sein bzw. langkettige, „gute“ Kohlenhydrate enthalten, die den Blutzucker stabil halten und besonders gut satthalten.

Diese Variante des Intervallfastens ist zum Beispiel im Anschluss an eine etwas strengere Fastenkur empfohlen, um die erzielten Ergebnisse zu verfestigen. Sie kann auch von gesunden Menschen angewendet werden, die nicht zu viel Fettmasse abbauen müssen.

### **Der Favorit und Intervallfastenklassiker – 16:8**

Das ist die bekannteste Intervallfasten-Variante: Hierbei wird 16 Stunden – im Idealfall über Nacht – gefastet. Acht Stunden lang wird Nahrung aufgenommen, 16 Stunden gefastet.

Es spielt hierbei überhaupt keine Rolle, in welchem Zeitraum die Nahrungsaufnahme stattfindet.

Möglich sind folgende zwei Hauptvarianten:

#### **a. Breakfast-Cancelling**

Am Vorabend wird ca. um 19 Uhr zu Abend gegessen. Am nächsten Tag wird dann spät gefrühstückt, etwa um 11 Uhr.

Alternativ kann das Abendessen auch um 21 Uhr enden und am nächsten Tag startet die Essensphase erst wieder um 13 Uhr mit der Mittagsmahlzeit.

## **b. Dinner-Cancelling**

Nach einer Mahlzeit um ca. 16 Uhr geht es am nächsten Morgen um etwa 8 Uhr mit dem Frühstück wieder weiter. Diese Methode birgt einen bestimmten Vorteil: Man geht nicht mit vollem Bauch ins Bett und somit muss sich der Körper nachts nicht mit Verdauungsvorgängen beschäftigen. Das erhöht gleichzeitig die Qualität des Schlafs.

Das 16:8-Modell des Intervallfastens ist besonders praxistauglich und die von den meisten Menschen präferierte Variante.

Innerhalb der 8-stündigen Essensphase können zwei oder drei Mahlzeiten gegessen werden. Im Idealfall sollte zwischen den einzelnen Mahlzeiten eine Essenspause von ca. drei bis vier Stunden liegen. Beispielhaft könnte ein 3-Mahlzeiten Tag folgendermaßen aussehen:

- Frühstück                      zwischen 9:00 Uhr und 10:00 Uhr
- Mittag                         zwischen 13:00 Uhr und 14:00 Uhr
- Abendessen                 sollte bis 18 Uhr abgeschlossen sein.  
Über Nacht findet die Essenspause statt.

Eine solche Vorgehensweise ist besonders für Intervallfasten-Einsteiger sehr gut geeignet.

### **Aufgepasst bei Diabetes!**

***Wenn Sie an einem Typ 1 oder einem Typ 2 Diabetes leiden, sollten Sie das Frühstück nicht ohne Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausfallen lassen. Auch ein kohlenhydratarmes Abendessen ist wichtig, denn so bleibt der Blutzucker stabil.***

***Sehr gut geeignet sind morgens Haferflocken, denn die enthaltenen Beta-Glucane unterstützen dabei, den Blutzucker zu senken. Probieren Sie es gerne einmal aus.***

***Sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über das Intervallfasten, wenn Sie zuckerkrank sind. So gehen Sie für sich individuell garantiert den richtigen Weg.***

Innerhalb der Essensphase können Sie auch nur zwei Mal essen, am besten morgens spät und abends früh. Sie können zwischen 10 und 11 Uhr frühstücken. Das Mittagessen fällt aus und die zweite – und auch letzte – Mahlzeit des Tages nehmen Sie dann am frühen Abend zu sich. Über Nacht wird dann wieder 16 Stunden gefastet.

Die 16:8-Methode ist wie gesagt besonders alltagstauglich und für die unterschiedlichsten Gruppen sehr gut geeignet: Normalgewichtige hilft diese Variante dabei, ein gesundes Körpergewicht beizubehalten. Übergewichtige Menschen nehmen durch das 16:8-Fasten oftmals erfolgreich ab und auch der Insulinspiegel wird entlastet. Auch Blutfettwerte, Blutzucker und Blutdruckwerte bessern sich oftmals. Allerdings braucht es schon ein wenig Zeit, bis sich diese positiven Effekte einstellen.

### **„Warrior-Methode“ (Krieger-Variante) – 20:4**

Auch längere Fastenzeiten sind möglich, vor allem für Fortgeschrittene. So lassen sich die 16 Stunden Pause auch gerne auf 20 Stunden ausdehnen. Einige Menschen beschränken sich gerne auf eine einzige üppige Mahlzeit am Tag.

Der Abnehmerfolg ist bei dieser Variante sehr groß! Des Weiteren empfinden sehr viele Menschen das Essen am Abend als sehr angenehm, vor allem berufstätige Personen, die tagsüber vielen verschiedenen Aktivitäten und Aufgaben nachgehen müssen und eben abends gemütlich mit der Familie essen können. Abends ist es in geselliger Runde umso schöner, eine geschmackvolle Mahlzeit zu genießen.

Als Nachteil wäre anzuführen, dass diese Fastenmethode recht schwierig durchzuhalten ist, denn den ganzen Tag über wird in der Regel nichts gegessen. Abends wird dann eine größere Kalorienmenge aufgenommen. Experten raten sogar von einer solchen Mahlzeitenverteilung ab, denn üppige Abendmahlzeiten belasten den Körper stark vor dem Zubettgehen und mindern die Schlafqualität.

Darüber hinaus ist es für den Körper eine ziemliche Herausforderung, nur einmal täglich zu essen. Vielen Menschen fällt es alles andere als schwer, im Tagesverlauf mit Hungergefühlen fertigzuwerden, vor allem dann, wenn sie zum Beispiel im Beruf Leistung erbringen müssen.

### **Nutzen Sie die Flexibilität des Fastens!**

Sie können für sich selbst die Methode wählen, die am besten zu Ihnen, Ihrem Alltag und Ihrem Gesundheitszustand passt!