



Intervallfasten – ist das was für mich?

Die Notwendigkeit von Essenspausen steckt im biologischen Programm unseres Stoffwechsels. (Ständig essen macht krank.) Dieses natürliche Programm macht man sich zunutze, wenn man sich für Fastenpausen zur Gewichtsregulation entscheidet. Das kurzfristig und ständig wiederholte Fasten ist einfach im Handling und verspricht Gewichtsabnahme ohne Jo-Jo-Effekt.

Essenspausen

Zwischen den Mahlzeiten sollte man Pausen von mindestens 5-6 Stunden einhalten. Diese Pause zwischen den Mahlzeiten gibt dem Stoffwechsel Zeit, vom Speicher- in den Verarbeitungs- und Verbrennungsmodus umzuschalten. So hat der Körper genug Zeit für den Verdauungs- und Verwertungsprozess. Der Blutzucker- und Insulinspiegel können vor der nächsten Mahlzeit komplett absinken und es kommt zu einem gesunden Hungergefühl. Weitere positive und gesundheitsfördernde Aspekte sind der Schutz vor Diabetes, kardiovaskulären Erkrankungen, Alzheimer und sogar einigen Krebserkrankungen. Mediziner aus der Fastenforschung halten das Intervallfasten für eines der „stärksten Medikamente“ die jedem „frei zur Verfügung“ stehen.

Mögliche Formen des Intervallfastens

16:8 – hier wird die Intervallzeit auf Stundenbasis ausgelegt: man lässt entweder das Frühstück oder das Abendessen ausfallen, sodass über einen Zeitraum von 16 Stunden gar nicht gegessen wird, dies ist eine sehr beliebte Form des Intervallfastens.

5:2 – bei dieser Form isst man an fünf Tagen in der Woche normal. An den beiden Fastentagen soll man nur 500-600 Kilokalorien aufnehmen. Wichtig: Die beiden Tage sollten nicht direkt aufeinander folgen. Am besten plant man diese Tage fest in die Woche ein. Für den Anfang kann man auch mit 6:1 starten.

Alternate-Day-Fasting - hier finden die Fastentage alternierend, also abwechselnd statt: An einem Tag ist alles erlaubt, am nächsten wird gefastet. Die Methode des Intervallfastens heißt deshalb auch „Eat-Stop-Eat“, 24:0 oder

schlicht alternierendes Fasten. An den Fastentagen soll man nur etwa ein Viertel der normal üblichen Kalorienmenge aufnehmen (circa 500-600 Kilokalorien). Allerdings ist dies eine der strengsten und damit schwersten Methoden: Oft lässt sich der zweitägige Rhythmus nicht reibungslos in den Alltag integrieren; vor allem, wenn soziale Events oder Verabredungen anstehen.

Vorteil Intervallfasten

Methoden des Intervallfastens können einfacher integriert und länger durchgehalten werden, als eine Reduktionsdiät. Die Wirkungen sind sowohl bei Gewichtsabnahme und Stoffwechselwerten vergleichbar.

Also: Einfach selbst mal ausprobieren!

Bei Fragen zu diesem oder anderen Themen sprechen Sie uns gerne an

Ihr „Fitness im Solemar“- Team !