



Intervallfasten leicht gemacht: Die Schritt-für-Schritt-Anleitung

16 Stunden fasten, 8 Stunden essen – das einfache Prinzip des Intervallfastens: Täglich essen Sie innerhalb von acht Stunden drei Mahlzeiten. Wer z. B. von 23 Uhr bis 7 Uhr schläft, hat bereits acht Stunden Essenspause hinter sich. Diese Esspause können Sie einfach um einige Stunden verlängern. Essen Sie z. B. die letzte Mahlzeit um 19 Uhr am Abend, können Sie am nächsten Morgen ab 11 Uhr wieder essen. Das Prinzip ist simpel, dennoch gibt es 10 Dinge, die Sie beachten sollten, wenn Sie gesund und dauerhaft abnehmen möchten.

1. Zehn statt acht Stunden essen – geht das auch?

Auch wenn die 16:8-Methode populär ist: Einen wissenschaftlichen Beleg, dass es täglich genau 16 Stunden Essenspause sein müssen, gibt es nicht. Natürlich ist die „Gefahr“ zu viel zu essen immer größer, je mehr Stunden am Tag man essen kann. Aber auch mit 15 oder 14 Stunden Pause können Sie große Erfolge beim Abnehmen erzielen. Legen Sie ruhig erst einmal behutsam los – steigern können Sie sich immer.

2. Wie flexibel ist das Zeitfenster, in dem ich essen darf?

Das intermittierende Fasten passt sich flexibel an Ihren Rhythmus und selbst an wechselnde Tagesabläufe an. Sie sind gerade morgens sehr hungrig und brauchen ein sättigendes Frühstück? Dann legen Sie sich das Zeitfenster ihrer Essenphase z. B. auf 9 bis 17 Uhr. Wenn am Abend Ihre bevorzugte Zeit zum Essen ist, legen Sie Ihre Essenphase z. B. auf 12 bis 20 Uhr. Jedes beliebige Zeitfenster ist möglich und Sie sollten es entsprechend Ihrer Essgewohnheiten wählen. Beachten Sie nur: Täglich sollten zwischen Ihrer letzten Mahlzeit und Ihrer nächsten Mahlzeit am Folgetag 16 Stunden (bzw. wenn Sie möchten 15 oder 14 Stunden) liegen. Ein Geburtstagsfest oder eine Party steht an? Wer abends zum Essen eingeladen ist, kann die erste Mahlzeit bzw. das Frühstück am nächsten Tag etwas nach hinten verschieben.

3. Weniger Snacks, Kilos weg

Das Intervallfasten ist keine klassische Diät, sondern eine Ernährungsweise. Unser Körper baut dabei nachhaltig Fett ab, weil sich durch das Fasten unser Stoffwechsel verändert. Unser Stoffwechsel liefert uns rund um die Uhr Energie. Zunächst verbraucht er hierfür alle verfügbaren Kohlenhydrate. Erst nach etwa 12 Stunden Essenspause geht er an unsere Fettreserven. Bei einer Pause von 16 Stunden „zapft“ unser Stoffwechsel für rund vier Stunden unser Fett an. Das ist auch der Grund, warum ständiges Snacken unsere Fettpölsterchen wachsen lässt. Dabei kommt es auch nicht unbedingt auf die Menge an. Essen wir einen noch so kleinen Snack, stoppt die Fettverbrennung sofort – schließlich ist wieder leicht verfügbare Energie vorhanden.

4. Abnehmen ohne Jo-Jo-Effekt und Kalorien zählen

Übliche Crash-Diäten setzen vor allem darauf, insgesamt weniger zu essen, um Kalorien einzusparen. Essen wir nach dem Abnehmen wieder wiegewohnt, sind die Kilos schnell wieder drauf – der Jo-Jo-Effekt schlägt zurück. Unser Stoffwechsel passt sich nämlich der reduzierten Menge an Kalorien an und senkt seinen Verbrauch. Umgangssprachlich sagt man der Stoffwechsel „läuft auf Sparflamme“. Warum das beim Intervallfasten nicht passiert? Während der Essenphase essen wir uns satt. Wir können und sollten ausreichend große Mahlzeitenessen, die unserem Körper alle Nährstoffe schenken, um den Stoffwechsel am Laufen zu halten. Anstatt dauerhaft zu wenig zu essen, essen wir nur innerhalb der Essenspause gar nichts. Der Stoffwechsel schaltet nicht herunter, sondern wird auf Fettverbrennung umgestellt – beste Voraussetzung, um effektiv abzunehmen.



5. Wirklich alles essen ohne Kalorien zählen?

Beim Intervallfasten können Sie sich bei allen Mahlzeiten satt essen. Und es sind grundsätzlich keine Lebensmittel verboten. Es müssen auch keine Fette oder Kohlenhydrate gemieden werden. Dennoch sollten Sie auf frische und ausgewogene Kost, die Sie rundum mit Vitaminen und Spurenelementen versorgt, besonders viel Wert legen. Der positive Effekt auf Ihr Gewicht und Ihre Gesundheit wird umso größer sein, je mehr gesunde Lebensmittel Sie essen. Daran ist nichts zu rütteln. Aber zu einer ausgewogenen Ernährung gehört auch Genuss. Ausnahmen sind erlaubt, denn zu viel Strenge führt nur zu Heißhunger. Grundregel: Wer zu 80 Prozent gesund isst, dem schaden Pommes, Kuchen oder Sahnesoße nicht gleich. Während der Essensphase darf es auch mal ein Glas Wein sein. Bedenken Sie aber, dass gerade Alkohol die Fettverbrennung stark hemmt.

6. Diese Getränke sind während der Fastenzeit erlaubt

Wasser und alle Sorten Tee, auch grüner und schwarzer Tee, sind empfehlenswert. Ein Morgen ohne Kaffee zum Frühstück kommt für Sie nicht in Frage? Schwarzen Kaffee dürfen Sie gerne genießen, allerdings während der Fastenzeit ohne Zucker und Milch. Jeder Schuss Milch im Kaffee würde durch den enthaltenen Milchzucker die Fettverbrennung unterbrechen.

7. Abnehm-Falle: Stress und Schlafmangel

Bisher hat es nicht mit dem Abnehmen geklappt? Vielleicht liegt es an Ihrem Schlafverhalten oder Sie haben zu viel Stress. Denn zu wenig Schlaf und zu wenig Ruhe sind schlechte Voraussetzungen zum Abnehmen. Wer lange wach ist, hat viel Zeit zum Essen. Außerdem bildet unser Körper, wenn wir zu wenig schlafen das Hormon Cortisol. Das Stresshormon fördert das Wachsen der Fettzellen. Auch wenn wir zu viel Stress haben, wird Cortisol freigesetzt.

8. Ohne Frühstück fit in den Tag

Oft frühstücken wir nur aus Gewohnheit. Wer morgens ohnehin wenig Appetit hat, kann die Zeit gut nutzen, um zu fasten. Wer dagegen schon hungrig aufwacht, trinkt ein großes Glas Ingwerwasser, Tee oder Kaffee. Das füllt den Magen ganz ohne Kalorien und dämpft den Hunger. Beginnen Sie mit 13 oder 14 Stunden Fastenzeit und erweitern Sie die Essenspause langsam. Nach etwa drei bis vier Wochen hat sich unser Körper umgestellt. Falls nicht: Genießen Sie ein Frühstück gegen 7 oder 8 Uhr und essen Sie Ihre letzte Mahlzeit zwischen 15 oder 16 Uhr.

9. Sport: Kein Ausgleich für ungesunde Ernährung

Je älter wir werden, umso mehr profitieren wir von Sport, weil es dem altersbedingten Verlust von Muskelmasse entgegenwirkt. Je höher unser Muskelanteil im Körper, je besser läuft unser Fettabbau. Trotzdem ist es ein Irrglaube zu denken, mit Sport könne man eine ungesunde Ernährung ausgleichen. Wenn Sie dauerhaft abnehmen wollen, funktioniert das nur wenn Sie auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung achten. Für Sport fehlt Ihnen die Kraft? Es muss nicht immer gleich eine Joggingrunde sein. Auch Spazieren gehen oder Radfahren im Alltag sind eine gute Möglichkeit sich mehr zu bewegen. Ob Sie während der Fastenzeit oder in der Essensphase Sport treiben, bleibt Ihnen überlassen. Viele sind überrascht wie leistungsfähig sie auch in der Fastenzeit sind.

10. Geben Sie sich Zeit!

Aller Anfang ist schwer. Das ist beim Umstellen seines Ernährungsverhaltens nicht anders. Lassen Sie sich trotzdem nicht gleich entmutigen. Unser Körper braucht einige Wochen, um sich an den neuen Rhythmus beim Intermittierenden Fasten zu gewöhnen!