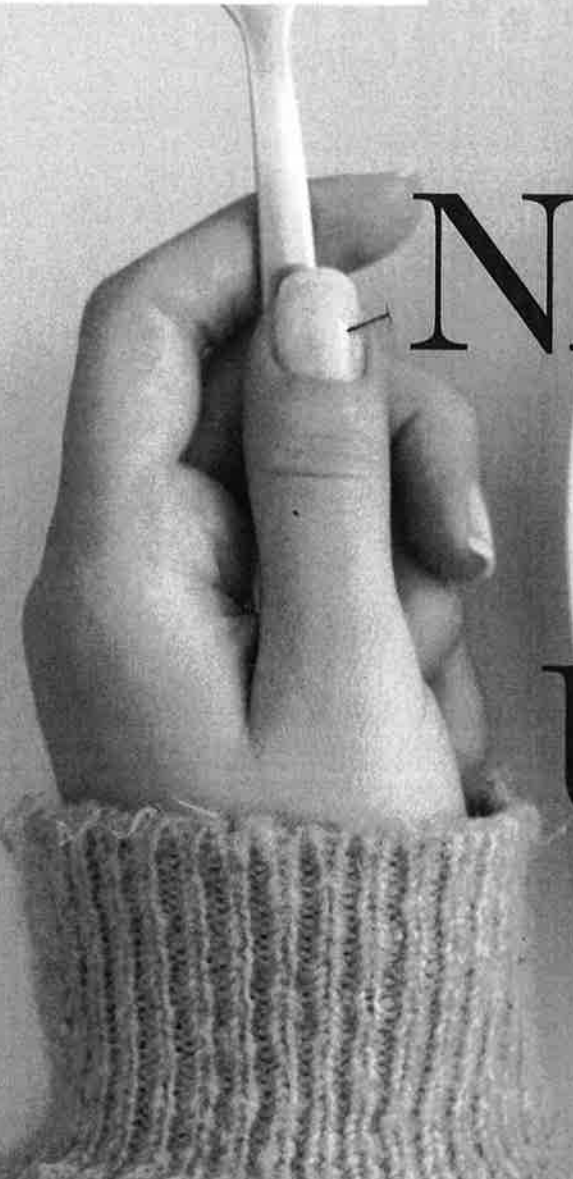
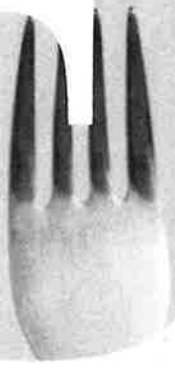


# FASTEN



## NACH DER UHR



### Intervallfasten für

*Profis*

*Folgende Methoden  
des Intervallfastens haben  
sich in der Praxis bewährt:*

### 8:16

*8 Stunden essen,  
16 Stunden fasten*

Diese Methode ist die beliebteste und lässt sich am leichtesten durchhalten. Die meisten essen nur zwei Mahlzeiten und verzichten – je nach Lebensstil – auf Frühstück oder Abendessen.

### WARRIOR- DIÄT

*4 Stunden essen,  
20 Stunden fasten*

Hier gibt es nur ein relativ kleines Zeitfenster zum Essen. Das muss man durchhalten können.



Diäten gibt es viele. Meist bedeuten sie Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel und sind auch nur für einen gewissen Zeitraum gedacht. Ganz anders ist das Intervallfasten. Hier darf man sich in den Essenszeiten alle Lieblingsgerichte gönnen. Und das Beste daran: Diese Diät ist wirksam, nachhaltig – und macht uns nebenbei auch noch gesünder.

### **6:1**

*1 Tag pro Woche fasten*

Legt man den Tag auf einen, an dem man keine gesellschaftlichen Verpflichtungen hat, lässt sich das leicht durchhalten.

### **5:2**

*5 Tage essen,  
2 Tage fasten*

Zwei Tage in der Woche ist ähnlich leicht wie die Methode 6:1 zu schaffen, aber die Erfolge sind größer.

### **ALTERNATE DAY FASTING**

1 Tag essen, 1 Tag fasten oder genauer gesagt 36 Stunden nichts essen und 12 Stunden zu sich nehmen, was man mag.

**L**illy hat eine große Familie, das Abendessen ist nicht nur gemeinsame Nahrungsaufnahme, sondern auch Treffpunkt und Plauderstunde. Diese Mahlzeit ist also ein Muss für sie, als Frühstück hingegen reicht ihr auch eine Tasse schwarzer Kaffee. Tom arbeitet körperlich schwer, ohne ein gutes kräftigendes Frühstück startet er nicht gerne in den Tag. Und Mona schließlich hat viele berufliche Events, die mit Essenseinladungen einhergehen. An den Tagen ohne Termine kann sie gut und gerne auf Mahlzeiten verzichten.

**FLEXIBLES KONZEPT FÜR JEDEN TYP**

Drei Menschen, drei komplett unterschiedliche Routinen und trotzdem gibt es ein Ernährungskonzept für alle: das Intervallfasten. Denn das Besondere an dieser speziellen Form des Fastens sind die vielen verschiedenen Modelle (siehe Kästen). Gleich ist, dass man, anstatt zu jeder beliebigen Tages- und Uhrzeit zu essen, nur innerhalb eines gewissen Zeitraums Nahrung zu sich nimmt. So kann man zum Beispiel 8 Stunden am Tag essen und 16 Stunden fasten. Ob man dabei Frühstück oder Abendessen auslässt, kann jeder individuell entscheiden. Andere bevorzugen die 5:2-Methode, das heißt, sie essen an fünf Tagen in der Woche ganz normal und reduzieren ihre Kalorien an zwei Tagen auf ein Minimum. Beim „Alternate Day Fasting“ schließlich wechseln sich Fasten und Essen tageweise ab.

Fans des Intervallfastens betonen, dass sich dieses besser in den jeweiligen Alltag integrieren lasse als viele andere Diäten und daher erfolgreicher sei.

**BEVORZUGTE INTERVALLE**

Tatsache ist: Nach und nach verliert man so Gewicht, wobei aus medizinischer Sicht manche Methoden zu bevorzugen sind. Kerstin Schallaböck ist Allgemeinmedizinerin in Wien und kann die Ernährungsweise prinzipiell empfehlen: „Gut ist jene Variante, die einen Tag Essen und

einen Tag Pause beinhaltet, am allerbesten die 8-Stunden-essen-16-Stunden-fasten-Methode.“ Geht es darum, ob man die Mahlzeit am Abend oder am Morgen auslässt, empfiehlt die Medizinerin das Weglassen des Abendessens. „Gerade morgens muss man in Schwung kommen, und Nahrung ist gleich Energie.“ Zudem haben Untersuchungen gezeigt, dass frühe Mahlzeiten besser verstoffwechselt werden und den Blutzuckerspiegel im Vergleich zum Abendessen weniger stark ansteigen lassen. Übrigens, auch wenn man sich in der Essenszeit schon satt essen darf, sollte man dennoch nicht maßlos sein, schließlich zählt natürlich immer die Gesamtkalorienzufuhr.

**ESSENSPAUSE FÜR DIE FETTVERBRENNUNG**

Noch wichtiger als die Menge an Essen ist für Kerstin Schallaböck aber die Pause zwischen den Mahlzeiten. „Diese sollte auf jeden Fall vier Stunden sein.“ Dabei geht es um den Blutzucker. „Bei jedem Mal essen wird Insulin ausgeschüttet, und dieses hemmt die Fettverbrennung.“ Isst man also über den Tag (oder den gewählten Zeitraum) verteilt permanent Kleinigkeiten wie Nüsse, Salat, ein Shake oder Obst, wird andauernd Insulin ausgeschüttet und behindert die Fettverbrennung. „In langen Pausen ohne Essen kann der Körper dann auf die Fettreserven zurückgreifen“, erklärt die Ärztin. Normalerweise nutzt unser Körper Kohlenhydrate als schnelle Energiequelle. Während des Fastens bezieht er seine Energie dann aber nicht mehr wie üblich aus diesen, sondern aus den Fettzellen. Dadurch werden Fettdepots abgebaut und das Körpergewicht sinkt.

**DÜNNER UND GESÜNDER**

Dass die Methode geeignet ist, um Gewicht zu reduzieren, kann durch Studien belegt werden. Aber auch die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit. So hat etwa eine kontrollierte Studie der Universität Graz kürzlich die Vorteile der Methode aufgezeigt. Die Probanden aßen 36

Wasser und Tee helfen als Appetitzügler und unterstützen beim Fasten!



**INTERVALLFASTEN – WAS MUSS ICH BEACHTEN?**

Folgende fünf Fragen werden in der Praxis am häufigsten gestellt. **GESUND & LEBEN** hat die Antworten.

**Kann ich während der Fastenphase Kaffee trinken?**

Ja, wenn man ihn schwarz und ohne Zucker trinkt. Koffein wirkt sogar als Appetitzügler. Weiters erlaubt: Wasser und alle Sorten Tee.

**Ist Alkohol erlaubt?**

Ja, wenn er im Fenster der Nahrungsaufnahme konsumiert wird. Aber: Alkohol ist

ein Genussmittel und sollte nur in Maßen getrunken werden.

**Darf man im Essfenster alles zu sich nehmen?**

Prinzipiell ja, aber auch beim intermittierenden Fasten gilt die Energiebilanz – ist sie positiv, isst man also mehr, als man verbraucht, nimmt man zu. Schlemmerorgien sollten also tunlichst vermieden werden!

**Zählt Schlaf zur Fastenphase?**

Ja. Die Fastenphase ist jene, in der man keine Kalorien aufnimmt. Also auch die Schlafenszeit.

**Was tun, wenn man das Fasten-Zeitfenster nicht durchhält?**

Langsam beginnen und die Stundenzahl ohne Nahrungsaufnahme behutsam, aber kontinuierlich steigern.





Karin Stainer,  
Geschäftsführerin  
von Meßmer Tee

## TEE – DER PERFEKTE UNTERSTÜTZER

In **Fastenzeiten** darf man nichts essen, allerdings Wasser und ungesüßten Tee trinken. Und zwar so viel man will. Das Gute am Teetrinken: Es gibt viele Sorten mit verschiedenen Geschmacksrichtungen, aber auch mit unterschiedlichen Wirkweisen, die das Fasten unterstützen können.

Bei der beliebten *8:16-Methode* lässt man entweder Frühstück oder Abendessen ausfallen. Verzichtet man auf das Frühstück, sind Tees perfekte Muntermacher. Karin Stainer ist Geschäftsführerin von Meßmer Tee und Expertin in Sachen Tee-genuss. Ihr Tipp für den Morgen: „In der Früh würde ich Kräutertee empfehlen oder schwarzen Tee – allerdings ohne Milch und Zucker.“ Belebend sind Schwarztees wie Assam, Darjeeling, Ceylon-Tees oder englische und ostfriesische Mischungen. Bei den Kräutertees ist Pfefferminze ideal, durch die Frische bekommt man einen anregenden Kick für den Tag. Auch Kräuterteemischungen mit Ingwer und Zitronengras eignen sich gut. Wer hingegen am Ende des Tages zur Ruhe kommen will, dem empfiehlt Stainer: „Abends sind Früchte- und Kräutertees perfekt.“

Tees können noch mehr, um beim Fasten zu unterstützen. Zum Beispiel den Stoffwechsel anregen, entgiften oder das Hungergefühl hemmen. Vor allem Brennnessel- und Löwenzahntee eignen sich dafür.

„Die Natur bietet verschiedenste Kräuter und Pflanzen, die den Körper beim Fasten und Entschlacken unterstützen. Aber ich bin davon überzeugt, dass auch Kurzzeitfasten nur dann eine nachhaltige Wirkung zeigt, wenn der Fokus auf ‚mehr Genuss‘ liegt und Spaß macht“, betont Expertin Stainer. Dazu gehört, dass man seine „Teestunde“ auch zu einem schönen Ritual macht.

Nicht zuletzt hilft Tee auch gegen den lästigen Heißhunger auf Süßes. Sorten wie „Rooibos-Vanille“ oder Tees mit Zimt sind empfehlenswerte Alternativen – und völlig ohne Kalorien.

„DIE NATUR BIETET  
VERSCHIEDENSTE  
KRÄUTER UND  
PFLANZEN, DIE DEN  
KÖRPER BEIM FASTEN  
UND ENTSCHLACKEN  
UNTERSTÜTZEN.“

FOTO: ISTOCK\_JOBBOY O.G., HAPPYNATL\_FCAFOTODIGITAL\_MTA

# Frühjahrsputz für Deine Zellen!

**spermidineLIFE®**  
Original 365+



### Spermidin – Der nächste Megatrend in der Altersforschung

Unsere Zellen sind die Grundlage unseres Lebens. In den kleinsten Bausteinen laufen lebensnotwendige Prozesse ab, die nötig sind, um alle Vorgänge des Lebens am Laufen zu halten.

Bei diesen Vorgängen sammelt sich in den Zellen „Zellmüll“ an, der die Zellen müde und träge macht. Wir beginnen auf zellulärer Basis zu altern. Reverse-Aging ist die Devise! Durch die **regelmäßige Zellerneuerung (Autophagie)**, bei der „Zellmüll“ aus der Zelle entfernt wird, bleiben diese aktiv. **spermidineLIFE® Original 365+** unterstützt die Zellerneuerung.<sup>1</sup> Aus Weizenkeimextrakt mit hohem Spermidin Gehalt, Vitamin B1 und Zink.

**Spermidin**  
ist ein Molekül mit hohem Potential, das weltweit im Zentrum der Zellforschung steht. Das Polyamin kommt in allen lebenden Organismen vor. Die Konzentration im Gewebe lässt mit der Alterung nach.

### Starten Sie mit einer 3-Monats Kur und gönnen Sie Ihren Zellen den „Kick“ in den Frühling!

- Kur-Vorteilspackung ab März mit:
- 3 Packungen **spermidineLIFE® Original 365+**
  - 1 Packung Dr. KOTTAS Detox-Tee
- In Apotheken und auf [spermidinelife.com](http://spermidinelife.com)\*

\*Solange der Vorrat reicht



<sup>1</sup>Zink hat eine Funktion bei der Zellteilung, trägt zu einer normalen DNA- und Eiweißsynthese, sowie dem Schutz der Zelle vor oxidativem Stress bei.

In Kooperation mit der Universität Graz





## EFFEKTE VON FASTEN/INTERVALLFASTEN

### Gehirn

verbesserte kognitive Funktion,  
erhöhte Stressbelastbarkeit,  
verminderte Entzündungstätigkeit

### Blut

vermindertes Insulin,  
vermehrte Ketonkörper (wichtig  
für den Gehirnstoffwechsel)

### Herz

verminderter Ruhepuls,  
verminderter Blutdruck,  
erhöhte Stressbelastbarkeit

### Leber

erhöhte Insulinsensitivität,  
Produktion von Ketonkörpern,  
verminderter IGF-1-Level (Insulin-  
like-growth-Faktor I)

### Gedärme

verminderte Entzündungen,  
verminderte Energieaufnahme,  
verminderte Zellproliferation  
(Vermehrung von Gewebe)

### Fettzellen

Lipolyse (Spaltung von Neutralfetten  
im Fettgewebe),  
verminderte Entzündungen

### Muskeln

erhöhte Insulinsensitivität,  
gesteigerte Effektivität,  
verminderte Entzündungen

QUELLE: MARTIN-LUTHER-UNIVERSITÄT,  
HALLE-WITTENBERG

Stunden nichts, darauf folgte eine zwölfstündige Phase, in der sie ohne Einschränkungen Nahrung zu sich nehmen durften. Auf diese Weise reduzierten sie ihre Kalorienzufuhr um fast 40 Prozent. Der Erfolg nach vier Wochen: eine Abnahme von durchschnittlich 3,5 Kilo. Das Intervallfasten zeigte neben dem Gewichtsverlust noch andere erfreuliche Aspekte: Mit der Gewichtsreduktion war auch der Blutdruck gesunken. Die Cholesterinwerte, Entzündungsparameter und die Werte für Bauchfett verbesserten sich. Dieses Fett gilt als Hochrisikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Infarkte.

#### SCHLAGWORT AUTOPHAGIE

Das intermittierende Fasten stimuliert außerdem die Autophagie. Aus dem Lateinischen übersetzt bedeutet „auto“ selbst und aus dem Griechischen „phagein“ verdauen. Dabei handelt es sich um ein Notfallsystem in Hungerperioden sowie um einen Prozess der Reinigung und Erneuerung der Zellen. Schallaböck: „Durch das Fasten

„WENIG ESSEN, DAMIT SICH DER KÖRPER DARUM KÜMMERN KANN, ALTE ABLAGERUNGEN SELBST AUFZUFRESSEN.“



Dr. Kerstin Schallaböck,  
Allgemeinmedizinerin,  
Wien

werden die schmutzigen Zellen aufgebraucht und dann die Zellerneuerung angeregt. Das Prinzip heißt also: Wenig essen, damit sich der Körper darum kümmern kann, alte Ablagerungen selbst aufzufressen. Durch diesen Prozess soll auch die Alterung verlangsamt werden.“

#### LANGFRISTIGER ERFOLG

Insgesamt verspricht das intermittierende Fasten also erfolgreiche Gewichtsabnahme und günstige Gesundheitseffekte. Ein weiterer Bonus: Das beliebte Ernährungskonzept lässt sich gut durchhalten, da die langen Essenspausen starke Blutzuckerschwankungen verhindern. Die Folge: Fastenfans haben weniger Hunger und leiden auch seltener unter Heißhungerattacken. „Die Fastenmethode scheint noch einen weiteren Vorteil gegenüber anderen Diäten zu haben. Studien zeigen, dass auch nach dem Beenden der Jo-Jo-Effekt seltener auftritt als bei anderen Diäten“, erklärt Schallaböck. Ihr Fazit: „Das Intervallfasten ist also eine Methode, die sich langfristig zum Abnehmen eignet.“

HEIKE KOSSDORFF ■

## GENUSSVOLL TRINKEN

# LEICHT GEMACHT



Trinken ist eine wichtige Sache. Je nach Jahreszeit und Tagesprogramm braucht und verbraucht der „Flüssigkeitshaushalt“ des Körpers rund zwei Liter pro Tag. Aber regelmäßig und ausreichend viel zu trinken fällt vielen Menschen schwer. Als Grund dafür genannt wird oft das fehlende Geschmacks-Erlebnis.

Ganz gleich, ob man häufig Sport macht und sich gern bewegt, ob man viel Zeit in trockener Büroluft oder beheizten Räumen verbringt oder es einfach nur der Alltag ist, der einen manchmal ja auch ganz schön ins Schwitzen bringen kann: Die tägliche, regelmäßige Flüssigkeitszufuhr ist und bleibt ein Leben lang wichtig.

Neben dem „Wieviel“ ist aber auch das „Was“ von Bedeutung. Wichtigste Regel: möglichst zuckerfrei – alles Weitere ist reine Geschmackssache. Wasser mit oder ohne Kohlensäure passt genau so gut wie

Säfte, Kräuter- und Früchtetees. Was Tee vielleicht besonders interessant macht: Ausgewogene Mischungen und Kompositionen sorgen für Abwechslung und vollen Geschmack – und man kann ihn heiß trinken. Und dieses Innehalten mit einer schönen Tasse in der Hand führt einfach Schluck für Schluck zu wunderbar entschleunigten Momenten.

