

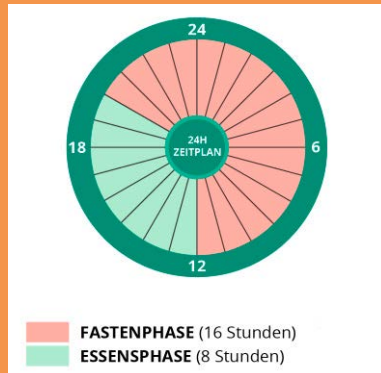


FIT UND XUND #47

16:8-INTERVALLFASTEN – NUR EIN HYPE ODER FUNKTIONIERT ES WIRKLICH?

Schleichend haben sich die letzten sechs Jahre Kilogramme um meinen Bauch angesetzt, sodass auch ich mich zwangsläufig mit dem Thema «Abnehmen und Diäten» beschäftigte. Low-Carb-Diät passt nicht, ich liebe Spaghetti und Co.; Paleo-Diät geht nicht, ich möchte doch mindestens mein Gemüse in einen Magerquarkdip stecken dürfen; Detox-Diät ist ein No-Go, ich liebe es, zu essen; Glyx-Diät ist zu mühsam, weil ich doch da immer auf den glykämischen Index der Lebensmittel achten muss. Aber damit nicht genug: Blutgruppen-, Atkins-, Shred-, LOGI-Diät und wie sie alle heißen, verderben mir die Motivation. Die einen sind zu krass und nicht durchhaltbar, andere unglaublich oder alles andere als wirklich gesund!

Und deshalb zurück an den Start. Fasten? Kein neuer Trend, im Gegenteil: Unsere Vorfahren haben oft gefastet, wenn auch unfreiwillig. Wurde ein Tier erlegt und der Bauch vollgeschlagen, wurde die überschüssige Energie in den Fettzellen gespeichert. Streif-



ten die Menschen danach tagelang umher, bis sie erneut etwas Essbares fanden, baute der Körper seine angefüllten Fettdepots ab.

Heute wird beim intermittierenden Fasten meist von zwei Zeitmodellen gesprochen: 5:2 und 16:8. Bei der 5:2-Methode werden zwei Fastentage pro Woche eingelegt. Bei der 16:8-Methode wird innerhalb eines Zeitfensters von 8 Stunden gegessen und dann 16 Stunden lang nichts. Während dieser 8 Stunden sollte auf einen Abstand von vier Stunden zwischen den Mahlzeiten geachtet werden. Diese Variante schien mir machbar, da auf der Menükarte kein Gericht

verboten ist. Denn ich kenne mich – auf Dinge, die mir verwehrt sind, habe ich besonders Lust!

Also habe ich Mitte März mit der 16:8-Methode gestartet. Hier meine Erfahrungen:

- Da ich keine Zeit zum Frühstück habe und die Familie um 12 Uhr isst, bot es sich an, erst mittags die erste Mahlzeit einzunehmen und demzufolge um 20 Uhr die letzte. Trinken soll frau ja viel in den 16 Stunden, doch keine Milchprodukte. So vermisste ich zu Beginn meinen 10-Uhr-Cappuccino. Aber nach 14 Tagen hatte ich mich daran gewöhnt, ein Espresso tat es nun auch.
- Auch nichts zu essen bis 12 Uhr, war anfangs schwer. So ass ich an einzelnen Tagen bereits um 10 oder 11 Uhr etwas, beendete die Essphase aber wirklich streng nach 8 Stunden. Inzwischen klappt es wochentags gut. Am Wochenende verschiebe ich die Mahlzeiten auf ein Frühstück und ein spätes Mittagessen.

- Das mit den vier Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten schaffe ich nicht immer, dafür habe ich oft Unterbrüche von mehr als sechs Stunden. Hier gäbe es noch Verbesserungspotenzial, damit der Körper weniger Insulin ausschüttet und stattdessen die Fettspeicher als Energiequelle nutzt.
- Ein positiver Effekt: Durch die vier Stunden Pause füttere ich generell weniger zwischendurch und nehme so weniger Kalorien zu mir.
- Ich fühle mich mittags nach dem Essen nicht mehr schlapp.
- Und jetzt das, was am meisten interessiert: In dreieinhalb Monaten habe ich vier Kilos verloren.

Meine Vorteile des Intervallfastens

- Grundsätzlich darf alles gegessen werden.
- Keine Schwächegefühle oder Heißhungerattacken.
- Kein Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen.
- Weniger Lust auf Süßes durch weniger Schwankungen des Insulinspiegels.

- Sozial verträglich – ich kann guten Gewissens eine Einladung zum Nachtessen annehmen.

ABER zum Verständnis: Wer mit dieser Methode abnehmen will, muss trotz 16 Stunden Enthaltung auf eine Minus-Kalorien-Bilanz achten – also weniger Kalorien essen als verbrennen. Unerlässlich ist eine gesunde Ernährung mit ausreichend Eiweiß, frischem Gemüse und Obst sowie ballaststoffreichen Lebensmitteln. Sonst stellt sich kein Erfolg ein.

Inzwischen ist das Intervallfasten zur Routine geworden, und ich werde auf unbestimmte Zeit damit weitermachen. Ich bin selber gespannt, wie die Bilanz nach sechs Monaten ausfällt.

Gaby Bächtold
Trainerin
Bewegung und
Gesundheit,
ABC Fitness
Rheinau

