

# Show-Notes zum Podcast „Intervallfasten“

## Fünf Tipps wie du ein seriöses Abnehm-Programm erkenne kannst:

### 1. Fantastische Erfolgsgarantien?

Versprechen und Erfolgsgarantien wie "In 6 Tagen garantiert 7 Kilo abnehmen" sind unrealistisch und deshalb unseriös. Selbst bei der umstrittenen Nulldiät könnt Ihr maximal 3,5 Kilogramm pro Woche abnehmen. Das Ziel sollte aber nicht das schnelle Abnehmen sein. Maximal 500 Gramm pro Woche zu verlieren, ist sinnvoller, um langfristig das Gewicht halten zu können. Zu schnelles Abnehmen hat meist zur Folge, dass man danach noch schneller zu nimmt und endet mit einem Gewicht, das höher ist als vor Beginn der Diät (Jojo-Effekt).

### 2. Fett und Cellulite an ganz bestimmten Körperstellen reduzieren?

Niemand kann garantieren, dass Ihr mit einem bestimmten Diätprogramm oder einem speziellen Behandlungsverfahren ganz gezielt nur an bestimmten "Problemzonen" wie Hüften, Po oder Oberschenkeln abnehmt. Derartige Versprechen sind unseriös.

### 3. Ein Schlankheitspräparat steht im Mittelpunkt des Programms?

Ein Präparat (zum Beispiel ein Nahrungsergänzungsmittel) darf nicht den Kern des Diätprogramms ausmachen. Manche Diät Drinks können zwar den Einstieg in das Abnehmen erleichtern, sind aber keine dauerhafte Lösung. Ziel einer seriösen Diät ist es, den sinnvollen Umgang mit Lebensmitteln zu üben und ein verändertes Essverhalten zu trainieren, das sich auf Dauer durchhalten und im Alltag praktizieren lässt.

### Und Ihr sollt mit einem bestimmten Medikament oder einem Spezialverfahren behandelt werden?

Die Behandlung mit Medikamenten oder medizinischen Spezialverfahren oder -geräten und ihre Wirkungsweise bzw. Wirksamkeit solltet Ihr grundsätzlich vor Vertragsabschluss mit dem Hausarzt besprechen, um gesundheitliche Risiken auszuschließen.

### 4. Bewegung spielt keine Rolle?

Ein Anreizprogramm für mehr Bewegung sollte Bestandteil des Abnehm-Programms sein. Am besten ist es, wenn ein begleitendes Bewegungsprogramm durchgeführt wird.

### 5. Die täglichen Speisepläne liegen unter 1.000 Kilokalorien (kcal)?

Diätprogramme, die eine Energieaufnahme unter 1.000 kcal pro Tag vorschreiben, können erfahrungsgemäß wegen eintretender Hungerattacken kaum durchgehalten werden und zu Essanfällen führen. Crash- und Blitz-diäten mit extrem niedrigen Lebensmittelmengen und einseitiger Lebensmittelauswahl sind daher nicht zu empfehlen. Die Speisepläne sollten leicht in den Alltag eingebaut werden können, ohne Extra-Kochen für die Familie und ohne komplizierte, aufwändige Rezepturen. Lebensmittelverbote sollte es nicht geben.

## Was ist Intervallfasten:

- Die Grundidee des Intervallfastens ist es, den eigenen Körper durch bestimmte Zeiten, in denen man nichts isst, in einen Hungerzustand zu versetzen. Das können mehrere Stunden oder auch Tage sein. Durch die dadurch eingesparten Kalorien soll Gewicht reduziert werden.
- Zusätzlich soll durch das Fasten der körpereigene Stoffwechsel positiv angeregt werden.
- In Studien an Tieren konnte beides bereits bewiesen werden und auch, dass sich durch das Intervallfasten Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Koronare-Herzerkrankungen vorbeugen lassen.

## Grundsätzliches zum Intervallfasten:

- Welche Lebensmittel man isst wird nicht vorgeschrieben, allerdings ist eine pflanzenbetonte Kost kombiniert mit Vollkornprodukten und hochwertigem Eiweiß aus Hülsenfrüchten, Fisch und Milchprodukten sinnvoll.
- Nicht geeignet ist es für Personen die zu Essstörungen neigen und für Schwangere und Stillende.
- Leidet man unter einer Vorerkrankung sollte man unbedingt einen Arzt fragen, ob diese Ernährungsform sinnvoll für einen ist.
- Man muss keine Sorge haben, beim Intervallfasten in den sogenannten JOJO-Effekt zu rutschen, die Fastenzeiten beim Intervallfasten sind zu kurz um ihn auszulösen (Grundumsatz sinkt).
- Durch Intervallfasten wird der Körper immer wieder in einen leichten Hungerzustand versetzt, was helfen soll Gewicht zu reduzieren.
- Aber evtl. wird auch das Risiko für Diabetes Typ 2, Krebs und Herz-Kreislaufkrankungen gesenkt. Bisher ist das allerdings erst in Tierversuchen nachgewiesen.
- In Studien mit Menschen konnte gezeigt werden, dass Intervallfasten genauso zu einer dauerhaften Gewichtsreduktion führen kann, wie eine herkömmliche kalorienreduzierte Diät.

## Modelle:

- **16:8** Acht Stunden stehen für das Essen zur Verfügung, 16 Stunden wird gefastet. Dabei zählen die Stunden die man schläft zum Fasten dazu, was sehr praktisch ist. Kalorienfreie Getränke und Gemüsebrühe sind immer erlaubt. Spätes Frühstück und frühes Abendbrot.
- **5:2** an fünf Tagen pro Woche wird normal gegessen, an zwei beliebigen Tagen wird gefastet. Das heißt an den beiden Fastentagen sollte man max. 500 bis 600 kcal an Energie aufnehmen.
- **Alternierendes Fasten:** Abwechselnd einen Tag normal essen, am folgenden Tag die Energiezufuhr auf etwa 25 Prozent reduzieren, das sind ca. 500 kcal.

## Fazit:

- Entscheidend für einen langfristigen Erfolg ist, ob Ihr es schafft eure Ernährung dauerhaft umzustellen auf eher pflanzliche Lebensmittel.
- Entscheidend ist auch, ob Ihr es schafft, die Fastenzeiten gut in den Alltag zu integrieren.
- Wer allerdings durch die Fastenpausen Heißhungerattacken bekommt und dadurch übermäßig viel isst, wird mit der Diät keinen Erfolg haben.

**Link zur Internetseite der Verbraucherzentrale zum Thema Diäten:**

<https://www.verbraucherzentrale-bayern.de/wissen/lebensmittel/schlankheitsmittel-und-diaeten/von-stoffwechselfasten-bis-trennkost-erfolgsaussichten-und-gefahren-6555>

**Link zur Seite von Lebensmittel Klarheit:**

<https://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/lebensmittel-mit-schlankheitswerbung>

**Link zum Bundeszentrum für Ernährung:**

[https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/online\\_spezial\\_7\\_2017\\_intervallfasten.pdf](https://www.bzfe.de/fileadmin/resources/import/pdf/online_spezial_7_2017_intervallfasten.pdf)

**Link zur Deutschen Gesellschaft für Ernährung:**

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/intervallfasten/?L=0>