

16 Stunden ohne Essen - wie geht Intervallfasten?

Gestern wurde noch gefeiert, heute beginnt schon die Fastenzeit. Viele Menschen nehmen sich in diesem vierzigstägigen Zeitraum vor, zum Beispiel auf Süßigkeiten, Fastfood oder Alkohol zu verzichten. Einer immer größeren Beliebtheit erfreut sich allerdings auch das Intervallfasten. Warum der vorübergehende Verzicht auf Nahrung so gut für unseren Körper ist und was wir beim Intervallfasten beachten müssen hat uns unsere Expertin PD Dr. Dorothea Kesztyüs aus dem Institut für Allgemeinmedizin erzählt.

6/8, 5-zu-2-Diät oder „Alternate Day Fasting“. Es gibt verschiedene Arten, Intervallfasten zu betreiben. Welche Methode können Sie - vor allem für Anfänger*innen - empfehlen?

Einsteigern empfehle ich die 16/8-Methode, das heißt an 16 Stunden am Tag wird gefastet, an acht Stunden darf gegessen werden. Wie gut Menschen mit dieser Fastenmethode zurechtkommen, ist individuell ganz verschieden. Bei den einen klappt es sehr gut, nur in einem Zeitraum von acht Stunden zu essen, weil sie diesen auch selbst bestimmen dürfen. Die meisten lassen bei dieser sehr flexiblen Methode entweder das Frühstück oder das Abendessen weg. Es gibt aber auch Menschen – vor allem diejenigen, die starkes Übergewicht haben – die sich sehr schwer tun, da sie ein ganz anderes Verhältnis zum Essen und auch zu Hunger haben. Es gibt also zwei Lager: die einen bekommen das Fasten sehr gut hin und die anderen haben eher Probleme damit. Für diese Menschen ist es empfehlenswert, das Intervallfasten ärztlich begleiten zu lassen oder sich noch besser zu informieren, was sie am Ende der acht Stunden essen sollten, um nicht in ein Hungerloch zu fallen.

Bei den anderen Formen zum Beispiel der 5-zu-2-Diät, die an zwei Tagen in der Woche nur 500 Kalorien erlaubt, sollte man sich ebenfalls genau informieren, welche Nahrungsmittel geeignet sind. Nimmt man hier die falschen Dinge zu sich, kann das den Effekt zunichtemachen.

Allgemein sollte sich jeder bewusst sein, dass alle Fastenmethoden eher eine Lebensstilumstellung sind und keine Diät, an die man sich über eine gewisse Zeit hält. Man muss das Fasten in den Alltag einbauen und dafür ist die 16:8 Methode die einfachste, die ich deshalb auch Einsteigern empfehle. Hier kann man natürlich auch langsam einsteigen und muss nicht mit 16 Stunden Fasten beginnen.

Viele sehen im Intervallfasten die neue Zauberformel für gesundes Abnehmen. Aber welche positiven Effekte bewirkt das tägliche Fasten tatsächlich im Körper?

Das Fasten an sich ist relativ gut untersucht. Ein Effekt ist zum Beispiel, dass der Stoffwechsel, besonders das Insulin, reguliert wird. Daher schützt das Fasten vor Erkrankungen wie Diabetes Typ II und dadurch auch koronaren Herzerkrankungen. In der Zeit, in der der Körper nicht mit Verdauung beschäftigt ist, kann er sich außerdem selbst reinigen. Das heißt in den Zellen läuft ein Prozess ab, der sich Autophagie nennt. Hierbei wird der ganze „Zellmüll“, der im Laufe der Zeit entsteht, abgebaut. Die Zelle macht also regelrecht Hausputz. Dazu ist es natürlich wichtig, eine gewisse Fastenzeit einzuhalten. Denn 16 Stunden sind das Minimum für den Anstoß der Autophagie. Diese Autophagie und die Hormonregulation verlangsamen zudem das Altern – ein weiterer willkommener Effekt des Fasten.

Der tägliche Verzicht auf Nahrung in einem bestimmten Zeitraum hat auch einen positiven Effekt auf das Immunsystem und wir werden widerstandsfähiger gegen Krankheiten wie beispielsweise Allergien. Längeres Heilfasten bewirkt sogar, dass sich das Immunsystem regelrecht erneuert.

Durch Intervallfasten werden Menschen außerdem resistenter gegen oxidativen Stress, das heißt der Körper kann sich besser gegen freie Radikale wehren. Das sind Moleküle, Ionen oder Atome mit einem ungepaarten Elektron, die besonders reaktionsfreudig sind und Schäden in unseren Zellen und in unserem Körper anrichten können. Eine zu hohe Konzentration an freien Radikalen führt zu oxidativem Stress, der wiederum das Risiko für bestimmte Krankheiten erhöht.

Worauf muss ich achten, wenn ich Intervallfasten betreibe und welche Fehler sollte ich unbedingt vermeiden?

Manche Menschen machen den Fehler, dass Sie am Ende der Essensphase viel zu viel essen, weil sie Angst vor auftretenden Hungergefühlen in der Fastenphase haben. Diese Menschen nehmen beim Intervallfasten eventuell sogar noch zu. Man sollte also vermeiden, nach den 16 Stunden Fasten sehr große Mengen zu essen. Besonders kohlenhydratreiche Mahlzeiten sind nicht empfehlenswert, da sie den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen. Wenn dieser wieder abfällt, kommt aber der Hunger. Nehme ich am Ende der Fastenphase allerdings eine eiweißreiche Mahlzeit zu mir, dann bin ich gesättigt ohne in dieses Tief des abfallenden Blutzuckerspiegels zu fallen. Neben der Menge ist auch die Auswahl der Nahrungsmittel entscheidend für den Fastenerfolg. Viele denken beim Intervallfasten, sie dürften während der acht „Essens-Stunden“ zu sich nehmen, was sie möchten. Das stimmt aber so nicht. Man sollte Fasten immer zum Anlass nehmen, seine Ernährung und seinen Lebensstil zu überdenken und gegebenenfalls zu ändern. Ich würde daher jedem empfehlen, sich gut zu informieren bevor man mit dem Intervallfasten beginnt und sich zu überlegen, ob man zum Beispiel eher der Frühstücks-Typ ist oder lieber Abends gemeinsam mit der Familie isst.