

## FRISCH AUF DEN TISCH

Regionales Gemüse und Obst der Saison enthält die meisten Vitalstoffe und eignet sich auch gut für Fastentage – natürlich nur in Maßen



Auf das Timing kommt es an: Zu festen Stunden darf gefuttert werden, am besten bunt und mediterran

Essen, was Sie mögen, aber nicht rund um die Uhr

# Intervallfasten – verändert Ihren Körper in 4 Wochen

**F**rüher haben wir umständlich Kalorien gezählt oder komplizierte Rezepte gekocht, heute schauen wir einfach auf die Uhr oder in den Kalender. Beim Intervallfasten geht es darum, nur zu festgelegten Zeiten oder an bestimmten Tagen zu essen. Ein einfaches, sehr erfolgreiches Prinzip, das nicht nur beim Abnehmen hilft, sondern auch den Stoffwechsel positiv verändert. So hat man beobachtet, dass sich dadurch die Cholesterin- und Entzündungswerte verbessern, der Blutdruck sinkt und das Immunsystem gestärkt wird. Wer ein paar überflüssige

Pfunde loswerden will, kann das mit Intervallfasten erreichen, ohne zu hungern. Und wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, ist damit ebenfalls gut beraten. Ob nach dem 16:8-Prinzip (16 Stunden fasten, 8 Stunden essen) oder dem 5:2-Prinzip (5 Tage normal essen, 2 Tage fasten) – nach wenigen Tagen fühlen Sie sich vitaler und nach etwa vier Wochen hat sich Ihr Körper bereits sicht- und messbar verändert.

## Heißhunger ausschalten: In Fastenphasen viel trinken

Ob stunden- oder tageweise fasten – die Methode sollte zum Alltag passen (Experten-Interview s. r.). Und keine Sorge: Auch in den Fastenphasen muss niemand darben. Bei der 16:8-Methode legt man die 16 Stunden über Nacht (z. B. von 17 Uhr bis 9 Uhr), und sollte in dieser Zeit viel trinken, vor allem Tee und Mineralwasser. So bleiben Heißhungerattacken aus. An Fastentagen stehen Brühe, Tee, Mineralwasser, Obst und Gemüse auf dem Plan – letztere in zwei bis drei Portionen. An den anderen Tagen gibt es normale Portionen. Experten empfehlen mediterrane Kost mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Pflanzenölen, Fisch, ab und zu mal einem Stück Fleisch – was wollen wir mehr?!

## Kleine Hilfe für langfristigen Erfolg

Ihnen geht's vor allem ums Abnehmen und das funktioniert zu langsam oder nicht dauerhaft? Dann können Sie das Intervallfasten mit speziellen Ballaststoffen in Form von Kapseln (z. B. formoline L112, Apotheke) unterstützen. Die Kapseln werden nach dem Essen eingenommen und binden Nahrungsfette.



## 3 Fragen an den Experten

**Dr. Yavuz Sahin** ist Facharzt für Innere Medizin und Naturheilkunde in Köln, [www.dr-sahin.de](http://www.dr-sahin.de)



**1** Sie selber fasten auch. Nach welchem Prinzip und warum? Ich praktiziere die 16:8-Methode, weil sie am besten in meinen Alltag passt. Warum? So bleibe ich fit und halte mein Gewicht.

**2** Muss man sich streng an das Stundenschema halten? Da gibt es Spielraum. Bei Frauen funktioniert z. B. auch 14:10. Da sie Kohlenhydrate nicht so lange speichern, kommen viele so besser klar. Ansonsten gilt: je länger die Fastenphase, desto besser.

**3** Wie lange sollte man fasten und was ist noch zu beachten? Intervallfasten kann man ruhig ein Leben lang. Beim 16:8-Prinzip rate ich dazu, je zwei Tage pro Woche zu pausieren. Chronisch Kranke können in der Regel auch fasten, in Abstimmung mit ihrem Arzt.