

Astrid Büscher

Geringer
Aufwand,
großes
Ergebnis

DIE 1 TAGES- DIÄT

Spielend leicht abnehmen mit
intermittierendem Fasten

riva



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Anke Wellner-Kempf

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildung: Shutterstock/elenabsl

Illustrationen im Innenteil: evoletics – ein Produkt der science on field GmbH

Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0074-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-213-2

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-214-9

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter: —

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Astrid Büscher

1 **DIE TAGES-** **DIÄT**

Spielend leicht abnehmen mit
intermittierendem Fasten

riva

INHALT

1	Gut für Figur, Kopf und Gesundheit	7
	Der supersimple Weg.	8
	Die Biologie des schlanken Körpers	12
	Wie Sie den Jo-Jo-Effekt vermeiden.	16
	Eine Diät für Genießer	24
	Der Rhythmus des Lebens.	26
	Ein gesundes Gewicht – was ist das überhaupt?	31
	Alles geerbt	37
	Körpergewicht und Kinderwunsch	41
2	Der optimale Start in den Fastentag	45
	Die wichtigsten Fragen vorab	46
	Die Entscheidung ist gefallen – nun geht's los	49
	Der Fastentag – so wird er locker und angenehm	54
	Für einen stabilen Kreislauf.	61
	Schlaf vertreibt den Hunger	65
3	So sorgen Sie während der 1-Tages-Diät für Wohlbefinden	69
	Trinken für die Gesundheit	70
	Salz hält den Kreislauf stabil	73
	Ideale und ungeeignete Durstlöscher	74
	Schenken ein wohliges Gefühl: heiße Brühen.	80
	Tees – Klassiker und neue Mischungen	87
	Aromadrinks – Wasser mit feinem Geschmack	92

4	Tipps und Rezepte für die übrige Woche	97
	Unsere Zellen als innere Uhr	98
	Ballaststoffe sind Schlankstoffe	101
	Für einen flachen Bauch mit Kohlenhydraten knausern	106
	Essen Sie entspannt	113
5	Neue Lust auf leichtes Leben	137
	Snacks füttern den inneren Schweinehund	138
	Mit der 1-Tages-Diät wieder Freude an Bewegung	139
	Aktiv während der 1-Tages-Diät	139
	Mit Ausdauertraining fit werden	145
	Intensiv oder doch lieber sanft trainieren?	148
	Vor dem Muskelaufbau	151
	Einfache Übungen für den Einstieg	153
	Aufwärmen vor dem Training	154
	Ausdauerübungen	157
	Kraftübungen	160
	Trainingspläne für Einsteiger	166
	Und so geht es weiter	170
	Anhang	172
	Über die Autorin	172
	Sachregister	172

1

GUT FÜR FIGUR, KOPF UND GESUNDHEIT

Spätestens wenn wieder mal der Hosenbund zwickt und die nächste Kleidergröße erforderlich wird, ist es Zeit, die Notbremse zu ziehen. Auf der Suche nach dem idealen Weg zum schlanken Körper und zu mehr Wohlbefinden stellen wir natürlich – oft zum x-ten Mal – unsere Essgewohnheiten auf den Prüfstand und geloben Besserung. Doch mancher engagierte Versuch abzunehmen scheitert. Warum? Weil dauerhaftes Kalorienzählen und einseitige Entbehrenungen uns im Alltag überfordern. Schließlich sind wir von Essensangeboten umgeben. Wo wir gehen und stehen, locken Snacks, Getränke und Süßigkeiten. Kein Wunder, dass die innere Kraft oft nicht reicht, um 100-mal täglich »Nein danke!« zu sagen. Bei Dauerdiäten sind die Abbruchraten deshalb hoch und die Erfolgsraten niedrig.

Was haben wir nicht alles schon versucht, um schlanker, fitter und leistungsfähiger zu werden: Superfoods, Vitamine, Eiweißdrinks und Wundermittel aus der Apotheke. Nichts hat geholfen. Aber was tun? Wie geht kluges Abnehmen? Dieser Frage gehen Wissenschaftler in aller Welt nach. Sie erforschen die verschlungenen Wege unseres Stoffwechsels und überprüfen das Entstehen und Vergehen unzähliger Substanzen, um herauszufinden, wie man den Körper schlank, stark und vital hält. Auch in unseren Genen suchen sie, was uns die Ahnen als erbliche Ausstattung mit auf den Weg gegeben haben.

DER SUPERSIMPLE WEG

Die 1-Tages-Diät ist die vielleicht bequemste Diät der Welt. Verblüffend, wie viel Zeit man spart, wenn man sich nicht ums Essen kümmern muss. Weil man an Fastentagen fast immer hochaktiv und doppelt so kreativ ist wie an Tagen mit voller Verpflegung, erledigt man meist viel mehr als sonst. Den Kalender können Sie sich an diesen Tagen also ruhig vollpacken. Am nächsten Tag kehren Sie gelassen zum gewohnten Essrhythmus zurück. Wer einen Tag pro Woche stark ist, kann den Rest der Zeit ohne Diät und Vorschriften leben. Natürlich ist es trotzdem klug, es mit dem Essen in fastenfreien Zeiten nicht zu übertreiben. Wer auf eine einigermaßen gesunde Zusammenstellung der Speisen setzt, profitiert doppelt. Das fällt übrigens von Woche zu Woche leichter, denn die Fastentage unterstützen gesundes Essverhalten: Die Lust auf Süßes verschwindet. Es wird zusehends einfacher, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten und die Abende ohne Snackattacken zu genießen. Nicht zuletzt stärkt jeder erfolgreich bewältigte Fastentag das Selbstbewusstsein und die Zuversicht, weiterhin erfolgreich abzunehmen.

KONVENTIONELLE FASTENMETHODEN

Längere kontinuierliche Fastenzeiten sind bei Mediziner*innen und Ernährungsexperten hochumstritten. Vor allem für Menschen mit chronischen Erkrankungen bergen sie Risiken. Hält der Nahrungsentzug über längere Zeit an, fasst der Körper ihn als lebensbedrohliche Hungersnot auf. Dann kämpft er mit all seinen Mitteln dagegen an, fährt seinen Bedarf herunter, aktiviert Eiweißreserven in den Muskeln und schaltet auf Alarm. Intermittierendes Fasten (Kurzzeitfasten) besitzt diesen Nachteil nicht. Physiologisch betrachtet hat die 1-Tages-Diät deshalb kaum Ähnlichkeit mit den folgenden länger anhaltenden Fastenformen.

- **Heilfasten:** Nach sogenannten Entlastungstagen mit leichter Kost und einer gezielten Darmentleerung durch Abführmittel und/oder Einläufe folgt eine ein- bis vierwöchige Fastenzeit mit Mineralwasser, Tee und Brühe. Danach sollen Aufbau- tage mit kalorienarmer, leicht verdaulicher Kost die Rückkehr zu normalem Essen erleichtern.
- **Modifiziertes Fasten:** Anstelle von fester Nahrung nehmen Fastende neben kalorienfreien Getränken industriell hergestellte Pulverschakes oder Instantsuppen mit hohem Eiweißgehalt zu sich. Dies soll dem sonst unvermeidlichen Muskelabbau entgegenwirken. Die Methode wird noch oft in medizinischen Therapiezentren angeboten.
- **Strenges Fasten oder Nulldiät:** Für unbestimmte Zeit gibt es keine feste Nahrung, nur energiefreie Getränke wie Wasser oder Tee. Das Fehlen von Ballaststoffen kann dabei Darm und Darmflora schädigen – mit weitreichenden Folgen. Wegen einer Vielzahl von Risiken soll diese Methode, wenn überhaupt, nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Intermittierendes Fasten: ein schlankes Prinzip

Intermittierendes Fasten ist keine neue Modediät. Genau genommen ist es überhaupt keine Diät, sondern eine Ernährungsstrategie, die im Alltag dabei hilft, gesund und schlank zu werden und zu bleiben. Das Konzept ist simpel: Einen Tag pro Woche muss man stark sein, den Rest der Zeit lebt man ohne Kalorienzählen und strenge Vorschriften. Kein Verzicht auf Lieblingsgerichte, keine verbotenen Lebensmittel, kein erhobener Zeigefinger! Dafür gibt es eine klare Ansage für den Fastentag. Und die heißt: Heute ist Kalorienpause! Köstliche Brühen, aromatische Tees und erfrischende Aroma-Drinks (ab Seite 81) erleichtern das Durchhalten. Zusätzlich gibt es Bewegungs- und Motivationshilfen sowie Rezepte für die Tage vor und nach dem Fasten. Das Beste daran: Jeder kann mitmachen. Auch wer eigentlich vegetarisch oder vegan lebt, wer Low Carb liebt oder Paläo-Spezialitäten mag, ist bei der 1-Tages-Diät richtig. Nicht einmal Allergien, Unverträglichkeiten oder besondere Veranlagungen sind Hürden zum Abnehmen mit dieser flexiblen Methode.

Viele Namen für eine gute Sache

Die 1-Tages-Diät ist kein Abnehmprogramm, sondern mit einem Fastentag pro Woche ein flexibler Essrhythmus, der gesunde Abläufe im Körper unterstützt und Hungergefühle auf natürliche Weise reguliert. Überflüssige Pfunde bleiben dabei auf der Strecke, der gefürchtete Jo-Jo-Effekt entfällt. Man isst einfach zu bestimmten Zeiten und in bestimmten Abständen. Wie lang die Esspausen ausfallen und wie oft ein Fastentag angesetzt wird, kann letztlich jeder selbst entscheiden. Es gehört zu den größten Vorzügen dieser Methode, dass niemand in ein Schema gepresst wird. Bezeichnungen dafür gibt es viele. Experten nennen die Methode intermittierendes Fasten, manche sprechen von Kurzzeit- oder Teilzeitfasten, andere von Intervallfasten, periodischem oder zyklischem Fasten. Gemeint

ist immer das Gleiche: Man wechselt zwischen Zeiten der Nahrungsaufnahme und der Nahrungskarenz. Einfacher gesagt: Regelmäßig eine Kalorienpause einlegen und dann wieder entspannt essen.

Altes Erbe in modernen Zeiten

Die meisten von uns essen heutzutage drei Mahlzeiten täglich – plus einige Snacks. Doch aus der Perspektive der menschlichen Entwicklungsgeschichte betrachtet sind solche Essensmuster anormal. Das schrieb kürzlich eine internationale Gruppe von Forschern in dem renommierten Fachblatt *Proceedings of the National Academy*. Unsere frühen Vorfahren lebten über Millionen von Jahren mit Fastenzeiten. Mal gab es viel zu essen, mal wenig, mal war gar nichts da. Schließlich konnten unsere vorzeitlichen Ahnen nicht einfach in den Supermarkt gehen oder schnell einen Lieferservice anrufen, wenn sie hungrig waren. Sie aßen nur, wenn sie etwas fanden oder erjagten. Wir Menschen erlebten seit Anbeginn wechselnde Perioden des Essens und Nichtessens, dafür sind wir gemacht. Aktuelle Forschungen zeigen, dass dieser Gegensatz große Vorteile bietet. Der kurze Verzicht aufs Essen verhütet und heilt Krankheiten wirkungsvoller als Medikamente.

Heute fasten, morgen wieder satt essen

Der Begriff »Fasten« kann heute alles Mögliche bedeuten. Schon immer spielten dabei in allen Kulturen religiöse Vorstellungen eine Rolle. Heute gehören diverse Fastenformen zum modernen Lifestyle. Da gilt sogar der Verzicht auf lieb gewordene Laster wie die übermäßige Nutzung des Smartphones als Fasten. Doch meistens ist noch immer die Entbehrung fester Nahrung gemeint. Oft werden auch nur bestimmte Lebensmittel wie etwa Fleisch, Zucker oder Getreide gemieden. Es gibt Methoden, bei denen der Fastende bis

zu fünfmal täglich frisches Obst und Gemüse oder Säfte zu sich nimmt. Mal wird beim Wandern gefastet, mal in der Wellnesskur mit Semmeln und Milch.

Der Begriff des Heilfastens zum Zwecke der körperlichen Regeneration wurde von verschiedenen naturkundlichen Fastenärzten geprägt. Die bekanntesten waren Franz Xaver Mayr (1875–1965), Otto Buchinger (1878–1966) und Erich von Weckbecker (1920–2005). Sie empfahlen unter ihrer ärztlichen Anleitung Fastenzeiten zwischen 8 und 28 Tagen. Dabei handelten sie aus ihrer Erfahrung heraus, fundierte wissenschaftliche Grundlagen kannten die Naturheilärzte nicht. Die Fastenforschung boomt erst seit wenigen Jahren.

DIE BIOLOGIE DES SCHLANKEN KÖRPERS

Einen wichtigen Teil des Rätsels um die Regulierung unseres Körpergewichts hat Markus Stoffel, Professor am Institut für Molekulare Systembiologie der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich, im Jahr 2009 gelüftet. Er fand heraus, dass für die Gesundheit und eine gute Figur letztendlich nicht die Kalorien ausschlaggebend sind, sondern vor allem strikte Esspausen. Stoffels Forschungsteam entdeckte eine entscheidende Schaltstelle in den Tiefen unserer Zellen: das Molekül FoxA2. Es springt an, wenn sich der Verdauungstrakt ausruht, weil er keine Nahrung verdauen muss. Die Entdeckung des schweizerischen Teams elektrisierte Forscher in aller Welt. Ihre Ergebnisse zeigen, dass unser Körper ohne Zeitspannen, in denen keine Nahrungsaufnahme erfolgt, nicht gesund bleiben kann. Er braucht Verdauungspausen, um sich zu regenerieren, und Fehler, die sich unweigerlich mit der Zeit in den Stoffwechsel einschleichen, zu beheben.

Der Hintergrund: Das Fastenmolekül FoxA2 hat einen mächtigen Gegenspieler – das körpereigene Hormon Insulin, das nach jeder

Mahlzeit ins Blut fließt, um den Blutzucker zu regulieren und die dringend benötigte Energie in jede Zelle zu schleusen. Doch wenn das Insulin regiert, verstummt FoxA2. Ohne das Fastenmolekül ruhen viele überlebenswichtige Stoffwechselprozesse. In Zeiten von Kalorienüberfluss und häufigen Mahlzeiten wird der Organismus träge, er spürt keine Veranlassung, die Nährstoffe aufzuräumen und zu recyceln. Wie immer, wenn das Spiel der Kräfte aus dem Gleichgewicht gerät, entstehen Probleme. Wird nichts repariert, aufgeräumt und entsorgt, vermüllen die Zellen. Regiert das Insulin zu lange und zu häufig, ist unsere Gesundheit in Gefahr. Eine gestörte Balance zwischen ausgiebigem Essen und Kalorienpausen reduziert unsere Lebenserwartung.

Auf den inneren Schlankmacher setzen

Erst wenn der Magen leer ist und es auch einige Stunden lang bleibt, schaltet sich FoxA2 wieder ein. Dann steigert das kleine Fastenmolekül die Fettverbrennung, regelt im Gehirn unseren Biorhythmus, den Schlaf und unseren Hunger. Dieser zentrale, uralte Mechanismus hält unser Leben in Schuss. Doch um zu funktionieren, braucht er kalorienfreie Zeiten, also die Esspausen, die für unsere frühen Vorfahren immer schon zum Leben gehörten. Wer dagegen, wie heute oft üblich, tagsüber häufig snackt und sich abends bis spät in die Nacht beiläufig diese und jene Kleinigkeit gönnt, bringt den Schutzschalter aus dem Takt. Dann verstummt unser bester Verbündeter, der innere Schlankmacher FoxA2. Viele von uns bemerken ja selbst, dass das Nonstop-Essen sie träge und unzufrieden macht. Doch was tun? Starre Diätregeln und Vorschriften, die nicht ins tägliche Leben passen, helfen erwiesenermaßen nicht. Die 1-Tages-Diät bietet für dieses Dilemma eine optimale Lösung an. Denn ihre einzige feste Regel lautet: einen Tag pro Woche nichts essen. Was sonst noch zu beachten ist, lässt sich problemlos individuell an jede Lebenssituation anpassen. Klingt gut? Ist es auch, und noch dazu leichter durchzuführen, als viele denken!

Uralt und neu zugleich

Mit den Ideen aus dem letzten Jahrhundert hat das moderne intermittierende Fasten also nicht viel gemein. Die 1-Tages-Diät ist keine Lightversion des Langzeitfastens, sondern ein smarter Essrhythmus mit Kalorienpause, dessen Wirkungen zurzeit weltweit erforscht werden. Die positiven Ergebnisse bringen selbst Experten zum Staunen. Kaum jemand hätte gedacht, dass sich kurzzeitiger Nahrungsverzicht auf den Körper so gesund auswirkt. Eines der Geheimnisse: Im Gegensatz zum Langzeitfasten geht der Körper bei der 1-Tages-Diät nicht in den Energiesparmodus, Nährstoffmangel ist also kein Thema.

Nein danke, ich bin satt

Viele von uns kennen echten Hunger kaum, weil sie es gewohnt sind, vorbeugend zu essen und den Magen mit stetigen kleinen Snacks halb gefüllt zu halten. Zum Glück hilft die 1-Tages-Diät, den Appetit zu regulieren. Ab der zweiten Woche steigt die Menge der Botenstoffe im Gehirn, die den Hunger ausbremsen und den Energieverbrauch erhöhen. Lästige Heißhungeranfälle verschwinden mit der Zeit, zu festen Zeiten tritt dagegen echter Hunger auf. Fastentage in guter Verfassung zu überstehen, ist daher viel einfacher, als man denkt. Das Gehirn lernt schnell und stellt sich jede Woche besser auf den neuen Essrhythmus ein. Hunger entsteht im Kopf und es ist eine Frage der Einstellung, wie wir ihn empfinden. Nehmen wir das Magenknurren entspannt wahr, wird uns klar: Wir müssen nicht unbedingt gleich essen, wenn wir hungrig sind. Vor allem, weil der Hunger meist nur zu den gewohnten Zeiten anklopft und – wenn er nicht erhört wird – erst einmal wieder verschwindet. Man muss mit den Signalen des Hungers also immer nur für kurze Zeit klarkommen. Schon ein Glas Leitungswasser wirkt. Wer ausreichend trinkt, kann getrost

einen Tag aufs Essen verzichten, ohne sich gleich schlecht zu fühlen. Knurrt der Magen erneut, hilft der Gedanke, dass jetzt gerade ein paar Fettzellen dahinschmelzen, über die kritischen Momente. Die kurzen Fastenzeiten verleihen der 1-Tages-Diät Vorzüge, die weit über die Kalorienersparnis eines Tages hinausreichen. So fließt schon nach kurzer Zeit eine größere Menge des figurfreundlichen Hormons Adiponektin durch den Körper als vor der Diät. Dieser Botenstoff erhöht die Fettverbrennung, wirkt antientzündlich, antidiabetisch und beeinflusst die Gesundheit des Herzens positiv. Bei den Laborwerten zeigt sich die Heilwirkung der Diät oft schon nach wenigen wöchentlichen Fastentagen. Dann normalisiert sich zum Beispiel der Spiegel des C-reaktiven Proteins, ein Zeichen dafür, dass schleichende Entzündungen und Gewebeschäden im Körper abnehmen. Auch das Immunsystem profitiert, denn amerikanische Forscher haben nachgewiesen, dass dabei die Anzahl der Stammzellen ansteigt.

INTERMITTIERENDES FASTEN UND SEINE VARIANTEN

Ob man nur stundenweise auf Nahrung verzichtet oder ganze Tage fastet – beim intermittierenden Fasten sind viele Varianten möglich.

EINZELNE FASTENTAGE

Der Fastende verzichtet, wie bei der 1-Tages-Diät, an einem oder höchstens zwei Tagen der Woche komplett auf Nahrung. Oder er isst an diesen Tagen nur eine ganz geringe Menge. Noch wirkungsvoller sind alternierende Fastentage. Dann heißt der Modus: abwechselnd einen Tag fasten, einen Tag satt essen. Nachts wird immer streng gefastet. Diese toughere Form des intermittierenden Fastens lässt Pfunde schnell dahinschwinden.

TÄGLICH STUNDENWEISE FASTEN

Hier werden innerhalb des 24-Stunden-Tages strikte Esspausen eingehalten. Zum Beispiel isst der Fastende nur in einem Zeitfenster von 8 Stunden, 16 Stunden bleiben kalorienfrei. Das gelingt mit einem späten Frühstück und einem frühen Abendessen oder, je nach Vorliebe, mit einem frühen Frühstück plus Mittagessen, das Abendessen entfällt. Extreme Formen beschränken die Mahlzeiten auf vier Stunden pro Tag.

FESTE MAHLZEITEN EINHALTEN

Auch wer sich drei Mahlzeiten täglich gönnt, aber keine einzige Kalorie zwischendurch konsumiert, hält sich ans intermittierende Fasten, vorausgesetzt, die Esspausen dauern mindestens vier Stunden. Diese sanfte Form des Fastens reicht ausgemachten Naschkatzen und Snackliebhabern jedoch oft schon aus, um langsam, aber nachhaltig abzunehmen – oder nach dem erfolgreichen Abnehmen das Gewicht zu stabilisieren.

WIE SIE DEN JO-JO-EFFEKT VERMEIDEN

Viele Menschen nehmen nach einer erfolgreichen Diät schnell wieder an Gewicht zu. Eine frustrierende, aber natürliche Reaktion des Körpers auf einen länger anhaltenden Kalorienentzug. Wiederholte Diäten können das Körpergewicht am Ende sogar über das Ausgangsgewicht hinaus in die Höhe treiben. Verursacht wird dieser Effekt im Wesentlichen von zwei Faktoren: Zum einen sinkt der Kalorienbedarf, wenn man Pfunde verliert. Ein 70 Kilogramm wiegender Körper verbraucht eben weniger Kalorien als einer mit 80 Kilogramm. Nach dem Abnehmen darf man also nicht mehr so viel essen wie vor der Diät. Außerdem schaltet der Körper bei

Langzeitdiäten in den Energiesparmodus – eine jahrtausendlang eingeübte Strategie des Urmenschen gegen lebensbedrohlichen Hunger. Im Gegensatz dazu wird der Energiebedarf bei der 1-Tages-Diät nicht heruntergefahren, sondern sogar gesteigert. Außerdem reagieren die Sättigungsfühler durch die Fastenzeiten wieder sensibler, man fühlt sich schneller satt. Und nicht zuletzt regt jeder weitere Fastentag pro Woche die Verbrennung von Bauchfett an. Man nimmt langsam, aber kontinuierlich ab. Dabei fühlt man sich nicht matt und schlapp, sondern lebendiger und aktiver als zuvor. Sogar die Freude am Sport nimmt stetig zu.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE

Die 1-Tages-Diät bietet neben der Reduktion unliebsamer Fettdepots noch zahlreiche weitere gesundheitliche Vorteile, denn sie ...

- stärkt das Selbstbewusstsein
- strafft den Körper
- reguliert den Appetit
- verlangsamt die Alterung
- unterstützt die Reparaturmechanismen
- stabilisiert den Zuckerstoffwechsel
- regeneriert die Leber
- schützt Herz und Kreislauf
- steigert Lebensfreude und geistige Fitness
- senkt das Risiko für viele Krebsarten

Zunehmend fitter und fröhlicher

Die 1-Tages-Diät mit ihren regelmäßigen Esspausen weist einen einfachen Weg zu einem schlanken Körper. Doch sie hat weitaus mehr Vorteile. Annette Schürmann, Professorin am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIFE), Leiterin der Abteilung Experimentelle Diabetologie, erklärt, warum intermittierendes Fasten das ungeliebte Bauchfett endlich schmelzen lässt und chronische Erkrankungen verhindern kann.

Stimmt es, dass intermittierendes Fasten Diabetes stoppen kann?

Ja. Unsere Forschung an Mäusen zeigt in dieser Hinsicht beeindruckende Ergebnisse, erste Studien am Menschen bestätigen die Vorteile. Tatsächlich wirken regelmäßige, kurze Hungerperioden positiv auf die Blutzuckerwerte und das Herz-Kreislauf-System. Sie trainieren den Stoffwechsel so effektiv, dass ein beginnender Typ-2-Diabetes verhindert oder hinausgeschoben werden kann.

Aber was mache ich, wenn bei mir schon Diabetes Typ 2 diagnostiziert wurde? Ist es dann zu spät?

Nein, selbst dann bringt intermittierendes Fasten noch große Vorteile. Auch und gerade wenn man schon mit Medikamenten wie etwa Metformin behandelt wird, kann man abnehmen, sich aktiver fühlen und dann möglicherweise die Medikamente reduzieren.

Wie kommt das?

Diabetes hindert die Körperzellen daran, Zucker aus dem Blut, die Blutglukose, aufzunehmen und als Energiequelle zu nutzen. Insulin ist der Schlüssel des Ganzen. Im Prädiabetes und Typ-2-Diabetes, also bei Vorliegen einer Insulinresistenz, wirkt Insulin nicht mehr ausreichend oder