

Dr. Dr. Michael Despeghel
mit Doris Mular

5 Tage normal essen



Mit 125
Rezepten

DIE INTERVALL

Effizient und gesund
abnehmen –
mit nur 2 Tagen Diät
pro Woche

riva

DIÄT

2 Tage Diät halten



Dr. Dr. Michael Despeghel
mit Doris Mular

DIE INTERVALLDIÄT

Effizient und gesund abnehmen –
mit nur 2 Tagen Diät pro Woche

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 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: Desirée Šimeg

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Shutterstock: Jacek Chabraszewski, margouillat photo

Innenabbildungen: Despeghe & Partner: 93–99, 304; VVG: 304; iStockphoto/Juanmonino 252; Shutterstock: a9photo: 215; Agfoto: 232, 263; Alexander Levitsky: 223; Andre Helbig: 144; Audi Dela Cruz: 150; bitt24: 126, 143, 147; bloody: 207; Bratwustle: 231; carlosdelacalle: 299; Diana Taliun: 238; Digivic: 235; Dream79: 167; Ekaterina Smirnova: 251; Elzbieta Sekowska: 179; Fanfo: 159; Hassel Sinar: 295; hlphoto: 197, 259, 285; Ildi Papp: 281, 291; Jacek Chabraszewski: 193, 204; jirapath09: 171; Kamila i Wojtek Cyganek: 185; Kondor83: 201, 241; kungverylucky: 162; Lecic: 126, 163; Lisovskaya Natalia: 135; Lukas Gojda: 127, 219; Michael Vesia: 229; Olena Mykhaylova: 153; Olha Afanasieva: 273; Perednianskina: 126, 139, 269, 277; PHB.cz (Richard Semik): 189; popovasdon: 225; Robyn Mackenzie: 127, 245; sarsmis: 131; siamionau pavel: 288; vsl: 249; Wiktory: 129, 182; 175; 211; 255; 300

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0803-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0424-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-74530-425-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

INHALT

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 5 |
| Kapitel 1 – Die Intervalldiät | 6 |
| Fasten kann heilsam sein | 7 |
| So integrieren Sie die Intervalldiät in Ihren Alltag | 8 |
| Welches Fastenintervall passt zu Ihnen? | 10 |
| 5-zu-2-Variante | 10 |
| 16/8-Variante – Leangains | 11 |
| 20/4-Variante – Warrior-Diät | 13 |
| Kapitel 2 – Das Ziel: Auf Dauer schlank sein und gesünder leben! | 15 |
| Warum Veränderungen so schwerfallen | 16 |
| Bedürfnisse und innere Motive | 16 |
| Kapitel 3 – Warum abnehmen? Ein guter Grund ist Ihr Wohlbefinden | 20 |
| Die Diätfalle: Warum normale Diäten nicht nachhaltig wirken | 23 |
| Gesundes Verhalten – so geht es! | 27 |
| Kapitel 4 – Es geht um Ihre Gesundheit | 33 |
| Gesundheitskiller Bauchfett | 34 |
| Was geschieht beim Stoffwechsel? | 35 |
| Insulinresistenz und Hyperinsulinämie | 40 |
| Bauchfett als Hauptursache für Diabetes mellitus Typ 2 | 41 |
| Kapitel 5 – Der Bauchfett-Check | 46 |
| Diagnostische Maßnahmen | 48 |
| Ihr Bauchumfang: der Wahrheit auf der Spur | 49 |
| Wie das innere Bauchfett entsteht | 51 |
| Kapitel 6 – Stoffwechselfitness – so erreichen Sie sie | 62 |
| Kapitel 7 – Machen Sie den Selbstcheck | 65 |
| Ihre Fitness: Wie beweglich und leistungsfähig ist Ihr Körper? | 65 |
| Ihr Energiebedarf: Wie viele Kalorien verbrauchen Sie pro Tag? | 70 |
| Ihr Bauchumfang: ein Gesundheitsrisiko? | 72 |

| | |
|--|---------|
| Kapitel 8 – Ihr Weg zum Wunschgewicht: viel leichter als gedacht! | 73 |
| Intervallfasten: fünf Tage essen, zwei Tage fasten | 73 |
| Geheimwaffe Eiweiß | 79 |
| Rezepte: So schmeckt's und die Kilos schmelzen | 82 |
| Ihr Leben ändern – aber wie? | 83 |
| Kapitel 9 – Auch für Sportmuffel: geringer Aufwand – tolle Ergebnisse | 90 |
| Mithilfe der Muskeln: Krafttraining aus anderer Sicht | 92 |
| Mini-Workout: nur 10 Minuten Krafttraining täglich – und die Pfunde purzeln. | 92 |
| HIIT – intelligentes Training für Ausdauer und Kraft | 100 |
| Wann ist die beste Trainingszeit? | 115 |
| Kapitel 10 – Die Höhen und Tiefen: Wie Sie die schweren Momente meistern. | 117 |
| Das Rubikon-Modell: willentliche Steuerung und Motivationsfähigkeit | 122 |
| Machen Sie mit – es lohnt sich! | 124 |
| Rezepte. | 127 |
| Aus dem Topf | 128 |
| Großes Frühstück | 149 |
| Salatbar | 165 |
| Alles, was Flügel hat | 183 |
| Von Wiese und Wald | 205 |
| Aus dem Wasser. | 239 |
| Genug für zwei | 253 |
| Alles Gemüse | 268 |
| Trendy vegan | 289 |
| Rezeptverzeichnis | 302 |
| Über die Autoren. | 304 |

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Beyoncé, Ben Affleck, Liv Tyler – sie alle tun es: Intervallfasten. Wieder so ein vollmundiges Pseudo-Diätkonzept, das viel verspricht und nichts hält? Nein! Und keine Sorge, es steht kein einzelner Diätguru hinter dem Konzept, sondern es fußt auf wissenschaftlichen Grundlagen in Form von Studien aus Deutschland, England, der Schweiz, Australien und den USA.

Jüngste Untersuchungen haben gezeigt, dass man mit Intervallfasten effektiver Fettmasse verlieren kann als mit einer streng kalorienarmen Diät. Neben der Gewichtsreduktion gelingt es durch das Intervallfasten, viele Volkskrankheiten positiv zu beeinflussen. Nach neueren Untersuchungen, die am Institut für Medizin und am Feist-Weiller Cancer Center der University of Southern California durchgeführt wurden, kann es selbst Krebs, Alzheimer, Parkinson oder Demenz entgegenwirken. Das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg weist darauf hin, dass laut aktuellen Studien über ein Drittel aller Krebserkrankungen in Deutschland zu verhindern wären, wenn der Risikofaktor Übergewicht durch eine Gewichtsreduktion positiv beeinflusst werden könnte. Die Wirksamkeit des Intervallfastens ist also bewiesen. Das zeigt sich auch an den Erfolgen der zahlreichen Anhänger, die mit dieser Methode einen gesunden Lifestyle verfolgen.

Diese Erfolge können auch Sie erreichen. Das Gute ist, dass Ihnen beim Intervallfasten nicht vorgeschrieben wird, was Sie essen sollen und wie viel. Lediglich der Essensrhythmus ist entscheidend und die Gewichtsabnahme erfolgt schnell und vor allem nachhaltig. Diätfrust, Naschattacken und den gefürchteten Jo-Jo-Effekt gibt es bei dieser Methode nicht. Versprochen! Die Intervalldiät lässt sich ganz individuell und simpel in Ihren gewohnten Tagesablauf integrieren. Sie genießen Ihr Essen wie gewohnt, aber fasten dennoch wirksam und effizient. Ihre Pfunde werden blitzschnell und nachhaltig purzeln und Ihr Körper durchlebt einen Reinigungsprozess von innen und von außen. Wagen Sie den Versuch und erreichen Sie Ihre Ziele!

Kapitel 1

Die Intervalldiät

Zeitschriften wie *Geo* oder *Spiegel* übertrumpfen sich mit den innovativsten Diäten, die viel versprechen und am Ende doch meist nur Frustration und ein Gefühl des Versagens bringen. Es ist aber auch eine große Herausforderung, gesund zu leben, abzunehmen oder gesund und leistungsfähig zu sein, wo doch so viele Verlockungen auf uns warten: Essen, egal wann oder wo, wir haben ständig Zugang zu Nahrung. Wir sitzen zudem viel und bewegen uns zu wenig.

Es gibt jedoch eine etwas mildere Form der Diät, die wesentlich nachhaltiger ist und keinen Jo-Jo-Effekt im Schlepptau hat: das Intervallfasten. Es ist das abgeschwächte Pendant zum klassischen Fasten. Hierbei geht es weniger darum, was gegessen werden darf, sondern vielmehr darum, zu welchen Zeiten gegessen werden darf. Wissenschaftler tüfteln schon lange am optimalen Essensrhythmus, um Erkenntnisse zu erlangen, wie langfristig die größten gesundheitlichen Erfolge zu erzielen sind.

Aber Fasten alleine reicht nicht. Wer schnell, aber nachhaltig Gewicht verlieren, seine Vitalität steigern und dauerhaft gesund leben möchte, sollte zudem mehr Bewegung in seinen Alltag integrieren und seinen Lifestyle anpassen. Heutzutage bewegen wir uns immer weniger, während Nahrung überall und in Massen verfügbar ist. Wir sitzen beispielsweise jeden Tag durchschnittlich 11,5 Stunden – und das passt so gar nicht zu unseren Genen. Sitzen führt bereits nach 30 Minuten dazu, dass der Stoffwechsel sich verändert und die Fettverbrennung nicht mehr funktioniert. Die Folgen: Typ-2-Diabetes, Herzinfarkt, Hirnleistungsstörung, Demenz und natürlich die Gewichtszunahme.

Fasten kann heilsam sein

Fasten ist im Grunde genommen tief in unserer Genetik verankert, denn in der Steinzeit waren die Menschen noch gezwungen zu fasten, da Nahrung nicht immer und jederzeit zur Verfügung stand. Heutzutage bieten Supermärkte und Schnellimbisse hingegen ständig und überall Zugriff auf etwas Essbares. Oft ist es aber nicht der Hunger, der uns zum Essen verleitet, sondern vielmehr Appetit oder schlicht Langeweile. Mit dem Intervallfasten lernen Sie, wieder zwischen richtigem Hunger und bloßem Appetit zu unterscheiden. Ihr Sättigungsgefühl wird trainiert, sodass sich ein neues Gefühl für das Essen und die Mengen einstellen kann. Zudem kommen ungesunde Essgewohnheiten ans Tageslicht.

Weitere positive Effekte der Intervalldiät sind:

- Senkung des Blutzucker- und Insulinspiegels: Bei der Vorbeugung und Behandlung von Typ-2-Diabetes kann die Intervalldiät positiv wirken. Patienten sollten jedoch vor dem Fastenbeginn unbedingt ihren behandelnden Arzt konsultieren.
- Gewichtsreduktion und Fitness: Die Ausschüttung des menschlichen Wachstumshormons HGH erhöht sich bis auf das Fünffache – bei Männern auf bis zu 2000 Prozent, bei Frauen auf bis zu 1300 Prozent. Je höher das Level, desto besser sind die Fettverbrennung und der Muskelaufbau. Das führt zu einer gesteigerten Kondition und die Muskeln regenerieren sich nach einem Training wesentlich schneller. Eine Gewichtsreduktion stellt sich relativ rasch ein.
- Anti-Aging: Durch die Bildung weiterer Mitochondrien – die Energiekraftwerke in den Zellen – werden die Zellen repariert und die Zellverjüngung wird angekurbelt.
- Erholung der Körperzellen und Gene: Der Körper kann nun zum Beispiel Abfallstoffe aus den Zellen transportieren. Das Intervallfasten senkt zudem die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laut den Ergebnissen von Tierversuchen wirkt sich das Intervallfasten auch positiv auf den Blutdruck, die Blutfette, die Harnsäurewerte und den Cholesterinspiegel aus.
- Verbesserte Gedächtnisleistung: Das Intervallfasten verbessert die Hirnfunktion, da neue Nervenzellen gefördert werden können, beziehungsweise die Produktion des Wachstumsfaktors BDNF (brain derived neurotrophic factor), der wichtig für die Bildung neuer Synapsen ist. Diese Erkenntnisse belegte jüngst das Institut für Altersforschung in Baltimore.

- Verzögerter Alterungsprozess: In einer Studie lebten fastende Ratten 83 Prozent länger als nicht fastende Ratten. Die fastende Tiergruppe erhielt nur jeden zweiten Tag Nahrung, die andere Gruppe durfte jeden Tag ständig essen. Das verzögerte Wachstum und somit der verzögerte Alterungsprozess der fastenden Tiere könnte ein Indiz dafür sein, dass Intervallfasten zu einem längeren Leben und längerer Jugendlichkeit führen könnte.
- Verbesserung der Symptome bei Asthma: Bei einer zweiwöchigen Studie mit zehn übergewichtigen Asthmapatienten konnten eindrucksvolle Ergebnisse erzielt werden. Durch die Veränderung der Ernährung verbesserten sich ihre Symptome und ihre Lebensqualität stieg.
- Verminderung von Entzündungen und oxidativem Stress: Oxidativer Stress ist unter anderem die Folge von Rauchen, Medikamenten, zu langem Sonnen und übermäßigem Alkoholkonsum. Durch die Reduktion von Bauchfett können Entzündungen vermindert werden, die häufig als Ursache für chronische Krankheiten gelten.

Doch wo es Vorteile gibt, gibt es auch Nachteile. Zu Beginn einer Umstellung der Essenszeiten und -rhythmen meldet sich der Körper recht schnell und reagiert oft mit Abgeschlagenheit und Hungergefühl. Manche Menschen leiden auch zeitweise an leichten Kopfschmerzen, Übelkeit und Mundgeruch. Das ist aber meist nur in der Phase der Eingewöhnung und Anpassung der Fall. Sobald der Körper sich auf die Essens- und Fastenzeiten eingestellt hat, sollten diese negativen Effekte des Fastens abklingen.

So integrieren Sie die Intervalldiät in Ihren Alltag

Verzichtreiche, quälende Diäten mit Jo-Jo-Effekt waren gestern. Heute verlieren Sie lieber nachhaltig Gewicht mit Freude und Genuss! Intervallfasten macht's möglich. Es ist simpel und für jeden geeignet. Alles, was Sie dafür brauchen, ist

- die Lust auf einen schlankeren und gesünderen Körper (ab Seite 20 finden Sie gute Gründe, warum Sie diese Lust unbedingt haben sollten),
- Appetit auf tolle neue Rezepte (ab Seite 127 machen wir Ihnen ultimative Vorschläge),
- ein bisschen Geduld und Durchhaltevermögen. Denn mit der Intervalldiät nehmen Sie zwar schnell und stetig, aber nicht zu viel auf einmal ab.

Der Erfolg ist dafür sicher – und zwar ohne Jo-Jo-Effekt. Garantiert!

Ausreden gelten nicht mehr. Jetzt lernen Sie einen Weg kennen, Ihre Seele zu streicheln und gleichzeitig Ihr Gewicht zu reduzieren. Die Idee ist einfach und sensationell: Sie bauen ab sofort lange essensfreie Intervalle in Ihren Essensrhythmus ein. Egal ob Sie täglich 4 Stunden, 16 Stunden oder zweimal pro Woche 24 Stunden zwischen den Mahlzeiten pausieren – Sie bestimmen das Intervall, das am besten zu Ihren Gewohnheiten passt. Dabei können Sie essen, was Sie möchten. Sie brauchen also keine Kalorien zu zählen und müssen lediglich kleine Gewohnheiten verändern. Sie essen wie immer und wie es Ihr Tagesablauf zulässt. Nur in den Fastenphasen halten Sie strenge Diät. Sie werden schnell spüren, Ihr Körper reagiert positiv und Sie fühlen sich in kürzester Zeit wohler. Am besten verlieren Sie keine Zeit und fangen gleich morgen an! Schließlich wünscht sich doch im Grunde jeder Mensch einen Körper, in dem er sich wohlfühlt. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Sie sehen schon, dieses Buch ist kein Ratgeber für eine übliche Diät. Warum auch? Trotz Hunderter Diätkonzepte, von der Ananas- über die Brigitte- bis zur Kohlsuppen-Diät, hat sich die Zahl der Übergewichtigen in der Weltbevölkerung (außer in Dritte-Welt-Ländern) stetig vergrößert. Mit hanebüchenen Konsequenzen: In manchen westlichen Ländern sind 30 Prozent (!) der Menschen ständig auf Diät. Sie verzichten, leiden, quälen sich ... Und was hat es ihnen gebracht? Nichts. Im Gegenteil. Das gilt auch für Deutschland. Das Robert-Koch-Institut nennt in seiner 2013 veröffentlichten Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland konkrete Zahlen: Zwei Drittel der Männer (67 Prozent) und die Hälfte der Frauen (53 Prozent) sind übergewichtig. Ein Viertel der Erwachsenen (23 Prozent der Männer und 24 Prozent der Frauen) ist sogar stark übergewichtig, das heißt fettleibig. Das ist alarmierend!

Dabei haben die meisten Dicken ihr Übergewicht gründlich satt. Die Mehrheit würde lieber heute als morgen die überflüssigen Pfunde loswerden. Dafür gibt es ja auch gute Gründe. Mal abgesehen von Äußerlichkeiten – schlanke Menschen gelten in unserer Gesellschaft als attraktiv, leistungsfähig und sympathisch –, sind natürlich auch die Gesundheit und das Wohlbefinden überzeugende Argumente.

Welches Fastenintervall passt zu Ihnen?

Fasten gilt in zahlreichen Ländern seit jeher als universeller Bestandteil der Kultur und der Religion. Es bietet eine optimale Möglichkeit zur nachhaltigen Gewichtsreduktion und kann sogar als eine Art Panaceum betrachtet werden.

Intervallfasten ist eine besondere Art des Fastens, denn es geht dabei nicht um Verzicht, Hungerperioden und Tage oder gar Wochen der Abstinenz, sondern um eine unvergleichlich einfache und angenehme Variante, mit der Sie Gewicht verlieren und Ihre Lebensqualität steigern können. Faktoren, die für Ihre Gesundheit, Jugendlichkeit und sogar Psyche entscheidend sind, können hiermit optimiert werden.

Intervallfasten ist im Grunde für jedermann geeignet. Menschen, die gesundheitlich vorbelastet sind und Medikamente einnehmen müssen, sollten jedoch vorab einen Arzt konsultieren und gegebenenfalls die wichtigsten Gesundheitsparameter bestimmen lassen. Besondere Vorsicht ist bei Menschen mit Essstörungen wie etwa Bulimie, Magersucht oder Übergewicht geboten.

Jeder Mensch, der sich für die Intervalldiät entscheidet, kann aus vielen Variationen des »Teilzeitfastens« wählen. Hierbei spielen unter anderem der individuelle Tagesablauf, die Arbeit, die Gewohnheiten oder die Vorlieben eine Rolle. Bei all den verschiedenen Arten ist der Rhythmus entscheidend. Die gängigsten Intervalle sind 5 zu 2, 16/8 und 20/4.

5-zu-2-Variante

Bei der 5-zu-2-Variante wird nicht jeden Tag gefastet, sondern lediglich an zwei beliebigen Tagen pro Woche. An fünf von sieben Tagen dürfen Sie also essen, worauf Sie Lust haben! Doch auch wenn es hier keine strengen Pläne und Vorgaben gibt, sollte es nicht in ungehemmtes Schlemmen ausarten. Generell gilt: Alles, was gesund ist und schmeckt, ist erlaubt.

An den beiden Fastentagen erfolgt dann eine erhebliche Kalorienreduktion. Frauen dürfen dann nicht mehr als 500 Kalorien und Männer nicht mehr als 600 Kalorien zu sich nehmen. Das Kalorienkontingent dürfen Sie dabei nach Belieben auf eine oder mehrere Mahlzeiten verteilen. Damit dennoch eine ausreichende Sättigung

erzielt wird, dürfen eiweiß- und ballaststoffreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan nicht fehlen. Verzichten Sie hingegen auf kalorienhaltige Nahrung. Gerade wenn es darum geht, eine schnelle und nachhaltige Gewichtsreduktion zu erreichen, hilft es, die Kalorienzufuhr gering zu halten. Zudem sollten Sie stets viel trinken, am besten Wasser oder Tee.

Die Fastentage müssen dabei nicht unbedingt aufeinander folgen. Es ist jedoch sinnvoll, wenn Sie sich für zwei Tage entscheiden, die Sie kontinuierlich einhalten. Ihr Körper kann sich auf diese Weise schneller an den neuen Essensrhythmus anpassen. Wenn es aber ab und an nicht geht, weil beispielsweise ein Geburtstag vor der Tür steht, dürfen Sie Ihren Fastentag selbstverständlich verschieben – aber nicht ausfallen lassen!

Vorteile

- Für Einsteiger geeignet, denn diese Variante kann gut in den Alltag eingebaut werden.
- Es gibt keine Vorgaben bezüglich Kohlenhydraten oder Fetten. Man darf nach seinen Vorlieben essen.
- Diese Variante ist super für den Stoffwechsel.
- Es gibt keinen Jo-Jo-Effekt, weil der Körper sich nicht an einen Mangel adaptieren kann.
- Es sind schnelle Erfolge beim Abnehmen möglich: bei Frauen etwa ein halbes Kilo pro Woche, bei den Männern etwas mehr. Wichtig dabei ist, dass man an den Nicht-Fastentagen die Kontrolle über die Nahrungsmenge behält und kalorienhaltige Lebensmittel nicht in Unmengen verzehrt. Bereits nach 15 Stunden beginnt der Fettabbau.
- Diese Methode hilft nicht nur beim Abnehmen, auch ungesunde Blutwerte und der Blutdruck kommen wieder ins Lot.

16/8-Variante – Leangains

Viele Menschen praktizieren die 16/8-Methode seit Jahrzehnten und strotzen nur so vor Vitalität. Das hat mitunter dazu geführt, dass dies eine der beliebtesten Varianten des Intervallfastens ist. »Leangains« hat, wie der Name bereits andeutet, den Aufbau von reiner Magermasse zum Ziel. Für Anfänger ist dies wohl die sanft-

teste Art, den Einstieg in die Welt des Fastens zu wagen, denn die Essgewohnheiten müssen nicht umgekrempelt werden, sondern lediglich der Essensrhythmus. Daher ist diese Fastenmethode wesentlich leichter durchzuhalten als eine herkömmliche Diät. Auch bei sportlichen Menschen gewinnt diese Variante immer mehr an Beliebtheit: Morgens kann trainiert werden und mittags wird der Körper wieder mit Energie gefüllt.

Sie fasten bei dieser Methode über eine Zeitspanne von 16 Stunden. Nur innerhalb der 8 verbleibenden Stunden ist Essen erlaubt. Diesem Zyklus folgen Sie ab sofort. Mag sein, dass sich 16 Stunden Entbehrung im ersten Moment für Sie vielleicht nach einem Horrorszenario anhören, doch Sie werden schnell merken: Eigentlich ist es gar nicht so schwer. Die lange Fastenphase kann schließlich zum Großteil in die Nachtstunden gelegt werden. Wenn Sie dann das Frühstück weggelassen, können Sie in dem achtstündigen Zeitfenster von 13 Uhr und 21 Uhr essen. Ab 21 Uhr fängt dann wieder die Fastenphase an und der Körper schaltet auf Fettverbrennung um. So wird eine schnelle Gewichtsreduktion möglich.

Auch bei der 16/8-Methode müssen Sie nicht auf bestimmte Lebensmittel verzichten oder Kalorien zählen. Doch wie bei der 5-zu-2-Methode ist das noch lange kein Freifahrtschein in die Welt der ungezügelten Schlemmereien! Das Maß ist wie so oft im Leben entscheidend. Genuss ist erlaubt, aber eben mit Bedacht. Wenn Sie Ihre Ziele schnell erreichen wollen, sind natürlich auch mehr Disziplin und Achtsamkeit gefragt.

Vorteile

- Die Zeitpunkte des Essens und Fastens lassen sich an die Vorlieben oder Tagesabläufe jedes Einzelnen anpassen. Je nachdem, welchen Tagesablauf man hat und was die eigenen Ziele sind.
- Besonders büro- und alltagstauglich, da es sich leicht in den gewohnten Tagesablauf individuell integrieren lässt.
- Es ist keine Planung oder Vorwissen nötig.
- Geeignete Methode, um mit dem Intervallfasten zu beginnen, aber auch für alle anderen Zielgruppen geeignet.
- Geeignet für Menschen, die sich einen vollen 24-Stunden-Fastenzyklus nicht zutrauen.
- Für eine schnelle und effektive Gewichtsreduktion, Konzentrationssteigerung und Stärkung des Immunsystems.

20/4-Variante – Warrior-Diät

Die 20/4-Variante des Intervallfastens ist eine verschärfte Version des 16/8-Rhythmus und daher eher für Fortgeschrittene geeignet. Darüber hinaus ist die Methode lediglich für drei bis sechs Monate zu empfehlen, weil es schwierig ist, in dem kurzen Zeitraum von vier Stunden, in dem gegessen werden darf, die lebensnotwendige Nährstoffzufuhr zu gewährleisten (Eiweiß, essenzielle Fettsäuren, Vitamine und Spurenelemente).

Bei der Warrior-Diät ist der Fastenrhythmus auf stolze 20 Stunden pro Tag festgelegt und nur 4 Stunden lang dürfen Sie Nahrung zu sich nehmen. In der Fastenphase soll zusätzlich ein Training erfolgen. Kalorienarme Getränke wie Wasser, schwarzer Kaffee oder Tee sind in dieser Phase erlaubt. Wenn der Hunger gar nicht auszuhalten ist, dürfen Sie auch Nüsse oder andere gesunde Sattmacher in kleinen Mengen essen.

Es hat sich bewährt, die Nahrungsaufnahme auf den Abend zu verschieben, da man über den Tag hinweg durch Arbeit, Sport oder andere Aktivitäten abgelenkt ist. Daher fasten die meisten eher morgens beziehungsweise tagsüber und genießen dafür das Abendessen umso mehr. Zudem ist der Blutzuckerspiegel morgens meist sehr niedrig und das Hungergefühl lässt länger auf sich warten. Selbstverständlich darf aber jeder individuell entscheiden, welcher Fastenzyklus am besten mit seinem Alltag kompatibel ist.

Es geht bei der Warrior-Diät primär um die Gewichtsabnahme, weniger um einen veränderten Lebensstil. Angelehnt ist diese Methode an das Leben der Krieger (engl. warrior) der Frühzeit, die tagsüber zur Jagd gingen und körperlich extrem aktiv waren. Lediglich einmal am Tag, üblicherweise in den Abendstunden, wurde dann mit den Stammesmitgliedern reichlich gegessen. Dementsprechend sollten Sie bei dieser Fastenmethode möglichst aktiv sein. Bei einem Bürojob oder anderen überwiegend sitzenden Tätigkeiten ist das mitunter gar nicht so einfach. Aber Sie könnten zum Beispiel in der Mittagspause oder direkt vor der vierstündigen Essensperiode Sport treiben. Nach dem Essen ist dann Erholung für den Körper angesagt. Verzichten Sie in dieser Zeit auf Sport, weil Ihr Körper nun mit der Verdauung beschäftigt ist und zur Ruhe kommen muss.

Vorteile

- In der 20-stündigen Fastenphase hat der Körper ein großes Zeitfenster, um die Fettverbrennung anzukurbeln und den Körper zu entgiften. Das Resultat ist mehr Power, man nimmt ab und man fühlt sich rundum fitter.
- Ganz nach dem Motto »Back to he roots« wird bei dieser Methode so naturbelassen wie nur möglich gegessen. Wie in der Steinzeit eben. Geschmacksverstärker und Co. werden demnach vom Speiseplan verbannt. Das entgiftet und vitalisiert den Körper zusätzlich.
- Dies ist keine herkömmliche Diät, sondern eine Lebensweise.
- Vitalität und Wohlbefinden steigen.
- Man hat mehr Freizeit und kann sich auf andere Dinge fokussieren als auf Essen, da man nicht ständig mit der Essenzubereitung beschäftigt ist.
- Anders als bei der 16/8- und 5-zu-2-Variante ist diese lange Fastenperiode in Verbindung mit sportlicher Belastung tagtäglich nur etwas für Hartgesottene und somit nicht für den Einstieg zu empfehlen.

Kapitel 2

Das Ziel: Auf Dauer schlank sein und gesünder leben!

Wie oft haben Sie in Ihrem Leben schon versucht, etwas an sich zu verändern, weil eine bestimmte Verhaltensweise Sie genervt hat oder Ihnen nicht guttat? Also das Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu treiben, zwei Kilo abzunehmen, weniger zu arbeiten und mehr Zeit für Ihre Partnerin oder Ihren Partner und die Familie zu haben et cetera? Wie oft ist es Ihnen denn tatsächlich gelungen, Ihr gewohntes Verhalten zu verändern? Und wie oft mussten Sie es bei dem bloßen Vorhaben belassen? Einfach mal eben sein Leben verändern – so einfach geht das nicht.

Vielleicht tröstet es Sie, dass Sie mit dieser Erfahrung nicht allein sind. Veränderungen fallen fast allen Menschen schwer. Warum ist das so? Wir haben doch ein konkretes Ziel vor Augen und verfügen über ein enormes Faktenwissen aus Fernsehen, Zeitungen und Magazinen. Wir wissen, dass Rauchen Krebs verursacht, und uns ist klar, dass wir immer dicker werden, wenn wir mehr essen, als wir brauchen, und uns zu wenig bewegen. Wissen allein scheint jedoch nicht auszureichen, um zu handeln. Sonst wäre die Menschheit ganz sicher gesünder. Keiner würde mehr rauchen oder Abend für Abend untätig auf dem Sofa herumhängen. Wissen motiviert zwar, das ist keine Frage. Doch wo ist der Haken? Warum wird aus guten Vorsätzen nicht sofort ein positiver Lebensstil? An welcher Schraube müssen wir drehen?

Warum Veränderungen so schwerfallen

Verhaltensforscher wissen, dass der Mensch für seine geistig-seelische Unbeweglichkeit gar nichts kann. Unfähigkeit oder ein Mangel an Disziplin sind auch nicht die Gründe dafür, dass es mit dem Abnehmen nicht klappt oder der Bauchumfang ungewollte Ausmaße annimmt. Vielmehr liegt es daran, dass der Mensch von seinem biologischen Bauplan her nicht auf Veränderungen programmiert ist. Sprich: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Im Laufe der Evolution machte das auch Sinn. Das half ihm beim Überleben. Regeln und Gewohnheiten schaffen Sicherheit.

Neue Situationen und neue Verhaltensweisen machen dem Menschen Angst. Studien zeigen, dass wir das Positive an einer Veränderung oder an einem gesünderen Lebensstil nicht spontan erkennen können. Im Gegenteil: Wir empfinden allein die Vorstellung, etwa morgens regelmäßig durch den Wald zu laufen, als einen Angriff auf unser wohl eingerichtetes Leben, auch wenn uns unsere behäbige Lebensweise schon lange nicht mehr guttut.

Fazit: Zwar ist unser Organismus ein hoch kompliziertes Wunderwerk der Natur, doch bezogen auf unser Verhalten sind wir noch recht urtümlich strukturiert. Diese Ur-Codes, die bereits das Verhalten der ersten Menschen prägten, sind schuld daran, dass wir nur schwer aus unserer Haut können.

Bedürfnisse und innere Motive

Zu den primären Bedürfnissen des Menschen gehören Sauerstoff, Nahrung, Schlaf, das Vermeiden von Schmerzen, sexuelle Befriedigung, Bewegung ... Sie motivieren uns zu bestimmten Verhaltensweisen und helfen seit Urzeiten, uns am Leben zu erhalten. Trotzdem ist es möglich, diese Bedürfnisse – obwohl (über-)lebensnotwendig – teilweise auszublenden oder zu unterdrücken. Jeder kann eine Weile ohne Schlaf auskommen. Auch ein paar Tage ohne Essen übersteht man problemlos. Keinen Sex zu haben ist zwar freudlos, doch man kann ohne ihn leben.

Hinsichtlich der Entwicklung von Verhaltensweisen sind aber unsere sekundären Bedürfnisse entscheidend. Dazu gehören beispielsweise Sicherheit oder Zuwendung. Unser Sicherheitsbedürfnis zählt zu den ursprünglichsten Motivationen für Verhalten überhaupt. Wir müssen uns zwar heute nicht mehr vor wilden Tieren und

brandschatzenden Horden schützen, dennoch ist die Angst vor einer Lebensbedrohung tief in unserem Erbprogramm verankert. Sicherheit hält uns am Leben, Unsicherheit bedroht uns.

Sicherheit bieten beispielsweise ein gefahrloser Rückzugsort und eine verlässliche Ernährungslage. Und nun beschließen Sie beispielsweise, am nächsten Montag mit dem Abnehmen zu beginnen. Was sagt Ihr Instinkt? »Bist du verrückt? Wenn du das machst, erlebst du magere Zeiten. Mangel und Hunger drohen. Keine gute Idee. Iss lieber weiter wie gehabt!«

Die Moral von der Geschichte: Ihr Vorhaben, Ihre Lebensweise zu ändern, bedroht zunächst Ihr Bedürfnis nach Sicherheit – oder wie in unserem Beispiel die gesicherte Ernährungslage. Das bremst natürlich jeden Plan in diese Richtung erst einmal ungewollt aus. Denn unser Verstand, also unser reiner Wille, ist völlig chancenlos gegen unsere inneren Motive. Das Motto lautet: Lieber einen dicken Bauch als Notzeiten.

Das Projekt Gewichtsabnahme kann deshalb schon vor dem Start zum Scheitern verurteilt sein. Vor allem wenn zum Abnehmen eine Fastenkur oder eine Radikaldiät geplant ist. Selbst wenn wir mit unmenschlich hartem Willenseinsatz eine »Erfolgsdiät« zwei Wochen lang durchziehen, kehren wir danach zu unseren alten, Sicherheit gebenden Gewohnheiten zurück – zutiefst erleichtert, dass der Stress ein Ende hat. Zur Sicherheit legen wir gleich noch ein paar Pfunde mehr zu, als wir vorher schon auf den Rippen hatten. Der Jo-Jo-Effekt lässt grüßen.

Wie innere Motive unsere Vorhaben boykottieren

Als ob unser Verlangen nach Sicherheit als Hürde nicht ausreichen würde, machen es uns noch weitere Ur-Codes schwer, ein neues Verhalten einzuüben. Jeder Mensch ist süchtig nach Anerkennung und Zuwendung. Dieses Bedürfnis ist ebenso grundlegend wie das nach Sicherheit. Anerkennung bekommen wir in der Regel von den Menschen, die uns lieben: Eltern, Kinder, Partner oder Freunde, aber auch Vorgesetzte und Kollegen haben Achtung vor uns – sofern wir uns entsprechend verhalten. Wer täglich 16 Stunden im Büro verbringt oder auf den Urlaub verzichtet, um seine Unentbehrlichkeit in der Firma zu demonstrieren, will dafür geschätzt und gelobt werden. Dass er dabei den Kürzeren zieht, weil er auf Entspannung und Freizeit verzichtet, ist ihm zunächst nicht bewusst. Das passiert frühestens, wenn die ersten Krankheitssymptome auftauchen. Ein anderes Beispiel: Wer sich pflegt, auf seine Figur achtet und sich nach der aktuellen Mode richtet, will dafür bewundert werden.

Der kleine, aber feine Unterschied zwischen den beiden Lebensarten: Typ eins verzichtet auf Schlaf, regelmäßige Bewegung sowie Auszeiten und fährt sich mit ziemlicher Sicherheit irgendwann mit einem Burn-out an die Wand. Typ zwei zeigt genauso sein Bedürfnis nach Anerkennung, sorgt dabei aber auch gut für sich selbst. Er bewegt sich regelmäßig, pflegt seinen Körper und verwöhnt sich mit ausgesuchter Kleidung. Wer von beiden Typen das gesündere Verhalten an den Tag legt, ist nicht schwer zu erkennen.

Was das alles mit Ihnen zu tun hat? Ganz einfach: Wenn Sie zu den Zeitgenossen gehören, die ihr Bedürfnis nach sozialer Anerkennung damit befriedigen, dass sie ihren Körper vernachlässigen, sollten Sie rasch umdenken. Schaffen Sie es hingegen, Anerkennung und Zuwendung an einen gesunden Lebensstil und eine aktive Körperwahrnehmung zu koppeln, stehen Sie langfristig auf der Gewinnerseite.

Wie Gewohnheiten Veränderung blockieren

Bekannte, wiederkehrende Situationen geben uns Halt und Sicherheit im Alltag. Wir sparen auf diese Weise Kräfte für überraschende oder extreme Momente. Die meisten Menschen richten sich ihr Leben so ein, dass die täglichen Handlungen immer nach dem gleichen Muster ablaufen. Ein Morgenritual aus Aufstehen, Duschen, Anziehen, Frühstück und Zähneputzen hat absolut seine Berechtigung. Es spart Energie, die wir an anderer Stelle gut brauchen können, und wir haben dabei das Gefühl, dass alles in bester Ordnung ist – das gibt uns Sicherheit.

Derselbe unbewusste Wunsch nach Sicherheit liegt einem anderen Ritual zugrunde. Stellen Sie sich vor, Sie kommen abends nach einem langen Tag nach Hause. Zuerst gehen Sie zum Kühlschrank und holen sich ein Bier. Dann geht es ab aufs Sofa, Füße hoch – halt, erst noch eine Tüte Kartoffelchips, bitteschön. Perfekt abgerundet wird Ihr Abendritual mit etwas TV-Sport oder einer der vielen Talkshows.

Beide Rituale sind sehr menschlich. Gegen das Morgenritual ist aus gesundheitlicher Sicht nichts einzuwenden. Das Abendritual sorgt dagegen – Sicherheit hin, Geborgenheit her – auf lange Sicht für ein paar Pfunde mehr auf den Rippen und ungesunde Harnsäurewerte. Wenn Sie sich jetzt, aufgerüttelt durch die Angst vor schlimmen Krankheiten, allerdings vornehmen, ab sofort auf die abendliche Bier-Chips-Kombi zu verzichten, passiert Folgendes: In Ihrem Unterbewusstsein schrillen die Alarmglocken! Sobald Sie das vertraute Ritual, den gewohnten Rhythmus durchbrechen, signalisiert Ihr Gehirn: »Hier läuft etwas verkehrt. Etwas ist anders,

das bedeutet Gefahr. Mit der alten Gewohnheit habe ich mich sicher gefühlt. Jetzt geht es mir an den Kragen!«

So paradox es klingt, es bringt uns genauso durcheinander, morgens auf die gewohnte Dusche zu verzichten wie abends auf das Belohnungsbier. Aus genau diesem Grund ist es wesentlich schwerer, die Gewohnheiten, die dazu geführt haben, dass Sie sich heute zu dick fühlen, in den Griff zu bekommen, als den Bauch selbst!

Ziele müssen realistisch sein

Die individuellen Voraussetzungen eines Menschen sind das A und O, wenn es um eine nachhaltige Änderung des Lebensstils geht. Nur wenn wir genau wissen, welche Ziele für uns machbar sind, schaffen wir es, uns positiv zu verändern.

Kapitel 3

Warum abnehmen? Ein guter Grund ist Ihr Wohlbefinden

Ob Sie sich gefallen und attraktiv finden oder nicht, sehen Sie im Spiegel. Er zeigt Ihnen schonungslos Ihre Problemzonen. Sicher haben Sie sich schon öfter ausgemalt, welche Vorteile es hätte, ein paar Pfunde weniger auf die Waage zu bringen: Problemlos die aktuelle Mode tragen. Voller Freude in Badehose oder Bikini zum Baden gehen. Vom anderen Geschlecht positiv wahrgenommen werden. Mehr Spaß an körperlicher Aktivität haben. Leichter durch den Alltag kommen. Sich im eigenen Körper wohlfühlen. Sein eigenes Spiegelbild mögen. Anerkennende Blicke von Fremden ernten ... Das alles sind richtig gute Gründe, um abzunehmen. Stellen Sie sich einfach vor, wie »leicht« das Leben ohne den Ballast Ihres Übergewichts wäre. Nichts beschert Ihnen mehr Lebenslust als die Zufriedenheit mit sich und Ihrem Körper. Sie hat das Potenzial, Ihr komplettes Leben im positiven Sinn zu ändern.

Bei Andreas Fischer (28) hat es funktioniert – er hat mithilfe der Intervalldiät ganze 46 Kilogramm in einem Zeitraum von zwei Jahren abgenommen. Ende 2011 wog der 1,90-Meter-Mann noch 127 Kilogramm. Dabei war er als Kind immer viel zu dünn gewesen. Seine Mutter machte sich damals Sorgen, und mit zwölf Jahren wurde er sogar auf Kur geschickt – nach Bayern. Sechs Wochen, in denen er sich rundum wohlfühlte und die ihn bis heute geprägt haben. Später jedoch wurde er, so nennt er es selbst, zum »Glücksfresser«. Er erzählt:

»Ich war eher ein Einzelgänger und hatte wenige Freunde. Die Unzufriedenheit mit meinem Privatleben kompensierte ich mit Essen. Zwar bekam ich Bestätigung in meinem Beruf, denn ich war als Molkereitechniker recht erfolgreich, doch über meine Unsicherheiten und Minderwertigkeitskomplexe half mir das nicht hinweg. Den Ausgleich verschaffte ich mir über das ›Futter‹. So kam es häufiger vor, dass ich abends nach der Arbeit zum McDrive fuhr und mir für 25 Euro Fastfood bestellte. Das waren dann sechs Cheeseburger, eine 20er-Box Chicken McNuggets, ein oder zwei Fischburger, zwei Tüten Pommes, ein großer Milchshake und eine große Cola – alles für eine Mahlzeit!«

Andreas Fischer wusste, dass eine solche Ernährung nicht in Ordnung war.

»Doch es war mir egal! Ich freute mich jeden Abend auf meine Fressorgie.«

So ging das einige Jahre, bis der junge Mann genug davon hatte, dass er nach wenigen Treppenstufen völlig außer Atem kam und er beim Bücken seinen Bauch nicht mehr weit genug einziehen konnte, um seine Schuhe binden zu können. Für seine geliebten Wanderungen fehlte ihm die Puste und er schämte sich zu sehr, in ein öffentliches Schwimmbad zu gehen. Zu guter Letzt reute ihn das viele Geld, das für das tägliche Fastfood draufging. Heute, im Jahr 2018, sagt er:

»Das Essen war eine Sucht – wie bei einem Alkoholiker. Ständig musste ich mir etwas in den Mund schieben. Also aß ich zwischen den sowieso schon üppigen Mahlzeiten auch noch viele süße Snacks. Diese Sucht wollte ich mir gehörig versalzen. Dafür habe ich mir plakativ vor Augen geführt, wie unattraktiv ich bin. Mit dem Spiegel gelang das nicht optimal, denn im Hemd sah ich nach meiner Einschätzung immer noch passabel aus. Aber auf Fotos konnte ich mich nicht mehr sehen. Sie zeigten mir die ganze Wahrheit.

Mein Plan war es, bis zu meinem 30. Geburtstag unbedingt besser auszusehen, gesünder und fitter zu sein. Die Wende kam dann Ende 2011, als ich Dr. Dr. Michael Despeghel traf. Er empfahl mir die 5-zu-2-Variante. Das klang für mich sehr akzeptabel, denn ich schreckte davor zurück, meine komplette Ernährung umzustellen. An zwei Tagen pro Woche die Kalorienzufuhr zu reduzieren und zu fasten schien mir aber machbar. Der Erfolg stellte sich unverzüglich ein. Die rasch verlorenen Kilos motivierten mich

so stark, dass ich mir vornahm, mich nun doch – über die zwei Tage hinaus – gesünder zu ernähren. Zunächst stellte ich das Essen von Fastfood komplett ein. Parallel ging ich in der Firma zu unserem Kantinenchef und bestellte täglich Suppe mit Vollkornbrot. Und ich fing an, jeden Abend zu Hause zu kochen. Anfangs aß ich allerdings nach wie vor zu viel. Dann las ich über das Thema »Insulinspiegel« und verstand noch besser, warum man möglichst wenige Kohlenhydrate beziehungsweise einfachen Zucker zu sich nehmen und vor allem auf die vielen Snacks zwischendurch verzichten sollte. Ich stieg also auch an den restlichen fünf Tagen auf eiweißreiche Kost um: Magerquark mit Vanille aus der Schote oder Magerquark mit Gurke, dazu Putensteak, vor allem viel mageres Fleisch mit Gemüse oder Salat. Langsam veränderte sich mein Essverhalten komplett.

Man kann den Genuss übrigens wunderbar zum Abnehmen nutzen. Eigentlich war ich schon immer ein kleiner Gourmet und hatte viel übrig für richtig gutes Essen. Deshalb war mein Geschmack dafür nicht ganz taub, ich musste ihn nur wieder trainieren, um die vielfältigen Aromen von gesundem, frisch zubereitetem Essen wahrzunehmen. Meine Erfahrung ist, dass man seinen Geschmack komplett umkrepeln kann, vor allem die Wahrnehmung von zu Süßem, zu Salzigem oder von Geschmacksverstärkern.

Heute gehe ich sehr bewusst einkaufen. Ich weiß genau, was ich brauche, und ich bin in zehn Minuten mit dem Einkauf fertig. Ich nehme keinen Einkaufswagen, gehe stur an den »gefährlichen« Sachen vorbei und kaufe nur so viel, wie ich mit meinen Händen tragen kann. Das hilft vor allem dann, wenn man es mal nicht verhindern kann, hungrig einkaufen zu gehen. Das sollte man nämlich tunlichst vermeiden!«

Zusätzlich unterstützte Andreas Fischer seinen »Abnehmplan« mit Bewegung. Er kaufte sich einen Hometrainer und Hanteln. Sein Sportprogramm absolviert er seitdem vor dem Fernseher. Denn auch ihm war klar: Jeder hat seine Vorlieben und seinen täglichen Rhythmus. Damit die Überwindung nicht zu groß und schwer ist, muss die Veränderung mit dem Leben vereinbar sein. Dafür kann man sich selbst Hilfestellungen geben. Andreas Fischer ist heute sehr zufrieden mit seinem Leben und seiner Figur:

»Ich fühle mich wohl in meiner Haut, habe neue Freunde und beruflich läuft alles bestens. Vor allem genieße ich die interessierten Blicke meiner (weiblichen) Mitmenschen.«

Und er gibt all jenen, die noch verzagt sind und sich nicht zutrauen, nachhaltig abzunehmen, Folgendes mit auf den Weg:

»Ich habe in den vergangenen Jahren gelernt, dass man ein Vorhaben einfach anpacken muss, auch wenn man sich gar nicht vorstellen kann, dass es gelingt. Fang also an, der Rest ergibt sich von selbst! Wichtig ist, es muss aus dir herauskommen. Diese Einstellung hat mir übrigens auch im Beruf sehr weitergeholfen.«

Bei einer solchen Erfolgsstory kommt die Motivation fürs Abnehmen von ganz alleine. Zugegeben, nicht jeder muss oder sollte über 20 Kilo verlieren, obwohl das mit der 5-zu-2-Variante langfristig bestens möglich ist. Die meisten haben ja das Ziel, dauerhaft abzunehmen, damit die Lieblingshose wieder passt. Und dafür ist das Konzept Intervallfasten perfekt geeignet.

Die Diätfalle: Warum normale Diäten nicht nachhaltig wirken

Gehören Sie auch zu den Menschen, die schon länger versuchen, ein paar Pfunde zu verlieren – doch bislang ohne nachhaltigen Erfolg? Sie haben schon alles Mögliche ausprobiert und sind frustriert, weil sich nichts geändert hat? Wir erklären Ihnen, warum das so ist und wie Sie dieser enttäuschenden Diätfalle mithilfe der Intervalldiät entkommen können.

»In ein bis zwei Wochen schlank! Mit Ananas-, Eier-, Kohlsuppen- oder einer Blitzdiät.« Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann kennen Sie auch den Frust, den solche Diäten auslösen – und zwar nicht nur während der verzichtreichen Fastentage, sondern vor allem durch den nachfolgenden Jo-Jo-Effekt. Das heißt, Sie haben wie geplant abgenommen, doch danach langsam, aber stetig wieder zugelegt. Keine Chance, das mühsam reduzierte Gewicht zu halten. Im Gegenteil, am Ende sind es mehr Kilos als vor der Diät. Welch ein frustrierender und entmutigender Teufelskreis! Mit dieser Erfahrung sind Sie wahrlich nicht alleine. Viele (übergewichtige) Menschen haben sie schon gemacht. Die meisten sind entnervt und haben aufgegeben, etwas für ihr Wunschgewicht, ihren Körper und ihre Gesundheit zu tun. Sie resignieren, halten sich für schwach oder für Versager. Die Unzufriedenheit ist Dauergast und das Leben bietet kaum noch Freude.

Muss das so sein? Wir sagen Nein! Auf keinen Fall. Wir werden Ihnen helfen, diesem Teufelskreis zu entrinnen. Sie haben bereits den ersten Schritt in die richtige Richtung getan. Sie haben dieses Buch gekauft beziehungsweise angefangen, es zu lesen. Bravo! Gratulation! Bevor wir Ihnen ab Seite 73 genau aufzeigen, wie Sie Ihr Wunschgewicht erreichen können, erklären wir Ihnen, warum das mit den Diäten so schlecht läuft und was es mit dem Jo-Jo-Effekt auf sich hat.

Zunächst sollten Sie wissen, dass klassische Diäten, bei denen es meist um quälenden Verzicht und/oder einseitige Ernährung geht, der reinste Frontalangriff auf Ihren Körper sind. Ihr Organismus nimmt diese »Zeit des Mangels« als akute Hungersnot wahr. Schließlich nehmen Sie üblicherweise bei einer Diät pro Tag nicht mehr als 800 bis 1500 Kalorien zu sich – also deutlich weniger als den Energiebedarf eines erwachsenen Menschen von täglich 2000 bis 2500 Kalorien. Andernfalls gäbe es ja auch keinen Gewichtsverlust. Die logische Reaktion des Körpers darauf: Er schaltet in den Modus »Not- und Ausnahmezustand«. Damit macht er alles richtig, denn genau so ist er programmiert, seit Tausenden von Jahren. In guten Zeiten speichert er, damit etwas für magere Zeiten übrig ist, und während einer klassischen Diät herrschen für ihn eben magere Zeiten. Das heißt, Ihr Organismus arbeitet im Sparprogramm. Er fährt den Grundumsatz herunter und mit ihm gleich auch die Lebensfreude: kein Antrieb, Konzentrationsschwäche und miese Laune. Die Lust auf Süßes beziehungsweise Kohlenhydrate wird übermächtig.

Weil alle unsere Körperfunktionen primär darauf ausgerichtet sind, das Gehirn zu jeder Zeit mit genügend Glukose (Zucker) zu versorgen, damit es zu keiner Unterversorgung kommt, holt sich der Organismus die energiegebenden Kalorien zuerst dort, wo er sie leicht gewinnen kann, nämlich aus der Leber und aus den Muskeln. Die Fettdepots, die Sie so gerne abschmelzen möchten, bleiben dagegen unangestastet. Daher verlieren Sie zu Beginn und im weiteren Verlauf einer klassischen Diät erst einmal Körperwasser und Muskelmasse. Stolz und zufrieden registrieren Sie es als erfolgreiche Gewichtsreduktion. Nur leider hat sich am Fettgewebe kaum etwas getan. Das enthüllt die Körperfettwaage.

In der »Hungersnot« greift der Körper zunächst auf seine Kohlenhydratdepots zurück, dann nagt er an den Eiweißdepots mit der tückischen und eigentlich unerwünschten Folge des Muskelabbaus. An die Fetteinlagerungen macht er sich erst, wenn keine anderen Reserven mehr bleiben. Zu diesem Zeitpunkt aber haben Sie Ihre Kurzdiät bereits beendet – in dem guten Glauben, Ihr Ziel erreicht zu haben. Doch die böse Überraschung folgt: Hat der Körper einmal die Erfahrung des Man-

gels gemacht und diese Notzeit überstanden, richtet er zur Sicherheit sofort Vorratsdepots ein. Weil die meisten Menschen nach ihrer Hungerkur wieder in ihr altes und falsches Essverhalten zurückfallen, steht jetzt jede Menge Fett zur Verfügung, um die Fettzellen wieder randvoll aufzufüllen. Damit ist der Körper für die nächste Diät bestens gewappnet.

Erschwerend kommt hinzu, dass im Zuge dieses Jo-Jo-Effekts der allgemeine Energiebedarf des Körpers sinkt. Ganz einfach deshalb, weil Fettgewebe viel weniger Versorgungsenergie benötigt als Muskelmasse. Und genau diese Muskeln haben Sie sich bei Ihrer Diät heruntergehungert. Jedes verlorene Pfund Muskelmasse verringert den täglichen Energieverbrauch um 50 bis 100 Kalorien! Gleichzeitig ist die Lust auf gutes Essen mächtiger als je zuvor, denn Ihr Körper strebt nach seinen alten Proportionen und reagiert mit Hunger. Sie nehmen also wieder zu und stürzen sich bald in die nächste Diät. Doch das Ergebnis bleibt das gleiche: Ihr Gewicht schaukelt rauf und runter und das dazu»gewonnene« Fett lagert sich mit Vorliebe am Bauch an!

Vergessen Sie deshalb unbedingt alle Diäten, die Sie bisher frustriert haben, und machen Sie stattdessen mit bei der Intervalldiät. Sie hilft Ihnen, Ihr Bauchfett abzuschmelzen und Ihr Wunschgewicht zu erreichen! Dann laufen Sie auch keine Gefahr mehr, auf prominente Diätlügen hereinzufallen, wie zum Beispiel:

1. Light-Produkte

Das Angebot an Light-Produkten ist riesig. Sie sollen angeblich beim Gewicht-halten oder Abnehmen helfen, doch das ist falsch. Solche Lebensmittel haben zwar weniger Kalorien, doch sie sättigen schlechter. So müssen wir mehr davon essen, um satt zu sein. Außerdem liefern sie zwar weniger Fett, doch fast immer wird der fehlende Geschmack mit mehr Zucker ausgeglichen. Die Kalorienzufuhr bleibt damit gleich.

2. Viele kleine Mahlzeiten

Dass mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt beim Abnehmen helfen, konnte bisher nicht bewiesen werden. Tatsache ist, dass es nicht darauf ankommt, wie häufig jemand isst, sondern welche Mengen. Die Zufuhr der Gesamtkalorien entscheidet über Zu- oder Abnahme – egal, ob sie in drei oder fünf Mahlzeiten konsumiert werden. Wer abnehmen will, muss mehr Kalorien verbrauchen, als er zu sich nimmt.

3. Abnehmen mit mehrwöchigem Heilfasten

Nur noch Wasser, Tee und Gemüsebrühe? Anhänger des Heilfastens wollen damit den Organismus von Schlacken und Giftstoffen befreien. Doch im Körper entstehen keine Gifte, sondern nur Stoffwechselprodukte, und diese gelangen beim Heilfasten sogar vermehrt ins Blut und belasten Leber und Nieren. Entlastet wird lediglich der gesamte Verdauungsapparat. Zum Abnehmen ist Heilfasten allerdings nicht geeignet. Zwar schmelzen ein paar Kilos schnell, doch danach schlägt der Jo-Jo-Effekt umso härter zu. Warum? Weil der Körper während des Fastens seinen Energiebedarf um bis zu 40 Prozent reduziert. Wer danach wieder normal isst, füllt damit vor allem seine Fettdepots auf.

4. Abnehmen nur mit Sport

Wer hofft, nur mit Sport spürbar abnehmen zu können, der irrt. Sportliche Aktivitäten verbrennen nicht so viele Kalorien, wie die meisten denken. Eine halbe Stunde Joggen etwa schafft gerade mal Platz für einen Schokoriegel. Dabei sind Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen und schnelles Radfahren die besten Varianten. Aber auch Fitnesstraining und Mannschaftssport wie Volleyball sind sinnvoll. Ohne eine Ernährungsumstellung geht es aber langfristig nicht.

5. Ananas verbrennt Fett

Das Enzym Bromelain in der Ananas, das angeblich die Fettverwertung im Körper verhindern soll, kommt leider gar nicht zum Zug. Es wird beim Verdauungsvorgang nämlich deaktiviert. Weil die eigentliche Fettverwertung im Darm stattfindet, hat es keine Chance, seine Wirkung zu entfalten. Trotzdem ist die Ananas natürlich eine gesunde Frucht. Ihre Inhaltsstoffe wirken gegen Entzündungen und verbessern die Fließfähigkeit des Bluts. Außerdem ist sie reich an Ballast- und Mineralstoffen.

6. Vor dem Essen kaltes Wasser trinken

Wer vor dem Essen ein Glas eiskaltes Wasser trinkt, nimmt ab. Warum? Weil der Körper Energie aufwenden muss, um das Wasser zu erwärmen. Dabei verbrennt er eine Menge Kalorien. Irrtum! Der Körper braucht gerade mal 30 bis 35 Kilokalorien, um einen Liter Eiswasser auf Körpertemperatur zu erwärmen. Auch die Annahme, Wasser würde vor dem Essen den Magen füllen und damit den Hunger dämpfen, stimmt nur bedingt, denn der Hunger lässt sich lediglich kurzfristig bremsen. Als Hungerbremse *zwischen* den Mahlzeiten ist ein großes Glas Wasser – dann zimmertemperaturwarm – aber durchaus empfehlenswert.

Körperzusammensetzung und Älterwerden

Zwischen dem 25. und 65. Lebensjahr legt jeder zweite Deutsche mindestens 15 Kilogramm an Gewicht zu. Das hängt mit Veränderungen im Energiestoffwechsel und Hormonhaushalt, mit zu wenig Bewegung und Muskelaktivität im Alltag sowie mit falscher Ernährung zusammen. Parallel dazu nimmt das Bauchfett um etwa 20 bis 35 Prozent zu. Der weibliche Körper legt durch das Absinken der Hormone Östradiol, Progesteron und Testosteron während der Wechseljahre zusätzliche Bauchfettpolster an. Neben den Eierstöcken ist das weibliche Fettgewebe der bedeutendste Östrogenproduzent. Bis zu einem gewissen Grad versucht der weibliche Körper also, den Östrogenmangel durch mehr Bauchfett zu kompensieren.

Bei Frauen und Männern sinkt zudem mit steigendem Lebensalter die verfügbare Reserve an Testosteron. Bauchfett wird dann weniger leicht abgebaut, eine schwächig gewordene Muskelmasse nur mühsam wieder aufgebaut. Wer seine Fitness wenig trainiert, befördert diesen Prozess und lagert sein Fett an falscher Stelle ein – im Bauch, in der Leber, in den Muskeln ...

Ein Trost: Auch an dieser Schraube lässt sich drehen. Studien haben gezeigt, dass selbst 60-Jährige ihre Gewichtsprobleme mit dem richtigen Ernährungs- und Bewegungsprogramm gut in den Griff bekommen können.

Gesundes Verhalten – so geht es!

Von klein auf erlernen wir bestimmte Verhaltensweisen, die unser Überleben sichern. Sie können sinnvoll und gesund sein, wie beispielsweise regelmäßige Schlafenszeiten oder sich beim Fußball auszupeinern. Es können sich aber auch ganz ungesunde Verhaltensweisen einprägen, wie etwa brav still zu sitzen, anstatt sich zu bewegen, oder Süßigkeiten zu essen, wenn man sich geärgert hat. Gewohnheiten, nützliche wie schädliche, manifestieren sich sehr früh.

Nehmen Sie sich deshalb etwas Zeit und werfen Sie einen Blick in Ihre eigene Verhaltensbiografie. Wenn Sie wissen, wie Ihre individuelle Geschichte aussieht, die hinter Ihrem aktuellen Lebensstil steckt, können Sie sich ganz bewusst für einen neuen entscheiden. Diesen Prozess nennt man Biografiearbeit. Der Begriff stammt aus der Psychologie. Wir haben einen detaillierten Fragebogen entworfen, der sich auf Erkenntnisse der Verhaltenstherapie stützt. Damit können Sie sich seelische Inhalte bewusst machen, die sich hinter Ihrem Verhalten verbergen. Ziel ist es, wieder die Kontrolle über sich und Ihren Körper zu gewinnen, wieder aktiv die Verantwortung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu übernehmen und endlich ins Handeln zu kommen.

Fragebogen: Meine Lifestyle-Biografie

Die Fragen sind unterteilt in die Bereiche:

- Lifestyle-Biografie: Hier können Sie für sich klären, welche Wurzeln Ihr heutiger Lebensstil hat.
- Selbstbild und Fremdbild: Hier geht es um die körperliche Selbstwahrnehmung und wie Sie bei anderen ankommen, wie viel Anerkennung Sie für Ihr Aussehen/ Ihre Außenwirkung erhalten.
- Selbstfürsorge: Hier können Sie feststellen, wie viel Sie sich wert sind und welchen Einsatz Sie für sich selbst bringen.
- Genuss und Entspannung: Hier klärt sich Ihre Einstellung zu einem positiven Lebensgefühl.
- Lebensstiländerung: Hier treffen Sie erste Überlegungen für eine Neuorientierung und klären für sich, wie Sie sich am besten motivieren.

Der Bewusstwerdungsprozess hilft Ihnen dabei, Ihren schädlichen Gewohnheiten nicht mehr ausgeliefert zu sein. Sie erkennen, was sich dahinter verbirgt. Klären Sie für sich deshalb jetzt, welche Wertvorstellungen, Denkmuster und Erwartungen bei Ihnen zur Gewichtszunahme geführt haben. Werfen Sie einen Blick auf Ihr Körperbewusstsein, Ihr Selbstbild und Ihren jetzigen Lebensstil. Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und beantworten Sie alle Fragen spontan, aus dem Gefühl heraus.

LIFESTYLE-BIOGRAFIE

- Wie war Ihr Körperbewusstsein in Ihrer Kindheit und Jugend ausgeprägt? Welche Rolle spielten beispielsweise Körperpflege und körperliche Ästhetik in Ihrer Kindheit und Jugend?
- Wurden Sie für Ihr Aussehen geliebt oder gelobt?
- Welche Rolle spielte Ernährung in Ihrer Kindheit und Jugend?
- Welche Rolle spielt Ernährung heute in Ihrem Leben/in Ihrer Partnerschaft/in Ihrer Familie?
- Wie fühlen Sie sich beim Essen?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie zu viel essen?
- Welche Rolle spielten Bewegung und Sport in Ihrer Kindheit und Jugend?
- Welche Rolle spielen Bewegung und Sport in Ihrem heutigen Alltag?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich körperlich verausgaben?
- Gab es eine Zeit, in der Sie sich richtig wohlfühlten mit Ihrem Körper? Wenn ja, wann und unter welchen Umständen?

SELBSTBILD UND FREMDBILD

- Mögen Sie sich in Ihrem jetzigen körperlichen Zustand?
- In welchem körperlichen Gesamtzustand finden Sie sich in Ordnung?
- Was mögen andere an Ihrem Körper, was nicht?
- Welche Auswirkungen haben Ihr derzeitiger Lebensstil und Ihr Gesundheitszustand auf Ihr direktes Umfeld, also auf die Partnerschaft, Familie und Freunde?
- Welche Vorbilder haben Sie? Wie möchten Sie gerne aussehen?
- Welches Vorbild lässt sich für Sie auch umsetzen? Welches ist realistisch (z. B. statt Brad-Pitt-Waschbrettbauch kein Bauchfett und mehr Ausdauer)?
- Was möchten Sie für sich erreichen und warum?

SELBSTFÜRSORGE

- Wodurch fühlen Sie sich wertvoll?
- Was ist Ihnen wichtig im Leben?
- Für welche der genannten Aspekte investieren Sie viel Zeit und Energie?
- Welche primären Bedürfnisse (Schlaf, gesunde Ernährung, frische Luft, Bewegung, Sexualität, Gesundheit im Allgemeinen, seelisches Gleichgewicht) kommen dabei Ihrer Meinung nach zu kurz?
- Wer hat etwas davon, wenn Sie zu wenig für sich sorgen?
- Wie fühlen Sie sich mit Ihrem derzeitigen Ess- und Bewegungsverhalten?
- Welche Ängste in Bezug auf Ihre Gesundheit machen Ihnen zu schaffen?
- Sind Sie besorgt über die möglichen Folgen Ihres Übergewichts? Schreiben Sie auf, was Ihnen Unbehagen bereitet und wie Sie sich dabei fühlen.
- Wie viel Zeit haben Sie pro Woche für gesundheitsfördernde Aktivitäten (Sport und Entspannung) reserviert?
- Wie viel Zeit widmen Sie täglich Ihrem Körper (Pflege, Sport, Sauna, Massage ...)?
- Wie viel Zeit widmen Sie Ihrem Körper pro Woche?
- Genießen Sie Ihre Körperpflegeeinheiten oder geschehen sie eher automatisch?
- Wie wichtig ist Ihnen Ihre Gesundheit? Welche Präventionsmaßnahmen treffen Sie regelmäßig (Check-up beim Hausarzt, Entspannungstechniken, Kreativitätstechniken, Körperpflege, Wellness, Urlaub in der Natur, Sporturlaube ...)?
- Wie entspannen Sie sich nach einem anstrengenden Tag?