



## **INTERVALLFASTEN: WAS STECKT HINTER DEM TREND?**

Intermittierendes Fasten, 5:2 Methode oder 16:8 Prinzip – Intervallfasten hat viele Namen und liegt gerade mehr im Trend denn je. Im aktuellen Blogbeitrag beleuchten wir diese Methode etwas genauer.

Der Sommer nähert sich in schnellen Schritten und viele Menschen möchten bis dahin noch das ein oder andere Kilo verlieren. Essen mit Pausen – also Intervallfasten – ist dabei zurzeit ein beliebtes Mittel, um den Stoffwechsel wieder zu regulieren und um abzunehmen. Das Grundprinzip von Intervallfasten ist „Essen mit Pausen statt pausenlos essen“ und funktioniert folgendermaßen: Man legt bewusste Pausen zwischen den Mahlzeiten ein. Eine der beliebtesten Varianten ist dabei die 16:8 Methode, das heißt 16 Stunden nichts essen und danach darf 8 Stunden gegessen werden, idealerweise zwei bis drei Mahlzeiten. Dazwischen sollte auf kalorienhaltige Getränke, Snacks und Süßigkeiten verzichtet werden.

### **5:2 PRINZIP BEIM INTERVALLFASTEN**

Das 5:2 Prinzip sieht vor, dass man an fünf von sieben Tagen essen darf, worauf man Lust hat – an den zwei anderen Tagen ist hingegen Fasten angesagt. Das bedeutet konkret: Frauen sollten an diesen Fastentagen nicht mehr als 500 Kalorien, Männer nicht mehr als 600 Kalorien zu sich nehmen. Diese Methode ist geeignet für Menschen, denen es leichter fällt, mal gar nichts zu essen als immer nur wenig.

### **WARUM NIMMT MAN BEIM INTERVALLFASTEN AB?**

Das im Körper enthaltene Hormon Insulin ist maßgeblich für unseren Stoffwechsel. Essen wir ständig und viel bzw. ohne Pausen, dann schüttet der Körper dauernd Insulin aus und wir nehmen zu. Legen wir jedoch Essenspausen ein, dann wird folglich weniger Insulin ausgeschüttet und der Körper kann sich „erholen“ und man nimmt im besten Fall ab. So fällt es dem Körper leichter, Fett abzubauen.

### **UNSER FAZIT**

Ein Vorteil des Intervallfastens ist, dass es durchaus alltagstauglich ist. Vor allem das 16:8 Prinzip lässt sich vor allem für berufstätige Menschen leicht umsetzen: Wenn man zum Beispiel gerne frühstückt, kann um 9 Uhr die erste Mahlzeit eingenommen werden und die letzte Mahlzeit dann um 17 Uhr. Wer aber gerne Abendessen möchte, dann kann eben um 20 Uhr zuletzt gegessen und dafür das Frühstück weggelassen werden. Die nächste Mahlzeit sollte dann zu Mittag erfolgen. Ob die Gesundheitsvorteile tatsächlich derart groß sind, müssen Langzeitstudien jedoch noch zeigen. Viele, die es ausprobiert haben, können ihr Gewicht gut halten und so bleibt der gefürchtete Jo-Jo-Effekt aus, der oft eintritt, wenn man wieder normal isst.