

Die 7 Methoden des Intervallfastens

 [zentrum-der-gesundheit.de/methoden-intervallfasten-810704.html](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/methoden-intervallfasten-810704.html)

- Autor: Zentrum der Gesundheit
- aktualisiert: 06.07.2018

Das Intervallfasten (auch intermittierendes Fasten genannt) beschreibt einen bestimmten Essrhythmus. Man isst nur zu bestimmten Zeiten, während man zu anderen Zeiten konsequent nichts isst. Das Intervallfasten kann auf ganz unterschiedliche Weise durchgeführt werden. Manchmal wird die Kalorienmenge begrenzt, meist aber geht es nur darum, die Nachtfastenzeit möglichst lange durchzuhalten. Suchen Sie sich jene Methode aus, die am besten zu Ihrem Tagesablauf und Ihren persönlichen Vorlieben passt. Wir stellen die sieben Methoden des Intervallfastens vor.

Die verschiedenen Formen des Intervallfastens

Die gesundheitlichen Vorteile des Intervallfastens haben sich längst herumgesprochen. Besonders gerne wird diese Ernährungsform beworben, weil sie die Gewichtsabnahme unterstützen soll. Fastet man nämlich jeden Tag 12 bis 16 Stunden lang, dann wird im Organismus ein Mechanismus aktiviert, der Körperfett in Energie umwandelt.

Auch das Wachstum von Krebszellen soll mit Hilfe des Intervallfastens gestoppt werden können. Natürlich kann das Intervallfasten auch den Cholesterinspiegel wieder auf ein gesundes Niveau senken.

Faszinierend ist ferner, dass das Intervallfasten die sog. Autophagozytose aktivieren kann. Die Autophagozytose beschreibt die Selbstreinigungskraft des Körpers und somit die Fähigkeit jeder einzelnen Zelle, angefallene Schlacken zu entsorgen. Funktioniert die Autophagozytose tadellos, ist es eigentlich nicht mehr möglich, krank zu werden.

Im oben verlinkten Artikel haben wir den Biophysiker Thomas Finkenstädt mit den Worten zitiert:

„Die Autophagozytose ist einer der Haupthemmprozesse degenerativer Krankheiten wie Krebs, Alzheimer und Herz-Kreislaufkrankungen“.

Selbst bei Multipler Sklerose könnte das Intervallfasten einen heilenden Impuls geben, wie wir hier erläutert haben. Genauso bei Diabetes und zur Vorbeugung von Brustkrebs. Da das Intervallfasten sogar die Bildung neuer Nervenzellen im Gehirn anregt, ist es auch eine der besten Ernährungsformen, um geistig fit und aktiv zu bleiben.

Da jedoch immer wieder eine andere Art des Intervallfastens beschrieben wird, weiss manch einer gar nicht mehr genau, wie denn nun korrekt intermittierend gefastet wird. Wir stellen nachfolgend die verschiedenen Formen des intermittierenden Fastens bzw. des Intervallfastens vor.

Bei allen Methoden achtet man selbstverständlich auf eine gesunde Ernährungsweise und erfüllt die Regeln einer vollwertigen basenüberschüssigen Ernährung!

1. Täglich 12 Stunden fasten

Während man beim typischen Heilfasten meist tagelang gar nichts isst und nur etwas Brühe und Saft oder auch nur Wasser trinkt, handelt es sich beim Intervallfasten eher um einen Essrhythmus. Denn man isst meist ganz normale Mengen, nur eben zu bestimmten Zeiten, während man zu anderen Zeiten konsequent nichts isst.

Die einfachste Form des Intervallfastens sieht so aus, dass man täglich mindestens 12 Stunden lang fastet, also nichts isst. Für die meisten Menschen ist dies nicht schwer, denn die Regel erfüllt sich schon allein dann, wenn man beispielsweise von abends 20 Uhr bis zum nächsten Morgen um 8 Uhr nichts isst. Es handelt sich also um die ideale Fastenform für Anfänger, da man den Grossteil der Fastenzeit sowieso verschläft.

Schwierig ist es allenfalls für Leute, die gewohnheitsmässig spät zu Abend essen und gleich am frühen Morgen schon wieder frühstücken, was aus gesundheitlicher Sicht aber eher nicht empfehlenswert ist, was in Punkt 2 näher erläutert wird.

Natürlich könnte man auch – z. B. beim Schichtdienst – nachts essen und dafür tagsüber von z. B. 10 Uhr bis abends 22 Uhr fasten.

2. Täglich 16 Stunden fasten

Hat man es geschafft, 12 Stunden pro Tag ohne Nahrung auszukommen, kann man die Nachtfastenzeit auf 16 Stunden verlängern – was dem Optimum des Intervallfastens entspricht. Man spricht auch von der 16:8-Methode, weil man 16 Stunden fastet und während der übrigen 8 Stunden essen darf.

Manchmal wird behauptet, Männer sollten 16 Stunden lang fasten, Frauen nur 14 Stunden. Probieren Sie es einfach aus, welche Methode für Sie die bessere ist.

Bei einer Fastenzeit von 16 Stunden würde man beispielsweise um 18 Uhr die Abendmahlzeit beenden und könnte um 10 Uhr am nächsten Vormittag die erste Mahlzeit einnehmen. Theoretisch könnte man auch um 22 Uhr die Abendmahlzeit beenden und am nächsten Tag dann erst um 14 Uhr die erste Mahlzeit servieren. Späte Abendmahlzeiten sind jedoch generell nicht ratsam, da am Abend die Verdauungsorgane nur noch auf Sparflamme arbeiten.

Ähnlich ungünstig wäre es, um 15 Uhr die letzte Mahlzeit des Tages zu beenden und schon um 7 Uhr wieder zu frühstücken. Denn am Morgen ist der Körper meist noch mit der Entschlackung und Giftausleitung beschäftigt. Isst man nun, dann unterbricht man diese wichtigen Ausleitaktivitäten.

Im 8-Stunden-Zeitfenster der Nahrungsaufnahme nimmt man nur zwei Hauptmahlzeiten zu sich! Zwischenmahlzeiten gibt es keine.

In der Fastenzeit und auch zwischen den Mahlzeiten innerhalb des 8-Stunden-Fensters trinkt man nur Wasser oder allenfalls einen Kräutertee. Will man Kaffee, Säfte oder was auch immer trinken, dann müsste man diese Getränke zu den Mahlzeiten einnehmen.

Eine Studie an Mäusen zeigte, dass die 16:8-Methode vor Übergewicht, chronischen Entzündungen, Diabetes und Lebererkrankungen schützt – und zwar auch dann, wenn die Tiere dieselbe Kalorienzahl aufgenommen hatten wie Mäuse, die sich selbst aussuchen konnten, wann sie essen wollten (und dabei langfristig krank bzw. übergewichtig wurden).

3. Jede Woche 2 Tage lang fasten

Eine weitere Form des Intervallfastens ist die 5:2-Methode. Man nimmt an fünf Tagen der Woche die übliche Kalorienmenge zu sich (isst dabei aber natürlich gesund). An den übrigen beiden Tagen der Woche reduziert man die Kalorienaufnahme auf 600 kcal (Männer) bzw. 500 kcal (Frauen).

Die beiden kalorienreduzierten Tage sollten nicht aufeinander folgen. Man wählt also z. B. den Montag und den Donnerstag oder den Dienstag und den Freitag, so dass stets zwei bis drei „normale“ Tage (mindestens aber einer) dazwischen liegen.

In einer Studie an 107 übergewichtigen Frauen zeigte sich, dass diese Methode genauso gut zu einem Abnehmerfolg führen kann wie eine anhaltende Diät, so dass viele Menschen natürlich lieber das Intervallfasten wählen, da man sich hier nur zwei von sieben Tagen kalorienmässig einschränkt und nicht permanent, wie bei einer normalen Diät.

In derselben Studie stellte man fest, dass die 5:2-Methode den Insulinspiegel senkte sowie die Insulinsensitivität besserte und damit sehr gut bei Diabetes-Vorstufen umgesetzt werden kann.

Man kann diese Methode natürlich mit den unter 1. oder 2. beschriebenen Methoden kombinieren.

4. Jeden zweiten Tag fasten

Will man die Wirkung weiter verstärken, z. B. in Sachen Gewichtsabnahme, kann man beim Intervallfasten auch jeden zweiten Tag die Kalorienzufuhr wie unter 3. beschrieben reduzieren.

Noch weiter gehen jene Menschen, die jeden zweiten Tag tatsächlich fasten, also an diesen Tagen nur Wasser, Kräutertee, Brühe oder Säfte zu sich nehmen.

An den Ess-Tagen nimmt man die normale Kalorienmenge zu sich. Allerdings gibt es auch die Variante, bei der an den Ess-Tagen so viel gegessen werden darf, wie man möchte. Es ist also nahezu alles möglich.

In einer Studie vom November 2013 überprüfte man, wie sich das Intervallfasten auf das Gewicht und die Herzgesundheit auswirkte. Die Probanden fasteten jeden zweiten Tag mit 25 Prozent der für ihren Energiebedarf erforderlichen Kalorienmenge. An den übrigen Tagen assen sie so viel sie wollten. Nach 12 Wochen hatten die Teilnehmer 5 Kilogramm mehr Gewicht verloren als die normalessende Kontrollgruppe. Auch hat sich ihr Körperfettanteil merklich verringert.

Diese Methode des Intervallfastens ist für Anfänger nicht empfehlenswert, auch nicht für Menschen mit Gesundheitsproblemen. Auch ist sie langfristig sehr anstrengend und schwer durchzuhalten.

5. Wöchentlich 1 Tag fasten

Auch das Fasten an einem Tag pro Woche kann als Intervallfasten bezeichnet werden. An diesem Tag sind nur kalorienfreie Getränke erlaubt, wie Wasser oder Tee. Gegessen wird nichts.

Oft wird diese Form des Intervallfastens auch 24–Stunden–Fasten genannt, da man nicht unbedingt einen Tag lang fasten muss, sondern einfach nur 24 Stunden lang, z. B. von Frühstück zu Frühstück oder von Mittagessen zu Mittagessen.

Wer das 24–Stunden–Fasten als lang empfindet und mit dem Durchhalten Probleme hat, kann erst einmal das 12– oder 16–Stunden–Fasten ausprobieren und die Fastenzeit dann auf 24 Stunden ausdehnen. Auch die nachfolgend beschriebene Methode hilft dabei, sich langsam an das Intervallfasten zu gewöhnen.

6. Mahlzeiten ausfallen lassen

Als Einsteiger in Sachen Intervallfasten können Sie probieren, die eine oder andere Mahlzeit ausfallen zu lassen. Wenn Sie morgens sowieso nie so recht Hunger haben, dann lassen Sie das Frühstück ausfallen. Wenn Sie eher am Abend nicht mehr so hungrig sind, dann lassen Sie das Abendessen weg. Natürlich können Sie auch das Mittagessen streichen.

Wichtig ist hier, dass Sie Ihren Körper und seine Hungersignale zu deuten lernen. Viele Menschen frühstücken, weil sie es gewöhnt sind oder weil immer wieder gepredigt wird, wie wichtig das Frühstück sei (was es jedoch keinesfalls ist, zumindest nicht für jeden), aber nicht weil sie wirklich hungrig sind.

Essen Sie also ab sofort nur dann, wenn sie auch tatsächlich Hunger verspüren. Ihr Körper wird erleichtert sein, wenn Sie endlich seine Wünsche wahrnehmen und darauf eingehen. Automatisch werden auf diese Weise Mahlzeiten unter den Tisch fallen.

7. Die Warrior Diät (The Warrior Diet)

Die Warrior Diät ist eine besonders extreme Form des Intervallfastens. Man isst tagsüber nichts oder nur kleine Snacks aus Rohkost (Obst, Gemüse, wenigen Nüssen) oder eine kleinen Proteinshake (z. B. vor dem Training). Am Abend dann gibt es eine grosse Mahlzeit, bei der man das isst, was der Körper möchte. Hierzu wird ein gesunder Instinkt vorausgesetzt, da sich das Abendessen selbstverständlich nicht aus Torte, Chips und süssen Teilchen zusammensetzen sollte.

Der Begründer der Warrior Diät (Ori Hofmekler) begründet seine Diätform damit, dass der Urmensch tagsüber so mit Jagen und Sammeln beschäftigt war, dass er erst am

Abend Zeit hatte, in aller Ruhe zu essen. Eine grosse Abendmahlzeit sei daher etwas sehr Natürliches und käme unseren Instinkten sehr entgegen.

Das Abendessen enthält alle Nährstoffgruppen: Proteine, Fette, Kohlenhydrate und ausreichend Gemüse. Tagsüber solle man stets einen leisen Hunger verspüren. Wer Sport treibt, solle das Training selbstverständlich vor der Abendmahlzeit durchführen.

Wenn sich die Gesamtenergieaufnahme auf eine einzige Mahlzeit konzentriert, ist es aus unserer Sicht und erfahrungsgemäss schwierig, ausreichend Nähr- und Vitalstoffe zu sich zu nehmen, da es nicht jeder schafft, so viel auf einmal zu essen, wie zur Deckung des Bedarfs erforderlich wäre.

Auch fühlt sich nicht jeder nach einer grossen Abendmahlzeit wohl, da diese dann des nachts oft für schlechten Schlaf durch Völlegefühle sorgt. Wer jedoch schon immer am liebsten nur abends üppig ass und tagsüber keinen grossen Appetit hatte, wird in der Warrior Diät die Erfüllung seiner persönlichen Ernährungsinstinkte finden.

Welche Methode des Intervallfastens ist die richtige für Sie?

Die vorgestellten Methoden des Intervallfastens zeigen, dass es hauptsächlich darauf ankommt, dass sich der jeweilige Mensch damit wohl fühlt. Um also die für einen persönlich passende Methode zu finden, gilt es, sich selbst und die eigenen Ernährungsinstinkte und -vorlieben herauszufinden und nach ihnen zu leben – natürlich immer auf Basis gesunder Lebensmittel.

Wer noch Gelüste auf Süssigkeiten, Junk Food und Alkohol hat, sollte sich nicht zu sehr auf seinen Appetit verlassen. In diesem Fall ist der gesunde Instinkt noch von Süchten nach Industrienahrung überdeckt und muss erst wieder befreit werden. Stellen Sie in diesem Fall zunächst Ihre Ernährung auf eine vollwertige und gesunde Ernährung aus möglichst frischen Zutaten um und testen Sie dann verschiedene Möglichkeiten des Intervallfastens, bis Sie die am besten zu Ihnen passende Form gefunden haben.

Sollten Sie an einer Krankheit leiden, gehen Sie sehr langsam vor und besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker, ob das Intervallfasten für Sie geeignet ist. Sollte er Ihnen abraten, erkundigen Sie sich am besten bei weiteren Ärzten oder Ernährungsberatern, um mehrere Meinungen einzuholen und um dann auf dieser Grundlage eine gute Entscheidung treffen zu können.

Quellen

- Leonard J, Seven ways to do intermittent fasting, Medical News Today, 28. Juni 2018, ([Quelle als PDF](#))
- Varaday KA et al., Alternate day fasting for weight loss in normal weight and overweight subjects: a randomized controlled trial, Nutrition Journal, November 2013, ([Quelle als PDF](#))
- Harvie MN, Howell A et al., The effects of intermittent or continuous energy restriction on weight loss and metabolic disease risk markers: a randomised trial

- in young overweight women, Oktober 2010/Mai 2011, Int J Obes, ([Quelle als PDF](#))
- Hatori M et al., Time restricted feeding without reducing caloric intake prevents metabolic diseases in mice fed a high fat diet, Cell Metab, Juni 2012, ([Quelle als PDF](#))
 - Roger Collier, Intermittent fasting: the science of going without, CMAJ. 2013 Jun 11; 185(9): E363–E364, ([Quelle als PDF](#))
 - Weitere Studien finden Sie in den verlinkten Artikeln zum Intervallfasten, z. B. [hier](#), [hier](#) und [hier](#).
-