

*Das unfassbare*  
**GEHEIMNIS EINER**  
**SCHNELLEN**  
*Fettverbrennung*



**GESUND IM LEBEN**

## **Hinweis**

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

# **Intermittierendes Fasten – Das unfassbare Geheimnis einer schnellen Fettverbrennung**

Es gibt viele unterschiedliche Diätformen, die schnelle und dauerhafte Ergebnisse versprechen. Leider funktionieren nur die wenigsten Vertreter tatsächlich, sodass entweder kein Gewicht abgenommen und/oder dieses schnell wieder zugenommen wird.

Intermittierendes Fasten ist eine andere Form der Diät, denn hier wird nicht auf Verzicht gesetzt, sondern auf eine umfangreiche und gesunde Ernährung, die durch Pausen unterbrochen wird. Von daher ist intermittierendes Fasten auch als „Intervallfasten“ bekannt, denn in Intervallen fasten Sie. Warum gerade diese Diätform die richtige Wahl ist, zeigen die Vorteile.

## **Was ist das Ziel von intermittierenden Fasten?**

Bei klassischen Diäten stehen alle Zeichen auf Verzicht. Zum Beispiel verzichten Sie komplett auf Zucker, Ballaststoffe oder andere bestimmte Nahrungsmittel. Das führt aber schnell zu Heißhungerattacken, denn müssen Sie dauerhaft auf etwas verzichten, haben Sie umso mehr Lust darauf. Es kann also passieren, dass Sie in einem nächtlichen Heißhungerrausch den Kühlschrank plündern und somit den bisherigen Erfolg der Diät zunichtemachen.

Deshalb ist intermittierendes Fasten besser, denn hier müssen Sie auf nichts verzichten. Sie können alles essen, was Sie möchten. Ob ein Stück Kuchen, ein saftiges Steak oder auch ein überbackenes Sandwich. Allerdings dürfen Sie nicht den ganzen Tag essen. Stattdessen gibt es Ess- sowie Fastenzeiten.

In den Esszeiten dürfen Sie, wie bereits erwähnt, essen was Sie möchten. Es gibt grundsätzlich keine Grenzen, wobei jedes intermittierende Fastenprogramm aber empfiehlt, dass Sie Ihren Ernährungsplan ein wenig umstellen.

Das bedeutet, greifen Sie eher zu gesunden und fettarmen Gerichten, um den Fastenerfolg zu verstärken. Nach der Esszeit folgt die Fastenzeit. Innerhalb dieser Zeit dürfen Sie nichts mehr essen. Auch süße und kalorienhaltige Getränke sind Tabu. Stattdessen dürfen Sie jetzt nur ungesüßte Getränke zu sich nehmen. Nach der Fastenzeit beginnt erneut die Esszeit.

## **Können Sie mit Intervallfasten effektiv abnehmen?**

Über Jahre wurde Ihnen eingebläut, dass Sie nur abnehmen können, wenn Sie auf eine Vielzahl von Gerichten und Speisen verzichten. Intermittierendes Fasten sieht das etwas anders, denn grundsätzlich dürfen Sie alles essen, solange Sie diszipliniert während der Fastenzeit sind.

Sie dürfen innerhalb dieser Zeit also keinen „Ausrutscher“ haben und doch etwas essen, denn dann geht die gesamte Wirkung des Fastens verloren. Sind Sie aber standhaft, werden Sie schon bald die ersten Veränderungen feststellen. Der Grund ist, dass beim Fasten das sogenannte viszerale Fett reduziert wird.

Dieses Fett sammelt sich in der Körpermitte und kann zu einer großen Gesundheitsgefahr werden, da es eigenständig Hormone und Entzündungsstoffe produziert.

Erkennbar ist die Ansammlung durch den typischen Bierbauch oder Kugelbauch. Es gibt aber auch den Fettbauch, welcher sich durch hängende Wülste auszeichnet. Er ist zwar genauso unansehnlich, jedoch weniger gefährlich.

Das Fasten greift also gezielt das viszerale Fett an und reduziert es dauerhaft. Es gibt aber noch viele andere gesundheitliche Vorteile des Intervallfastens. Hier eine kleine Auswahl, weshalb intermittierendes Fasten nicht nur effektiv Fett verbrennt, sondern den Körper wieder auf Vordermann bringt.

*- Ihre Haut profitiert vom Intervallfasten, denn es ist wie eine Detox-Kur, sodass Giftstoffe verringert werden. Gerade bei Akne kann intermittierendes Fasten eine gute Lösung sein.*

*- Das Gehirn läuft innerhalb der Essenspausen häufiger auf Hochtouren. Das hält das Gehirn nicht nur jung und fit, sondern steigert auch die gute Laune, Kreativität und Aktivität.*

*- Durch den neuen Rhythmus kommt es in der Nacht nicht zu einem Verdauungsprozess, wodurch Sie deutlich entspannter und erholsamer schlafen können. Selbst Schlafprobleme können damit behoben werden.*

*- Beim Fasten setzt die sogenannte Autophagie ein. Es handelt sich um die Wiederverwendung und das Recycling von Abfallprodukten der Zellen. Dadurch*

*können neue Nährstoffe gewonnen werden, weshalb Fasten zwar das Gewicht reduziert, aber nicht die Muskelmasse.*

*- Durch weniger Mahlzeiten und erhöhte Fastenperioden wird das natürliche Anti-Aging-Programm des Körpers angekurbelt. Insofern findet ein Selbstreinigungsprozess statt und gleichzeitig wird die Lebensdauer von Zellen erhöht.*

*- Sie haben Verdauungsprobleme? Auch jetzt hilft Intervallfasten weiter, denn dank der Essenspausen haben die guten Darmbakterien Zeit, sich zu vermehren und somit für eine gesunde Darmflora zu sorgen.*

*- Die Stoffwechselrate des Körpers wird gesteigert, wodurch Wachstumshormone und Adrenalin im erhöhten Maße ausgeschüttet werden. Das führt wiederum dazu, dass gespeichertes Fett effektiver in Energie umgewandelt werden kann.*

## **Welche praktischen Vorteile bietet intermittierendes Fasten?**

Neben den Vorteilen für die Gesundheit bringt die Ernährungsform auch etliche praktische Vorzüge mit. In erster Linie ist Intervallfasten mit jeglicher Ernährungsform vereinbar. Ob Sie Veganer, Vegetarier, laktoseintolerant oder Allergiker sind. Ihre Ernährung stellt sich nicht um, sodass Sie nicht ständig über neue Rezepte grübeln müssen.

Stattdessen essen Sie das, was Sie schon immer gegessen haben. Dennoch ist es zu empfehlen, dass Sie Ihren Ernährungsplan etwas gesünder gestalten. Mehr Obst und Gemüse sowie weniger Fett und Zucker. Das ist kein Pflichtprogramm, unterstützt aber den Gewichtsverlust.

Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Sie auf Dauer Geld sparen. Sie geben sicherlich viel Geld für Lebensmittel und Getränke aus, welche Sie über den Tag verteilt zu sich nehmen. Durch das intermittierende Fasten nimmt aber die Zahl an Nahrungsmitteln ab, die Sie essen und trinken.

Dementsprechend schrumpft Ihr Einkaufszettel und Sie sparen Geld. Besonders hinsichtlich der Getränke, denn während der Fastenzeit dürfen Sie nur ungesüßte Flüssigkeiten zu sich nehmen, wie beispielsweise Tee. Und jener ist wesentlich günstiger als Alkohol, Limonade oder andere Süßgetränke.

Ebenfalls erwähnenswert ist, dass intermittierendes Fasten unglaublich einfach ist. Bei vielen Diätformen müssen Sie sich stundenlang einlesen und bei jedem Gericht aufpassen, dass es den Diätbestimmungen entspricht. Das kostet viel Zeit und Mühe.

Anders beim Intervallfasten, denn Sie müssen nur die Uhr im Blick behalten. Sie wissen genau, wann Sie essen dürfen und wann nicht. Auf andere Aspekte müssen Sie nicht achten. Ansonsten können Sie immer und überall fasten. Es ist also eine Diätform, die Sie ganz entspannt durch den Tag begleitet.

## Wie lange Fasten Sie?

Die Fastenzeit bestimmen Sie. Das bedeutet, es gibt unterschiedliche Fastenmethoden. Dabei gilt: Als Anfänger sollten Sie das intermittierende Fasten langsam beginnen. Es ist nicht gut, wenn Sie direkt mit einer extremen Form des Fastens beginnen.

Der Grund ist, dass Ihr Körper wahrscheinlich noch nie gefastet hat. Gehen Sie jetzt zu extrem vor, kann sich das negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Zugleich erhöht sich aber auch das Risiko, dass sich Heißhungerattacken einstellen. Von daher sollten Sie langsam mit dem Fasten beginnen.

**16:8:** Die 16:8-Methode ist perfekt für Einsteiger geeignet, denn Sie dürfen acht Stunden am Tag essen und fasten für die restlichen 16 Stunden. Dabei können Sie frei entscheiden, wann die acht Stunden beginnen. Insofern müssten Sie nicht zwangsweise auf Frühstück, Mittag- oder Abendessen verzichten, wenn Sie die Fastenzeit richtig timen.

**5:2:** Die 5:2-Methode ist für Fortgeschrittene zu empfehlen, denn Sie dürfen an fünf Tagen der Woche alles essen, was Sie wollen. Sie müssen sich nicht an Fastenzeiten halten, sondern können auch in der Nacht noch etwas snacken, wobei das natürlich nicht empfohlen wird. An den restlichen zwei Tagen der Woche fasten Sie aber komplett. Lediglich 500 Kalorien für Frauen und 600 Kalorien für Männer sind erlaubt. Diese sollten Sie am besten mit Gemüse, Salat und zuckerarmen Obst erreichen, damit es nicht zum Hungergefühl kommt.

**10-in-2:** Die wohl schwierigste Form des intermittierenden Fastens ist die 10-in-2-Methode. Hier fasten Sie jeden zweiten Tag der Woche. Insofern dürfen Sie für 12 Stunden essen, was Sie möchten. Anschließend fasten Sie 36 Stunden

am Stück. Das klingt zunächst sehr viel, doch Sie müssen auch die Schlafzeiten bedenken. Von daher sollten Sie die Methode so strukturieren, damit der Großteil der Fastenzeit in die Schlafenszeit fällt.

Das bedeutet, schlafen Sie bereits acht Stunden, müssen Sie nur noch 28 Stunden fasten. Haben Sie richtig geplant, schlafen Sie erneut acht Stunden und haben somit 16 Stunden umgangen, wo Sie hungrig wären.

Achtung: Da die 10-in-2-Methode relativ radikal ist, sollten Sie jene immer mit Ihrem Arzt absprechen. Gerade Heranwachsende, Personen mit Stoffwechselproblemen, Schwangere und Stillende sollten lieber eine andere Form von intermittierenden Fasten bevorzugen.

## **Sport – Ein Muss oder können Sie darauf verzichten?**

Beim Großteil der Diätformen ist Sport ein wesentlicher Bestandteil. Zumeist nehmen Sie überhaupt nichts ab, wenn Sie parallel keinen Sport betreiben. Beim intermittierenden Fasten ist das anders, denn Sport ist optional.

Insofern können Sie auch ohne sportliche Betätigungen Gewicht verlieren und Ihrem Körper helfen. Möchten Sie den Vorgang aber beschleunigen und zugleich Ihrer Gesundheit unter die Arme greifen, sollten Sie Sport treiben.

Idealerweise innerhalb der Fastenzeit, denn so kurbeln Sie den Stoffwechsel an und es wird mehr Fett verbrannt. Dabei muss es keine intensive Sportart sein, sondern jegliche Form von Bewegung unterstützt das Intervallfasten. Haben Sie aber keine Lust auf Sport, ist das auch kein Problem. Nun muss Ihnen aber bewusst sein, dass die Gewichtsabnahme länger dauert.

## **Das Fazit**

Intermittierendes Fasten ist eine simple Diätform, die auch von den Stars und Sternchen bevorzugt wird. Der Grund ist, dass Sie sich generell nur zwei Dinge merken müssen:

Wann dürfen Sie essen und wann dürfen Sie nichts mehr essen. Mehr gibt es beim Intervallfasten nicht zu bedenken, denn behalten Sie die Uhr im Auge, sind Sie vollkommen frei.

Dabei müssen Sie auf nichts verzichten, sondern beim intermittierenden Fasten können Sie alles essen, was Ihnen schmeckt. Selbst Süßwaren oder fettige Speisen. Anschließend folgt die Fastenzeit, in der Sie nichts essen dürfen. Lediglich ungesüßte Getränke sind erlaubt.

Beachten Sie das, nehmen Sie auf gesunde Art und Weise ab. Natürlich können Sie den Effekt durch Sport oder eine gesündere Ernährungsweise unterstützen.