

Intermittierendes Fasten = Intervallfasten Ein neuer Trend oder alt bewährtes Ernährungs-Modell ?

Definition: Intermittierendes Fasten = Intervallfasten was ist neu? Intervallfasten und **intermittierendes Fasten sind zwei aktuelle Begriffe für eine Fastenzeit mit Wechsel zwischen Nahrungsaufnahme und festen Esspausen**. Intermittierend bedeutet übersetzt Unterbrechung und bei dieser Fastenmethode wird einfach gesagt, ein vorgegebener Rhythmus für die Ernährung eingehalten.

Neu ist daran eigentlich überhaupt nichts. Vielmehr hat man sich zurück erinnert und wie bei vielen Dingen im Leben braucht man nur unsere Vorfahren oder die Natur verstehen.

Intermittierendes Fasten geht im Grund auf das natürliche Verhalten unserer Vorfahren bei der Ernährung zurück.

Intermittierend Essen - Fasten nach alten Regeln!

Essen im Überfluss wie wir es kennen, gab es früher nicht. Darum waren natürliche Pausen und Unterbrechungen zwischen der Nahrungsaufnahme auf Grund von fehlendem Essen an der Tagesordnung.



Intermittierendes Fasten nach festen Intervallen

Heute sieht es anders aus. Zu jeder Tages und Nachtzeit ist Nahrung verfügbar und übertrieben gesagt, wird und kann rund um die Uhr gegessen werden. Genau hier setzt das Intervall-Fasten an und soll unseren natürlichen Ess-Rhythmus einfach wieder normal werden lassen.

Die Nahrung wird dem Körper nach einem festen Zeitschema zugeführt und es hört sich viel schwerer an als es ist. Wer Fasten hört, der denkt sofort an Verzicht und Diät. Viele haben unzählige Diäten probiert und mit mehr oder weniger großem Erfolg beendet.

Von Paleo über „iß die Hälfte“, Kohlenhydrate Verzicht oder komplette Ernährungsumstellung und absoluten Hungerprogrammen, kommt es oft zum selben enttäuschenden Ergebnis.

Man verzichtet und stellt sich um, hungert sich die Kilos herunter und nach einem Jahr, wenn man nicht weiter macht, ist das Gewicht wieder da und bei Vielen durch den Jojo-Effekt leider noch ein paar Kilo mehr.

Das ist nicht nur frustrierend, sondern auch nicht gesund für den Körper und unser Wohlbefinden. Ich schreibe hier über intermittierendes Fasten, weil das nicht nur die Besinnung auf eine alte Fastenmethode ist, sondern JEDEM helfen kann ohne Hungern gesund abzunehmen!

Gesund abnehmen mit Intervallfasten?

Wie das geht und ob das etwas für dich ist, erfährst du in diesem Beitrag über die Methode des Intervallfastens. Wenn du es selbst probieren willst, dann hole dir deinen IFP (**Intermittierendes Fasten Plan**), um eine Anleitung für dich zu haben. (**derzeit noch in Arbeit)

Deinen persönlichen IFP-Timer als App für Iphone und Android kannst du dir außerdem downloaden und der wird dir helfen, deinen Fasten Plan ohne Probleme zu schaffen. (**derzeit noch in Arbeit)

Diese IFP-Timer App wird dir helfen, die **Zeiten für das Intervallfasten einzuhalten** und damit kannst du entspannt deinen normalen Alltag leben. Ob berufstätig oder nicht, **JEDER hat damit zu jeder Zeit die volle Kontrolle über sein intermittierendes Fastenprogramm.** (**derzeit noch in Arbeit)

Das garantiert uns einen stressfreien Alltag. Dieses Fastenprogramm hat nichts gemeinsam, mit den vielen Diäten wo man nur durch Verzicht und hungern zum Erfolg kommt. Jeder der schon einmal das Fasten probiert oder davon gehört hat, weiß wie gesund es ist den Körper durch die Fastentage zu entlasten.

Für viele ist es aber nicht alltagstauglich nur Gemüsesuppe zu essen und voll berufstätig zu sein. Außerdem sollten solche Fastenwochen nicht ohne ärztliche Betreuung gemacht werden, was wiederum mit Aufwand und Kosten verbunden ist. Wollen wir wirklich unseren Jahresurlaub in eine „Fastenkur“ verwandeln? Also von mir gibt es dazu ein klares NEIN. Aber trotzdem finde ich den Ansatz sich gesund zu Fasten richtig!

Darum hier 3 Modelle/ Intervalle zum intermittierenden Fasten die Alltagsstauglich sind!

Grundsätzlich sollte man sich entscheiden, ob es besser in den eigenen Alltag passt, wenn man einen ganzen Fastentag in der Woche einlegen möchte oder alternativ täglich sogenannte Esspausen einhält.

Welche Intervalle beim Fasten gibt es? Es gibt 3 Hauptmethoden bzw. gute Intervalle die sich positiv auf die Gewichtsabnahme und das gesunde Wohlbefinden ausgewirkt haben. Anhand von ein paar Fragen, kannst Du mit unserem IFA (intermittierendes Fasten Antworten) schnell herausfinden, welcher Intervall für dich am besten geeignet ist. Das ist wichtig und darum nimm dir etwas Zeit für die Fragen.

3 Methoden Intervallfasten nach Plan: Schauen wir uns nun einmal die Fastenmethoden genauer an und klären wie sie funktionieren.

Intermittierendes Fasten 16-8 Intervallfasten:

Intermittierendes Fasten 16-8 bedeutet, dass man 16 Stunden auf die Zuführung von Nahrung verzichtet und dann in den 8 Stunden des Tages ganz normal gesund essen kann.

Besonders für Leute die berufstätig sind, macht die **16-8 Intervallfasten Methode** Sinn. Warum ist dieser Rhythmus besonders gut geeignet?

Intermittierendes Fasten 16-8 bedeutet kaum eine Umstellung unseres Alltags und ist darum super einfach und für JEDEN umzusetzen. Du musst lediglich darauf achten, dass deine Nahrungsaufnahme zum Beispiel von 10 Uhr morgens bis 18 Uhr abends erfolgt.

Als besonders praktisch und für alltags tauglich hat sich die Zeit von 9 Uhr morgens bis 17 Uhr abends heraus gestellt. Viele haben früh morgen nicht sofort großen Hunger, aber nach einer Tasse Tee oder Kaffee um 7 Uhr wenn man vielleicht zur Arbeit muss, ist 9 Uhr eine gute Zeit für das Frühstück.

17 Uhr solltest du bei diesem Zeitfenster dann dein Abendbrot essen und danach nichts mehr. Dann bist du im **Optimum des 16-8 er Fasten-Rhythmus**.

Iss reichlich aber nicht zu ungesund. Einfach normales gesundes und ausgewogenes Essen sollte es sein. Wer glaubt, früh schon 2 Hamburger essen zu müssen sollte noch einmal seinen Weg des Fastens hinterfragen, aber für alle diejenigen die gesund abnehmen wollen, ohne großen Verzicht und keiner Diät mit hungern, der schafft mit dem intermittierenden Fasten 16/8 eine optimale Basis.

Intermittierendes Fasten 5-2 Intervallfasten:

Intermittierendes Fasten 5/2 bedeutet, dass man **5 Tage normal essen kann. Danach werden 2 Tage als Fastentage einlegt**. Hört sich zuerst nach 2 Tagen hungern an und darum ist das Modell auch nicht für alle geeignet. Aber **ACHTUNG**, du brauchst nicht **HUNGERN!**

KEIN HUNGER, weil an den beiden Fastentagen nicht etwa überhaupt nichts gegessen wird, sondern nach Möglichkeit nur um die 500 Kalorien. Das bedeutet es kann Obst, Gemüse und auch ein Brötchen sein. Aber verzichte auf kalorienreiche Nahrungsmittel und schau dir an was du isst. Auf Süßigkeiten wie Schokolade, Kuchen und Kekse musst du an den 2 Fastentagen bei der 5/2 Intervallmethode verzichten.

Wer sich aber zu traut an 2 Tagen, nachdem man 5 Tage gesund und normal gegessen hat, eine Esspause einzulegen, der ist mit der 5/2 Intervall Fastenmethode genau richtig. Der **Vorteil beim 5/2 intermittierenden Fasten ist, dass es sehr schnell großen Erfolg gibt** und die Kilos purzeln.

Ohne Hungern Abnehmen - positiver Nebeneffekt durch intermittierendes Fasten!

Das wiederum motiviert viele dran zu bleiben. Außerdem ist es eine tolle Erfahrung, wenn man sich nach den 2 Tagen Esspause, wieder so richtig auf ein schönes, knuspriges Butterbrötchen am Morgen freuen kann.

Es schärft unsere Sinne und erhöht die Freude und den Appetit. Damit leben wir nicht nur gesünder, sondern die Zufriedenheit erhöht sich merklich und das wieder senkt den Stresspegel.

Man kann also von einem gesunden Kreislauf sprechen, den das Intervallfasten nach der 5/2 Methode für uns bringt. Nach ca. 4 Wochen die man durch hält, hat unser Körper diesen Essrhythmus derart gut aufgenommen, dass es uns nichts mehr ausmacht an den 2 Fastentagen auf etwas Nahrung zu verzichten.

Wer das einmal ausprobiert hat und der Erfolg auf der Waage bereits nach 4 Wochen zu sehen ist, der macht weiter weil es kein gefühlter Verzicht mehr ist.

Tipp: Wenn du es schaffst an den beiden Fastentagen unter 500 Kalorien zu essen, dann nimmst du im Durchschnitt jeden Monat 1-2 kg ab. Bedenke dabei, das bleibt auch so und du brauchst nicht hungern und verzichten. Der gefürchtete Jojo-Effekt wie bei anderen Diäten kommt mit dem 5/2 Intervallfasten-Methode NICHT!

Intermittierendes Fasten 20-4 Intervallfasten:

Intermittierendes Fasten 20-4 bedeutet ähnlich wie bei der 16-8 Methode eine tägliche Esspause von allerdings 20 Stunden und nur innerhalb eines Zeitfensters von 4 Stunden, soll laut Befürwortern der 20-4er Fastenmethode, die Nahrung aufgenommen werden.

Das ist im Vergleich zu den beiden anderen Intervallen deutlich schwerer in das normale Alltagsleben einzubauen. Der Vorteil bei der 20/4er Intervallmethode ist, ein größeres Esspausen Fenster soll den Stoffwechsel noch mehr nach unten fahren.

Dadurch wird der Stoffwechsel stark angekurbelt, wenn man in den 4 Stunden etwas zu sich nimmt und die Fettverbrennung erhöht sich nach Aussage von Ernährungsberatern. Dadurch und durch die langen Esspausen zwischen der Nahrungsaufnahme, greift der Körper seine Reserven an, sofern welche in Form von Übergewicht vorhanden sind.

Das führt zum Abschmelzen der Pfunde und damit zu gesundem Abnehmen und ist für Menschen mit Übergewicht darum eine gute Möglichkeit um Gewicht zu verlieren.

Der Vergleich 5-2 , 16-8 oder 20-4 welcher Intervall beim Fasten ist besser für mich?

5-2 intermittierendes Fasten

Werktätige in Normalschicht, werktags zum Beispiel normal Essen und Wochenende Kalorien reduziert, Menschen die kontinuierlich gesund und dauerhaft abnehmen möchten ohne Hunger, Fasten Erfahrene, **5-2 Fasten = 5 Tage Essen 2 Tage Fasten (= max. 500 kcal)**

16-8

Berufstätige, Rentner, Menschen mit normalem Alltag die keine großen

intermittierendes Fasten	Umstellungen im Tagesablauf möchten und trotzdem gesund abnehmen möchten, 16-8 Fasten = 16 Stunden Fasten 8 Stunden Essenszeitfenster
20-4 intermittierendes Fasten	Menschen mit starkem Übergewicht, schwieriger in den Alltag zu integrieren, Menschen in Teilzeitarbeit oder zu Hause, Paare, Singles, Eltern ist davon eher abzuraten und eine der beiden anderen Intervall Fasten Methoden zu wählen, 20-4 Fasten = 20 Stunden Fasten 4 Stunden Essenszeitfenster

Wie gesund ist das Intervallfasten oder intermittierendes Fasten?

Intervallfasten oder intermittierendes Fasten ist gesund. Warum denn auch nicht? Es ist eine Rückkehr zu einem natürlichen Verhalten der Nahrungsaufnahme, was durch das Überangebot an Nahrung teilweise verloren ging.

Gesund Fasten ohne Hunger und dauerhaft gesund Abnehmen in einem vereint, das ist der Kern dieser Nahrungsaufnahme mit konsequenter Einhaltung von Esspausen. Fasten hört sich nach Hunger und Verzicht an, ist aber mit diesen Methoden absolut nicht verbunden.

Es ist lediglich eine Reduktion der Zeiten in denen wir Essen zu uns nehmen und festen Pausen, damit der Körper Entlastung findet. Wer diese Grundregeln umsetzt, ernährt sich nach einem gesunden Rhythmus und fördert seine Gesundheit dauerhaft.

Natürlich sollten sie auch auf eine gesunde Ernährung mit ausreichend Ballaststoffen, Mineralien, Vitaminen und möglichst wenig Fertigprodukten achten. Damit kann man dann wirklich sagen, Intervallfasten ist absolut gesund!

Kann ich mit Intermittierendem Fasten gesund abnehmen?

JA – ein klares ja zur Frage nach dem gesunden Abnehmen. Das ist ein **schöner Nebeneffekt beim Intermittierenden Fasten** sollte aber nicht das Primärziel sein. Wer erfolglos Diäten zum Abnehmen ausprobiert hat, kann und sollte diesen Weg versuchen.

Damit wird gesund, dauerhaft und nicht zu schnell an Gewicht verloren. Dafür ist der **Gewichtsverlust nachhaltig** und der gefürchtete Jojo-Effekt schlägt nicht zu!

Gibt es Nachteile beim Intervallfasten?

Gegenüber von Diäten gibt es **beim intermittierenden Fasten (Intervallfasten) keinen Nachteil.** Etwas Ausdauer und Disziplin muss dabei sein und der Wille etwas für eine gute Gesundheit zu tun. Das ist eine Grundvoraussetzung die JEDER mitbringt, der sich hier mit dem Thema dieser alten-neuen Fastenmethode nach Intervallen beschäftigt.

Also, einfach starten und fühlen wie gut dir das tut! Du wirst schnell merken welche **positive Stimmung du bekommst und eine innere Besinnung** findet zwangsläufig statt. Das Gesamtpaket aus bewusst Nahrung zu sich zu nehmen und dann auch streng eine gewisse Pause einzuhalten, schärft alle Sinne und lässt uns viele Dinge wieder bewusster wahr nehmen, die sonst dem stressigen Alltag zum Opfer fallen.

Intermittierendem Fasten - Meine Erfahrungen:

Ich kann aus meiner eigenen Erfahrung mit dem Intervallfasten nur ein durchweg positives Ergebnis sehen. Ich habe ein [festere Bindegewebe](#) bekommen (ich treibe auch etwas Sport) und mein Hautbild ist super. Durch das bewusstere Essen und fettarmer Nahrung mit kaum Fertigprodukten, ist die **Haut glatter und ohne Pickel**.

Die regelmäßigen Esspausen tun mir rundherum gut und meine Zeiten am PC mit anstrengender Kopfarbeit, gehen viel konzentrierter aus. Es ist wirklich erstaunlich, wie gut ich mich mit dieser bewussten Ernährung fühle und das bei voller Leistungsfähigkeit.

Ich habe wirklich das Gefühl, ich bin viel leistungsfähiger und habe mehr Ausdauer (auch beim Sport) als früher.

Video von NDR zum Intervallfasten – sehr gut erklärt und noch einmal für alle zum Anschauen

[Intervallfasten auf N3© erklärt intermittierendes Fasten einfach für ALLE](#)

Fazit: **Normales Fasten oder intermittierendes Fasten sind Beide sehr gute Fastenmethoden** wobei es für JEDEMANN super einfach ist, das intermittierende Fasten in seinen Lebensalltag zu integrieren und umzusetzen.

Es ist überhaupt nicht anstrengend und nach kurzer Zeit ist ein gutes, gesundes Gefühl vorhanden mit dem Wissen, dass man seiner Gesundheit etwas wirklich Gutes tut!

©2018 [gutegesundheit.net](#) !