



Intervall Fasten als Allheilmittel? Fasten ohne Bewegung ist nicht zu empfehlen!

Ein neuer Trend, der in vielen Fachzeitschriften als geeignete Ernährungsform propagiert wird ist das intermittierende oder auch Intervallfasten. Noch keine Langzeitstudie beweist wie wirksam oder auch wie gesund diese Art der Ernährung ist. Die bekannteste Form empfiehlt 16 Stunden Zeit ohne Nahrungsaufnahme (Fasten) - in der restlichen Zeit von 8 Stunden könne gegessen bzw. geschlemmt werden.

Das Zeitfenster liegt bei den meisten Menschen, die diese Methode anwenden, zwischen 12 und 20 Uhr. In den meisten Fällen wird das Frühstück weggelassen.

Erstes Ziel dieses Fastens ist es im Stoffwechsel flexibler zu werden. Natürlicherweise kann der Mensch längere Zeit ohne Nahrungsaufnahme zurechtkommen. Wenn er nicht ständig im Blut einen hohen Blutzuckerspiegel hat und folglich niedrigen Insulinspiegel, greift er deshalb in der Energiebereitstellung auf Fettsäuren zurück.

Ziel bei dieser Methode ist es, den Menschen in einen Zustand der Ketose zu bringen, ein Stoffwechselzustand, bei dem im Blut eine erhöhte Menge an Ketonkörpern vorhanden ist. Diese organischen Verbindungen entstehen beim Abbau von Fettsäuren oder Proteinen (Muskelbestandteile).

Passiert dies bei sehr kohlenhydratarmer Ernährung oder in der verlängerten empfohlenen Fastenzeit von 16 Stunden, produziert die Leber vermehrt Ketonkörper aus Fettsäuren, was ja das Ziel des Menschen ist, der Abnehmen möchte.

Aber Vorsicht: Wird der Muskelstoffwechsel nicht gleichzeitig durch Bewegung – am Besten Krafttraining – dauerhaft hoch gehalten –

greift der Körper auch auf Muskelsubstanz zur Energiebereitstellung zurück.

Die Nahrungszufuhr muss auch beim Intervall Fasten gesund und nährstoffreich sein (kein Dauerschlemmen). Vor allem aber sollte der Alltag `bewegt` sein – der Sport darf nicht zu kurz kommen. Er muss zwingender Bestandteil bleiben.

Fasten allein, ist nicht der gesundheitliche Allheilsbringer. Denn wenn sich nach einiger Zeit eine Abnehm Effekt zeigt, kann das auch durch den Abbau von Muskulatur geschehen sein. Dies gilt es unbedingt zu vermeiden.

Welche Art von Bewegung hilft langfristig? Hier greift die 80/20 Strategie. 80 % der Bewegung sollte Freude bereiten. Langfristig motiviert bleibt nur der Mensch, der beim Sport positive Emotionen erfährt. 20 % der Bewegung sollte aus Pflichtübungen bestehen. Pflichtübungen sind individuell sehr unterschiedliche, z.B. langes Ausdauertraining oder lästige Bauch- und Stretchingübungen.

Besonders langfristig in Bewegung bleiben wir, wenn wir von innen heraus motiviert sind. Wenn wir lieben was wir tun, bleiben wir länger „am Ball“.

Sowohl für das Beginnen eines Fastens als auch mit Sport zu beginnen, heißt aber: Für eine gewisse Zeit ein Commitment mit sich selbst zu schließen.

Bereit sein in dieser Zeit Opfer zu bringen und die Komfortzone zu verlassen, ist notwendig.

Zum Start in Ihr Training beraten wir sie gerne persönlich. Terminvergabe unter: info@fit-well.de oder 0234 - 950 42 50