

GÖNNEN SIE SICH *eine Essenspause*

Weil es ungesund ist, sich von früh bis spät mit Snacks vollzustopfen, raten Fachleute zum **INTERVALLFASTEN**, zu einem regelmässigen temporären Nahrungsverzicht. Mehr als eine neue Modediät?

Text Ginette Wiget

**Leider nein:
Nach dem Znacht
zum Krimi
Chips futtern.**

Ein Müesli zum Frühstück. Im Büro ein Gipfeli. Nach dem Zmittag ein bisschen Schoggi, später eine Mandarine, auf dem Heimweg noch ein Getreideriegel. Und kaum ist der Znacht im Magen, wird vor dem Fernseher zur Chipstüte gegriffen. Snacken zwischen den Mahlzeiten ist eine weit verbreitete Angewohnheit. Dabei würden längere Essenspausen dem Körper guttun, sind immer mehr Fachleute überzeugt – und raten zum sogenannten Intervallfasten, auch periodisches Fasten genannt.

Dass der temporäre Nahrungsverzicht unserer Gesundheit dienlich ist, erklären sich die Forscher mit der Entwicklungsgeschichte des Menschen. «Unser Körper ist evolutionär nicht zum Dauereszen geschaffen», sagt Markus Stoffel vom Institut für Molekulare Systembiologie der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich (ETH). «Wir hatten früher keinen Supermarkt um die Ecke. Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler, mal gab es viel zu essen, mal überhaupt nichts.» Der Körper sei darauf ausgerichtet, zwischen-

**Verlockend, der Getreide-
riegel: Doch Intervallfaster
widerstehen Snacks.**

So passt das Mandarinli
perfekt zum Fastenplan:
Als Dessert gleich nach
dem Zmittag genossen.



Periodisches Fasten:
Die einen lassen täglich
eine Mahlzeit ausfallen,
andere essen nur
jeden zweiten Tag.

HEILFASTEN TAUGT NICHT ZUM ABSPECKEN

durch zu fasten. Doch wie funktioniert Intervallfasten genau? Welche Effekte sind belegt, und was gibt es zu beachten?

Intervallfasten bedeutet, in einem bestimmten Rhythmus zwischen Fasten und Nichtfasten abzuwechseln. Anders als beim Heilfasten (siehe Box) sind die Perioden ohne Essen relativ kurz. Es gibt verschiedene Varianten:

8:16-Fasten

Dabei wird während 16 von 24 Stunden auf feste Nahrung verzichtet. Kaffee, Tee und Gemüsebrühe sind in dieser Zeit erlaubt. Die restlichen acht Stunden wird normal gegessen. Ideal wäre jedoch, aufs Snacken zu verzichten.

Ein Beispiel: Sie nehmen um 20 Uhr den Znacht ein. Erst am nächsten Tag ab zwölf Uhr dürfen Sie wieder essen. Acht Stunden später, nach dem Znacht, beginnt wieder die Fastenzeit.

Andere Variante: Um 17 Uhr gibt es einen frühen Znacht, dann folgt die nächste Mahlzeit erst wieder morgens um neun.

5:2-Fasten

Hier wird an fünf Tagen die Woche normal gegessen, und an zwei aufeinanderfolgenden Tagen wird auf feste Nahrung verzichtet.

1:1-Fasten

Es wird abwechselungsweise ein Tag gefastet und ein Tag gegessen.

Lange Zeit galt das Teilzeitfasten vor allem deshalb als gesund, weil man dadurch insgesamt Kalorien einsparen kann. Doch Versuche im Labor legen nahe, dass die Essenspausen entscheidend sind. Der

Fasten ist eine uralte **Tradition**. In allen **Weltreligionen** wird der bewusste Nahrungsverzicht zu bestimmten Zeiten praktiziert. Durch die Enthaltensamkeit sollen sich die Menschen auf ihren Glauben besinnen und Gott näherkommen. Vorbilder sind grosse Religionsstifter wie Moses, der laut der Heiligen Schrift auf den Berg Sinai stieg und 40 Tage fastete, bevor er das Wort Gottes empfing. Oder Jesus, der nach seiner Taufe 40 Tage fastend in der Wüste verbrachte.

Im **Christentum** dauert die Fastenzeit von Aschermittwoch bis Ostern. Auch manche Nichtgläubige nutzen diese Zeit für einen Nahrungsverzicht. Bei ihnen steht jedoch die Gesundheit im Vordergrund. Eine der bekanntesten Methoden ist das sogenannte **Heilfasten** nach dem deutschen Arzt **Otto Buchinger**. Diese Fastenkur wird in speziellen Fastenkliniken für zwei bis vier Wochen durchge-



Gemüsebrühe – beim Heilfasten das Essen der Wahl.

führt, es gibt jedoch auch ein Programm für gesunde Menschen zu Hause, das nur **sieben Tage** dauert. Gestartet wird diese Fastenkur mit einer **Darmentleerung**. Danach werden nur Gemüsebrühe, Säfte und Tees eingenommen. Daneben wird darauf geachtet, den Kreislauf mit Bewegung in Schwung zu bringen.

Dem Fasten werden positive Effekte bei **Bluthochdruck, Herzkreislauf-erkrankungen, Rheuma, Arthrose, Magen-Darm- und Hautkrankheiten, Migräne** oder **Kopfschmerzen** nachgesagt.

Allerdings fehlen gross angelegte Studien, die solche Effekte belegen. Eines ist für Ernährungsfachleute wie Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung klar: Zum **Abnehmen** taugt das Heilfasten nicht, weil die Ernährung nicht langfristig geändert werde. Nicht fasten sollten **Untergewichtige, Schwangere und Stillende, Menschen mit Leber-, Schilddrüsen und Nierenerkrankungen**. Auch wer **Medikamente** einnimmt, darf nur unter **ärztlicher Aufsicht** fasten.

US-Forscher Satchidananda Panda vom Salk Institute for Biological Studies in Kalifornien teilte Mäuse in zwei Gruppen ein: Die eine konnte Tag und Nacht fettreiches Futter fressen, die andere nur während 8 Stunden, 16 Stunden lang musste sie auf Nahrungsaufnahme verzichten. Nach mehr als 100 Tagen waren die fastenden Mäuse schlanker, hatten weniger Gefässentzündungen sowie die besseren Cholesterin- und Blutzuckerwerte. Das Erstaunliche dabei: Sie hatten ins-

gesamt nicht weniger Kalorien zu sich genommen als die Kontrollgruppe.

Der Fettleber vorbeugen

Weitere Untersuchungen deuten darauf hin, dass periodisches Fasten gar das Leben verlängern kann – zumindest bei Tieren. Wissenschaftler vom deutschen Zentrum für neurodegenerative Erkrankungen in Bonn liessen Mäuse jeden zweiten Tag fasten und stellten fest, dass die Fastenmäuse älter wurden als die Vergleichsgruppe. Die meisten Nager starben an Krebs. Bei den fastenden Tieren entwickelten sich die Tumore jedoch langsamer, sodass sie im Schnitt länger lebten.

Warum sich die Essenspausen positiv auf den Körper auswirken, hat laut den Forschern mehrere Gründe. Einer liegt darin, dass unser Organismus in Hungerphasen anfängt, auf Reserven zurückzu-



«Es ist wie bei den Tieren: Hat die Katze Hunger, bewegt sie sich und sucht Futter.»

Markus Stoffel, Molekularbiologe



Cupcake zur Kaffeepause im Büro – damit ist für Intervallfaster Schluss. Umso wichtiger ist es bei nur zwei Mahlzeiten pro Tag, auf eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse zu achten.



«Mit der Zeit fällt der Verzicht viel leichter, und der Magen knurrt nicht mehr so schnell.»

David Fäh, Präventivmediziner

greifen. «Zuerst wird ein Kohlenhydratspeicher namens Glykogen aufgebraucht, der in der Leber und in den Muskeln steckt», sagt der Präventivmediziner David Fäh, der an der Berner Fachhochschule über Ernährung doziert. «Ist dieser Vorrat zu Ende, wechselt unser Körper zunehmend auf Fettverbrennung.» So werde einer Fettleber, welche die Gefahr von Typ-2-Diabetes erhöht, vorgebeugt. Zudem wirke das Intervallfasten der sogenannten Insulinresistenz entgegen, einer Vorstufe von Typ-2-Diabetes.

Der Molekularbiologe Markus Stoffel von der ETH Zürich fand in seinen Forschungen einen weiteren Mechanismus. Ruht die Verdauung, wird im Hirn ein bestimmtes Molekül aktiv. «Dieses Molekül namens FoxA2 ist unter anderem dafür zuständig,

Fett zu verbrennen», erklärt er. «Wenn wir ständig snacken, wird dieser Prozess verhindert.» Zudem rege das Molekül die körperliche Aktivität an. «Das ist wie bei den Tieren: Wenn die Katze Hunger hat, bewegt sie sich und sucht nach Futter.»

Eine andere Erklärung, warum periodisches Fasten gesund ist, hat mit der sogenannten Autophagie zu tun. «Es handelt sich um eine Art Selbstreinigungsprogramm der Zellen, das nach einer Essenspause einsetzt», erklärt Markus Stoffel. «Dabei werden alte und defekte Zellteile abgebaut und in Energie umgesetzt.» Diese «Müllentsorgung», welche die Zellen fit

hält, beginnt erst bei längerem Fasten, wenn der Körper kein Insulin mehr ausschüttet. Wie lange man genau fasten muss, bis diese Autophagie richtig in Fahrt kommt, ist bislang noch nicht geklärt. «6 bis 8 Stunden reichen sicher nicht, es sind wohl eher 14 bis 16 Stunden», sagt der Molekularbiologe.

Bislang fehlen gross angelegte Studien beim Menschen, die das periodische Fasten über einen längeren Zeitraum untersuchen. Wie gesund Intervallfasten tatsächlich ist, lässt sich deshalb noch nicht genau sagen. Denn Untersuchungen mit Tieren lassen sich nur eingeschränkt auf den Menschen übertragen.

Der Mangel an Studien kommt nicht nur daher, dass sich mit Fasten kein Geld verdienen lässt. «Es ist schwierig, Probanden zu finden, die sich über Jahre hinweg strikt an die auferlegten Essenspausen halten», sagt Markus Stoffel. Er selbst musste einmal eine Studie abbrechen, weil es die Teilnehmer über einen längeren Zeitraum nicht schafften, nur zweimal am Tag zu essen. «Intervallfasten liegt nicht jedem», sagt auch der Präventivmediziner David Fäh. Vielen falle der Verzicht schwer. Für manche sei die Methode zudem nicht gut ➔



Ohne Nacht ins Bett? Vielleicht doch lieber morgens aufs Gipfeli verzichten!

UNSERE REDAKTORIN HATS GETESTET

Verzichten gehört nicht zu meinen Stärken. Deshalb wähle ich die 16:8-Methode, bei der ich jeden Tag während acht Stunden essen darf. Mit knurrendem Magen ins Bett zu gehen, kann ich mir nicht vorstellen. Ausserdem schätze ich das gemeinsame Abendessen mit der Familie. Also werde ich das Frühstück ausfallen lassen, von montags bis freitags, fünfmal pro Woche muss reichen. Da ich morgens eh keinen grossen Hunger habe, sollte mir das nicht allzu schwerfallen.



«Nach drei Wochen Intervallfasten zeigt die Waage ein Kilo weniger an.»

Ginette Wiget, Redaktorin

Am ersten Tag sitze ich als Einzige ohne Teller am Frühstückstisch und nippe an meinem Milchkaffee. Manche würden das bereits schummeln nennen, aber laut Präventivmediziner David Fäh ist etwas Milch im Kaffee erlaubt. Im Büro trinke ich nur Wasser. Um zwölf gehe ich mit meinen Kollegen in die Kantine, mein Magen knurrt schon seit elf Uhr. Genau

genommen habe ich nur 15 Stunden gefastet, weil ich abends um neun noch Schoggi gegessen habe. Trotzdem verbuche ich den ersten Tag als Erfolg.

Die nächsten Tage schaffe ich den Essensverzicht ohne Probleme. Nur einmal vergesse ich kurzzeitig meinen Plan und esse vormittags ein Praliné, das mir jemand anbietet.

In der Essen-ist-erlaubt-Zeit snacke ich nicht zwischendurch – nur nach dem Znacht gönne ich mir etwas Süsses. An einigen Tagen bekomme ich kurz vor Mittag Kopfweh, das auch am Nachmittag anhält. «Das sollte nach ein paar Wochen verschwinden», sagt Experte David Fäh.

Insgesamt esse ich durch das Intervallfasten etwas weniger. Oder doch nicht? Wenn ich genauer darüber nachdenke, nasche ich abends auf dem Sofa vielleicht ein bisschen mehr als sonst.

Nach drei Wochen Intervallfasten

zeigt die Waage ein Kilo weniger an. Und ich fühle mich nicht schlechter oder besser als vorher. Aber ich habe trotzdem vor, weiterzumachen – falls die Kopfschmerzen verschwinden. Denn der morgendliche Verzicht fällt mir erstaunlich leicht. Und im besten Fall nützt er langfristig meiner Gesundheit.

Mahlzeiten pro Tag zu sich nimmt, ist es schwieriger, den Bedarf an sämtlichen wichtigen Nährstoffen wie zum Beispiel Calcium, Eiweiss oder Vitamin B12 zu decken.»

Auch David Fäh findet, beim Intervallfasten sei eine ausgewogene Ernährung nötig. Wichtig sei zudem, während der Fastenzeit genug Flüssigkeit zu trinken. «Kaffee und Tee ohne Zucker ist erlaubt», sagt der Präventivmediziner. Wer das Fasten nur schwer durchhalte, könne zwischendurch auch etwas rohes Gemüse essen. Meistens brauche der Körper ein, zwei Wochen, um sich an das periodische Fasten zu gewöhnen. «Danach fällt der Verzicht viel leichter, und der Magen knurrt nicht mehr so schnell.»

Nichts für Schwangere

Für ihn besteht der grosse Vorteil der Methode darin, dass sie langfristig angelegt sei und kein Jo-Jo-Effekt entstehe. «Bei herkömmlichen Diäten fährt der Körper den Energieverbrauch runter. Wird wieder normal gegessen, nimmt man oft mehr zu, als man abgenommen hat», sagt David Fäh. «Das ist beim Intervallfasten nicht der Fall.» Er betont aber, dass sich der Ernährungstrend nicht dazu eigne, um viel Gewicht zu verlieren. «Dann müsste man insgesamt deutlich weniger Kalorien zu sich nehmen und sich mehr bewegen.» Zudem sei die Methode nichts für Schwangere und Kinder. Und wer bereits an Diabetes oder anderen Stoffwechselkrankheiten leide, sollte zuerst einen Arzt konsultieren, bevor er das Intervallfasten ausprobieret.

mit dem Alltag vereinbar, «zum Beispiel, wenn man Familie hat und gemeinsame Mahlzeiten wichtig sind».

Ob es besser ist, jeden zweiten Tag zu fasten, zwei Tage pro Woche hintereinander oder jeden Tag eine bestimmte Zeit lang, ist bislang noch nicht klar. «Wichtig ist vor allem, dass die Methode zu einem passt und längerfristig durchgehalten wird», sagt der Molekularbiologe Markus Stoffel. Als sanfter Einstieg ist es auch möglich, nur dreimal am Tag zu essen statt ständig zwischendurch. «Bereits das ist für viele Leute eine Herausforderung.» Er selbst praktiziert das Intervallfasten seit vielen Jahren. «Ich lasse das Frühstück weg, das ist für mich am einfachsten. Mittags esse ich

eher leicht und gönne mir dann ein reichhaltiges Abendessen.»

Kritiker bemängeln, dass viele Teilzeitfastende sich nicht damit auseinandersetzen, wie eine gesunde Ernährung aussieht. Es bestehe die Gefahr, sich in der Essensperiode vollzustopfen, um die Fastenzeit zu kompensieren. Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt die Methode nicht für die breite Bevölkerung, weil sie eine sehr bewusste Auswahl der Nahrungsmittel voraussetze.

«Wenn man zum Beispiel nur zwei Mahlzeiten statt drei



Kommt Zeit, kommt Gewichtsverlust: Intervallfasten ist ein langfristiges Projekt.

Buchtipps

Michael Mosley/ Mimi Spencer.

«The Fast Diet – Das Original. 5 Tage essen, 2 Tage fasten». Goldmann, 13.50 Fr.

Thomas Rampp, Sabine Pork.

«Gesund durch Fasten: Heilfasten – Intervallfasten – Kurzzeitfasten». Knaur, 26.50 Fr.

