

# Intervallfasten

Liebe Patientin, lieber Patient

---

*Intervallfasten  
drosselt nicht den  
Stoffwechsel.*

---

Intervallfasten ist mehr als ein Trend – es ist wohl die wichtigste Neuerung auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin. Intervallfasten beeinflusst nicht nur das Körpergewicht günstig, sondern wirkt sich auch positiv auf verschiedene Körperfunktionen aus. Im Gegensatz zu anderen Fastenkuren wird beim Intervallfasten der Stoffwechsel nicht gedrosselt und die Muskelmasse nicht verringert.

## Wichtige Infos und Tipps zum Intervallfasten

- das natürliche Nachtfasten wird um 14-16 Stunden verlängert,
- die Kalorienmenge muss nicht verändert werden,
- welchen Rhythmus Sie wählen, ein früheres Abendessen oder ein späteres Frühstück, sollte von Ihrer inneren biologischen Uhr und Ihrem Sozialleben abhängen,
- aber: Kohlenhydrate oder Kohlenhydrate mit Proteinen werden am besten morgens zwischen 10 und 12 Uhr verstoffwechselt; also am besten zwischen 10-18 Uhr (16h)/9-19 Uhr (14h) (alternativ: 12-20/11-21 Uhr) essen, die kalorienreichste Mahlzeit nicht später als 12 – 12:30 Uhr
- wichtiger als Stundenzahlen ist das gute Integrieren in den Alltag! 12 h sind ein guter Anfang, 14 h besser
- für den Stoffwechsel ist ein gutes Frühstück günstig! (frühes Abendessen, Dinner-Cancelling)
- letzte Mahlzeit mindestens 3 h vor dem Schlafengehen, erste Mahlzeit frühestens 1 h nach dem Aufstehen (Wechselwirkung Melatonin/Insulin), Mittagessen sollte die kalorienreichste Mahlzeit sein
- nach Möglichkeiten einen festen Rhythmus aufbauen – 2 Wochen strikt einhalten, dann können Ausnahmen gemacht werden
- Kaffee, Tee ohne Milch/Zucker sind erlaubt
- nicht essen, wenn Sie müde sind, dann erst 20 min ruhen und später essen
- am besten: GESUND ESSEN UND INTERMITTIEREND FASTEN! (siehe Skript: Gesund Essen)



## Das bewirkt das Intervallfasten

- nachhaltige Gewichtsabnahme (die gleiche Anzahl Kalorien erzeugt weniger Fett)
- Fettabbau um innere Organe, Hüften, Bauch, im Muskelgewebe (Wirkung auf Insulin-, Ketonkörperstoffwechsel, Fettabbau durch Entleerung der Zuckerspeicher)
- Hormonumstellung (Erholung verschiedener Hormone und Steuerungssysteme)
- Muskelfunktion und -leistung verbessert sich
- Bildung von Ketonkörpern (nach 12-16 h, v.a. gut für Gehirn, Nervenzellen), wird durch eine Sporteinheit vor dem Frühstück oder nach dem Abendessen noch verstärkt
- regt Nervenwachstum an
- Mitochondrien (Energiekraftwerke in den Zellen) regenerieren und vermehren sich
- regt Bildung von Stammzellen an (Frischzellenkur)
- erhöht die Reparaturfähigkeit von Zellen
- Herz- und Gefäßschutz, Blutdruck reguliert sich
- antientzündlich (Fettzellen produzieren entzündungsfördernde Botenstoffe)
- stärkt die Immunabwehr
- normalisiert die Darmflora (Erholungsphase für den Darm: Regeneration der Bakterien, Entwicklung größerer Vielfalt); Housekeeper-Reflex: Selbstreinigung des Dünndarmes; günstig bei Autoimmunprozessen, Leaky Gut
- bremst Alterungsprozesse (Wachstumshormone sinken)
- starke seelische und emotionale Wirkung (verbessert die Stimmung, bestärkt Selbstvertrauen, wirkt ausgleichend), vermehrte Serotoninverfügbarkeit, Ausschüttung von Endorphinen (Glückshormonen), Endocannabinoiden (Cannabis-ähnliche Stoffe)

---

*Intervallfasten stärkt  
die Mitochondrien und  
damit den  
Energistoffwechsel.*

---

## Vorbereitung

- eine Snacks zwischendurch, abends keine kalorienhaltigen Getränke, wenn Alkohol – dann zum Essen, abends eventuell Gurkenscheiben oder Radieschen
- verlängertes Nachtfasten (12 h), dann mit dem Intervallfasten beginnen, auf jeden Fall 2-3 Wochen konsequent sein, bevor Sie Ausnahmen machen.

## Beispiele

- Morgentyp: 7- 15 Uhr (16 h) / 7-17 Uhr (14 h)

- Abendtyp: 12-20 Uhr (16 h) / 11-21 Uhr (14 h)
- Mittelweg: 10-18 Uhr (16 h) / 9- 19 Uhr (14 h)

## Was zusätzlich empfehlenswert ist

- Apfelessig
- Bitterstoffe (Radicchio, Chicorée, Endiviensalat, Oliven, Kohl, Wildpflanzen, Bitterschokolade)
- Nüsse
- ausreichend Trinken
- Bewegung und Stressreduktion

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen,

die Heilpraktiker Wanitschek & Vigl

**Heilpraktiker Wanitschek & Vigl Berlin** / Nansenstraße 31 / 12047 Berlin 030 20865594 / [www.ihre-heilpraktiker.berlin](http://www.ihre-heilpraktiker.berlin)

**Allgemeiner Hinweis zu unseren Patienteninformationen:** Wir weisen Sie vorsorglich darauf hin, dass unsere Patienteninformationen nicht verwendet werden können, Krankheiten selbst zu erkennen und zu therapieren. Sie dienen der Orientierung für unsere PatientInnen. Sollten Sie sich unwohl fühlen, wenn Sie unsere schriftlichen Ratschläge befolgen, teilen Sie uns dies bitte mit.