

EatSmarter!

# INTERMITTIERENDES FASTEN

5 Tage normal essen -  
2 Fastentage à 500 kcal



riva



# INTERMITTIERENDES FASTEN

---

5 Tage normal essen -  
2 Fastentage à 500 kcal

---

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Text und Redaktion EatSmarter!: Katrin Koelle

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: S. 30: © StockFood / Newedel, Karl; S. 31: © StockFood / Castilho, Rua; S. 32: © StockFood / Bender, Uwe; S. 64, 65: Food Centrale Hamburg / Seiffe; S. 83: © StockFood / Studio Schiermann; S. 90: © StockFood / Lister, Louise; alle anderen Bilder: [eatsmarter.de/westermann-buroh.de](http://eatsmarter.de/westermann-buroh.de)

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0524-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0021-5

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0022-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter \_\_\_\_\_

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Intermittierendes Fasten: Der individuelle Weg zum Wunschgewicht . . . . .	4
So funktioniert das intermittierende Fasten. . . . .	5
Und was gibt's zu trinken? . . . . .	6
Für wen eignet sich das Teilzeit-Fasten? . . . . .	7
Vorsicht Falle: Fast Food und andere Sünden . . . . .	7
Welche Zeiten sind am besten für das intermittierende Fasten? . . . . .	8
Tipps und Tricks für erfolgreiches Fasten . . . . .	9
So gut passt das intermittierende Fasten zu Ihrem Alltag. . . . .	10
Informationen zu den Nährwerten . . . . .	11
MIT FLEISCH . . . . .	13
MIT FISCH . . . . .	33
VEGETARISCHE GERICHTE . . . . .	57
SÜSSSPEISEN . . . . .	91



# INTERMITTIERENDES FASTEN: DER INDIVIDUELLE WEG ZUM WUNSCHGEWICHT

Wer schön sein will, muss leiden? Vergessen Sie´s: Sie brauchen weder zu hungern noch Kalorien zu zählen, um erfolgreich abzunehmen. Sie müssen auch keine strengen Diätpläne einhalten; nicht mal Sport ist ein Muss, wenn er auch grundsätzlich hilft und natürlich Ihrer Gesundheit gut tut. Nur eins ist wichtig: Teilen Sie Ihre Mahlzeiten anders ein. Das ist das ganze Geheimnis beim intermittierenden Fasten!

Moment mal – fasten, das klingt aber doch nach Magenknurren? Stimmt, so hört es sich an. Aber das intermittierende Fasten hat wenig Ähnlichkeit mit den üblichen Fastenkuren, die sich durchgehend über mehrere Tage bis Wochen erstrecken. Das Wort »intermittierend« bedeutet nämlich so viel wie »mit Unterbrechungen« oder auch »zeitweise aussetzend«. Gemeint ist also, dass man zu bestimmten Zeiten vorübergehend fastet – und in der übrigen Zeit ganz normal isst.

Für das intermittierende Fasten gibt es verschiedene Methoden, bei der jeweils eine andere Zeiteinteilung gilt. Als besonders erfolgreich hat sich für die meisten Menschen das 5:2-Modell erwiesen: Fünf Tage pro Woche essen Sie dabei wie gewohnt, lediglich an zwei Tagen »fasten« Sie. Genau genommen nicht einmal das, denn sogar an diesen beiden Tagen ist jeweils eine Mahlzeit erlaubt. Sie sollte etwa 500 Kalorien haben und aus möglichst gesunden und leckeren Zutaten bestehen.

Übrigens: Hinter dem Konzept des intermittierenden Fastens steckt eine Erkenntnis des japanischen Forschers Yoshinori Ohsumi, der dafür 2016 den Nobelpreis erhielt: Er entdeckte die Autophagie, eine Art zelluläre Müllabfuhr im Körper. Dabei löst der Körper selbst defekte oder alte Zellen bzw. entsorgt und recycelt sie. Im Ergebnis sinken erhöhte Blutzucker- und Cholesterinwerte messbar auf ein Normalniveau; auch die Entzündungswerte (z.B. bei Arthrose oder Rheuma) lassen sich so senken.

Was hat das alles nun mit dem intermittierenden Fasten zu tun? Ganz einfach: Reduziert man die Nahrungszufuhr, klappt dieser Prozess besonders gut. Als ideal sehen Experten eine nahrungsfreie Fastenzeit von mindestens 16 Stunden an, denn so lange braucht der Körper im Durchschnitt für die Entsorgung seines Zell-Mülls. In dieser Zeitspanne versorgt er sich durch Lipolyse und bildet Ketonkörper. Mit anderen Worten und stark vereinfacht gesagt: Der Körper verjüngt und repariert nicht nur seine Zellen, er verbrennt auch vermehrt Fett, weil er zur Energieversorgung unter anderem auf die Fettdepots zugreifen muss.

Das intermittierende Fasten ist also keine Diät, sondern eine dauerhaft mögliche und sinnvolle Umstellung der Ernährung. Probieren Sie es doch einfach mal aus – die leckeren Rezepte und die Tipps in diesem Buch werden Ihnen dabei helfen, sich auf diesen sanften und ganz individuellen Weg zu Ihrem persönlichen Wunschgewicht zu machen.

## SO FUNKTIONIERT DAS INTERMITTIERENDE FASTEN

Das Wichtigste vorweg: Es geht nicht ganz ohne Verzicht; immerhin lässt man beim intermittierenden Fasten zwei Mahlzeiten aus. Doch die gute Nachricht lautet: Sie selbst bestimmen, wann Sie das tun. Erst einmal entscheiden Sie selbst über Ihre zwei Fastentage pro Woche; sie können hintereinander durchgeführt oder über die Woche verteilt werden. Schauen Sie einfach, welche Tage sich am besten eignen. An den beiden Fastentagen gibt es dann jeweils eine Mahlzeit mit 500 Kalorien – Rezepte dafür finden Sie in diesem Buch.

## UND WAS GIBT'S ZU TRINKEN?

Gerade am Anfang, wenn Ihnen das Fasten vielleicht noch schwerer fällt, kann es helfen, viel zu trinken – denn Flüssigkeit füllt ebenfalls den Magen. Auch hier gilt es aber, die richtige Auswahl zu treffen:

- An den beiden Fastentagen sollten Sie völlig auf Alkohol verzichten, an den übrigen Tagen halten Sie am besten Maß. Trinken Sie Alkohol nicht täglich und (außer zu besonderen Anlässen) möglichst nicht mehr als ein Glas. Denken Sie immer daran: Alkohol liefert nicht nur leere Kalorien, sondern behindert auch die Zell-Müllabfuhr Ihres Körpers sowie den Fettabbau. Dazu kommt, dass alkoholische Drinks Appetit machen und enthemmend wirken – beides gar keine gute Voraussetzung, wenn man abnehmen möchte.

An Ihren beiden Fastentagen können Sie unbegrenzt viel Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees trinken. Falls Ihnen Mineralwasser pur auf Dauer zu langweilig schmeckt, können Sie es mit ein paar Spritzern Zitronensaft aufpeppen.
- Ein bis zwei Tassen Kaffee oder schwarzer Tee sind kein Problem, wenn Sie ihn auf nüchternen Magen gut vertragen. Allerdings gilt das nur, wenn Sie ihn schwarz und ohne Zucker trinken!

Ebenfalls erlaubt: Fettarme und salzarme Gemüsebrühe. Sie eignet sich perfekt, um einen knurrenden Magen zu beruhigen sowie für alle, die zwischendurch einfach gern mal etwas Herzhaftes mögen.
- An den fünf Tagen, in denen Sie nicht fasten, können Sie zusätzlich gern Saftschorle und andere kalorienarme oder kalorienfreie Getränke zu sich nehmen. Versuchen Sie auf jeden Fall, auch beim Trinken auf zuckerhaltiges weitgehend zu verzichten – schon Ihrer Gesundheit zuliebe.

Was Sie an den übrigen fünf Tagen essen, bleibt völlig Ihnen und Ihrem persönlichen Geschmack überlassen. Das gilt jedenfalls, wenn es Ihnen vorwiegend um die Verjüngung Ihrer Zellen bzw. um Ihre Gesundheit geht. Um mit dem intermittierenden Fasten abzunehmen, sollten Sie aber auch an den »normalen« Tagen die Grundregeln für eine gesunde und figurfreundliche Ernährung beachten. Wenn Sie den Konsum von Zucker und ungünstigen tierischen und Transfetten einschränken, können Sie mit einer Gewichtsabnahme von bis zu drei Kilogramm pro Monat rechnen. Mehr sollte es ohnehin nicht sein, wenn Sie Ihren Stoffwechsel in der Balance halten und keinen Jojo-Effekt riskieren möchten.

## FÜR WEN EIGNET SICH DAS TEILZEIT-FASTEN?

Wer ohne lästiges Kalorienzählen, Abwiegen von Zutaten, fest vorgegebene Diätpläne und insgesamt nach seinen ganz persönlichen Gewohnheiten gesund abnehmen möchte, für den ist das intermittierende Fasten grundsätzlich eine hervorragende Alternative.

Sehr gut funktioniert das Teilzeit-Fasten auch für alle, die erhöhte Blutfett- bzw. Cholesterinwerte abbauen möchten oder einen konstant zu hohen Blutzuckerspiegel normalisieren wollen. Aber Achtung: Wenn Sie Diabetes haben oder bereits an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, sollten Sie unbedingt mit ihrem Arzt klären, ob Sie fasten dürfen!

**Wichtig:** Schwangere Frauen und stillende Mütter dürfen **auf keinen Fall** auch nur zeitweise fasten. Obwohl Sie selbst mit ausreichend Nährstoffen und Energie versorgt sind, würde auch bei dieser an sich sanften Methode ein für das Ungeborene oder den Säugling gefährlicher Mangel an wichtigen Nährstoffen entstehen! Auch Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren dürfen grundsätzlich nicht fasten.

## VORSICHT FALLE: FAST FOOD UND ANDERE SÜNDEN

Versprochen ist versprochen – Sie dürfen in den Essphasen grundsätzlich essen, was und so viel Sie möchten. Das darf auch mal ein Stück Kuchen, ein Burger oder ein Stück Pizza sein. Selbst der Riegel Schokolade ist erlaubt.

Die Betonung liegt dabei allerdings auf »mal«! Wenn Sie gesund essen und abnehmen wollen, sollten solche kleinen Sünden die Ausnahme bleiben. Denn ganz klar: Zucker- und fettreiche Lebensmittel liefern leere Kalorien ohne nennenswerte Nährstoffe; das kann Ihre Nährstoffbilanz aus dem Gleichgewicht bringen und verhindern, dass Sie abnehmen. Schlimmstenfalls könnten Sie sogar trotz eingehaltener Fastenzeiten zunehmen!



## WELCHE ZEITEN SIND AM BESTEN FÜR DAS INTERMITTIERENDE FASTEN?

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages, bei der man üppig »wie ein König« essen soll – so haben die meisten von uns es gelernt. Das sehen etliche Mediziner unter den Befürwortern des intermittierenden Fastens allerdings völlig anders. Sie halten von der ersten Mahlzeit des Tages gar nichts; der englische Arzt Terence Kealey ist sogar fest davon überzeugt, das tägliche Frühstück sei genauso schädlich wie das Rauchen. So weit gehen wir zwar nicht, aber Fakt ist: An den beiden Fastentagen gibt es kein Frühstück.

Dafür dürfen Sie sich ein Mittagessen mit rund 500 Kalorien gönnen. Die meisten kommen damit am besten zurecht, weil die Mahlzeit am Mittag die Fastenzeit auf angenehme Art unterbricht. Sie gehören zu den Menschen, die abends am liebsten ihre Hauptmahlzeit essen oder mit leerem Magen einfach nicht einschlafen können? Kein Problem, dann verlegen Sie einfach Ihr tägliches Mahl auf den frühen Abend!

Übrigens brauchen Sie Ihre beiden Fastentage keineswegs am Stück einzulegen: Sie erreichen Ihr Ziel auch dann, wenn Sie beispielsweise montags und freitags fasten. Sie können Ihre Essens- und Fastentage also ganz nach Ihren persönlichen Bedürfnissen einrichten. Das macht Ihnen die zunächst vielleicht etwas schwierige Umstellung auf diese neue Art der Ernährung deutlich einfacher und wird Ihnen dabei helfen, sich schnell daran zu gewöhnen.

Sobald Sie Ihren idealen Rhythmus für die Fastenzeiten gefunden haben: Bleiben Sie nach Möglichkeit dabei, denn die Regelmäßigkeit hat für den optimalen Effekt eine wichtige Bedeutung und erleichtert es Ihnen, diese neue Ernährungsform mühelos auf Dauer durchzuhalten.

## TIPPS UND TRICKS FÜR ERFOLGREICHES FASTEN

- Versuchen Sie, Ihre beiden Fastentage in einem regelmäßig wiederkehrenden Rhythmus zu halten – aber machen Sie eine Ausnahme, wenn Sie wissen, dass Sie an einem Fastentag z.B. zum Essen eingeladen sind oder dass eine Party ansteht. In solchen Fällen können Sie ruhig mal »schieben«.
- Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst. Speziell am Anfang der Umstellung auf das 5:2-Fasten kann es durchaus vorkommen, dass man mal schwach wird. Falls Ihr Magen allzu vernehmlich knurrt, ist es kein Weltuntergang, etwas zu essen. Greifen Sie in solchen Fällen aber zu gesunden und kalorienarmen Snacks wie einem Apfel oder Rohkost.
- Werfen Sie einen kritischen Blick in Ihren Vorratsschrank und in das Tiefkühlfach. Entsorgen Sie nach Möglichkeit ungesunde Dickmacher wie Fertiggerichte, fett- und zuckerreiche Süßigkeiten oder Pizza.
- Essen Sie an den übrigen fünf Tagen der Woche, was Sie mögen, aber achten Sie auf einen möglichst hohen Gesundheitswert. Sorgen Sie dafür, dass reichlich frisches Gemüse und Obst im Haus sind; gewöhnen Sie sich an Nüsse statt Chips als Snack und kochen Sie möglichst immer selbst, statt zu Fertiggerichten zu greifen.
- Besorgen Sie sich Raps- und Olivenöl, die beides gesunde Omega-3-Fettsäuren enthalten. Nehmen Sie für die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten nach Möglichkeit immer diese Öle anstelle von Butter oder anderem tierischem Fett.
- Gewöhnen Sie sich daran, Brot, Pasta und andere Mehlprodukte in der Vollkorn-Version zu wählen. Vollkornmehl enthält mehr Vitamine als weißes Mehl; außerdem hat es deutlich mehr Ballaststoffe, die nachhaltig satt machen und der Verdauung gut tun.