

# Lektion 1

---

## Arbeitsblatt 1

- Wie geht Intervallfasten?

## Impressum

© 2020 Tina Heidorn  
Hans-Henny-Jahnn Weg 20  
22085 Hamburg

## Weiterführende Links:

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

### Webseite Rezeptrechner Online:

[www.rezeptrechner-online.de](http://www.rezeptrechner-online.de)

### Mobile App Rezeptrechner - App Store:

<https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088>



### Mobile App - Google Playstore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de>



**Rezeptrechner**  
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen  
der Nährwertangaben deiner Rezepte

**HOL DIR  
DIE APP!**

ARBEITSBLATT 1

## Wie geht Intervallfasten?

Es gibt nichts Schlimmeres als das Gefühl zu haben, dass man die Kontrolle über das, was man isst, völlig verloren hat. Wir naschen alle gern mal. Aber ich hatte Momente, da habe ich mich einfach nicht mehr beherrschen können.

Der Moment, wenn du eine handvoll Cashewnüsse essen möchtest und plötzlich eine ganze Tüte futterst. Der Moment, in dem du mit den Chips begonnen hast und diese einfach nicht mehr zur Seite legst.

Solche Momente hat jeder. Und solange das Ausrutscher sind, ist das auch in Ordnung, solange man weiß, damit umzugehen. In dieser Lektion möchte ich dir das Intervallfasten vorstellen als eine Methode um mehr Kontrolle über das, was du isst, zurückzugewinnen. Aber auch als eine Methode um mit den oben genannten Ausrutschern besser umgehen zu lernen.

“Frühstück ausfallen, das geht bei mir gar nicht.”

“Ich sterbe vor Hunger, wenn ich einen halben Tag nix esse.”

“Den ganzen Tag gar nix essen, das kann doch nicht gesund sein.”

Kommt dir bekannt vor? Jo, ging mir ähnlich.

Ich war der festen Überzeugung, dass das ja nicht gesund sein kann, nur ein oder zwei große Mahlzeiten am Tag zu essen. Ich hatte Angst, dass mein Stoffwechsel runterfährt. Aber irgendwie war ich an einem Punkt, an dem ich gerne etwas ändern wollte. Und die Tatsache, dass ich überall las, wie gesund Intervallfasten sein kann, hat mich letztlich überzeugt.

**Das sind die 2 Hauptgründe, weswegen auch du Intervallfasten unbedingt einmal ausprobieren solltest:**

**Intervallfasten reinigt den Körper und fördert die Gesundheit.**

Menschen und Tiere oft instinktiv nichts, wenn sie krank sind. Unser Körper ist sehr gut gerüstet, um längere Zeit nichts zu essen. Im Körper ändern sich jede Menge Prozesse, wenn wir einen gewissen Zeitraum regelmäßig nichts essen. Dabei geht es primär um Hormone, Gene und wichtige zelluläre Reparaturprozesse. Wenn wir fasten, verringert sich unser Blutzuckerspiegel, gleichzeitig erhöht sich die Anzahl der Wachstumshormone. Folgende Hormone werden durch das Intervallfasten positiv beeinflusst:

**Insulin:** Insulin wird ausgeschüttet, wenn wir essen. Wenn wir fasten, wird deutlich weniger Insulin ausgeschüttet und die Konzentration im Blut nimmt ab. Niedrigere Insulinwerte erleichtern die Fettverbrennung.

**Menschliches Wachstumshormon (HGH):** Das Wachstumshormon ist ein Hormon, das unter anderem den Fettabbau und Muskelaufbau unterstützen kann. Während des Fastens nimmt die Konzentration dieses Hormons zu, bis zu 5 mal so viel dieser Hormone kann der Körper dann aufweisen.

**Noradrenalin (Noradrenalin):** Das Nervensystem sendet Noradrenalin an die Fettzellen, wodurch sie Körperfett in freie Fettsäuren zerlegen, die zur Energiegewinnung verbrannt werden können.

**Intervallfasten spart Zeit und Energie.**

Wieviel Zeit verbringst du pro Tag damit, dir zu überlegen, wann du was isst? Wie viel Zeit verbringst du mit der Zubereitung des Essens? Anstatt drei und mehr Mahlzeiten zu essen, stellt man sich mental darauf ein 1-2 mal zu essen. Intervallfasten reduziert somit auch Stress im Alltag,

## Wie genau funktioniert Intervallfasten denn jetzt?

Grundsätzlich unterteilt man in zwei Arten von Zeitabschnitten: Essensfenster und Fastenfenster

Wie der Name bereits sagt, wird während des **Fastenfensters** nix gegessen und nur Wasser bzw. ungesüßter Tee oder Kaffee getrunken.

Im **Essensfenster** kannst du ganz normal essen. Wenn dein Ziel allerdings der Gewichtsverlust ist, solltest du auch während des Essensfensters darauf achten, dein Kaloriendefizit aufrecht zu erhalten.

## Wie lange sollen Essens- und Fastenfenster sein?

Es gibt unterschiedliche Varianten des Intervallfastens, hier einige sehr bekannte Varianten:

### 16:8 Intervallfasten

Die gängigste Methode ist 16:8, bei dem du 16 Stunden am Tag am Stück fastest und dann innerhalb von 8 Stunden deine Mahlzeiten zu dir nimmst.

### Eat Stop Eat

Bei dieser Methode wird 1-2 mal die Woche ein kompletter Fastentag für 24h eingelegt. Damit baust du bereits ein ordentliches Kaloriendefizit auf, wodurch du an den anderen Tagen mehr essen kannst. Solange deine kumulierte Energiebilanz über die Woche noch negativ bleibt, wirst du auch hier weiter Gewicht Verlieren.

### Krieger Diät

Bei dieser Methode wird nur am Abend eine große Mahlzeit zu sich genommen und den Rest des Tages gefastet.

Wie du siehst, sind eigentlich auch andere Methoden eher Abwandlungen von 16:8. 16:8 kann grundsätzlich flexibel gehandhabt werden und auch mal auf mehr oder weniger Fastenstunden geändert werden.

Um die Vorteile vom Intervallfasten zu testen, muss nicht zwingend eine der jeweiligen Methoden streng eingehalten werden. Letztlich geht es bei all den Methoden darum, dem Körper längere Ruhephasen zu gönnen, in denen er nicht immer wieder neue Lebensmittel zugeführt bekommt, die er aufwendig verarbeiten muss.

Ich handhabe das Essen mittlerweile deutlich flexibler und mache eine Mischung aus 16:8 und "Mahlzeiten Überspringen".

Wenn man an einem Tag also wirklich keinen Hunger hat, empfehle ich dir, die nächste Mahlzeit einfach komplett zu überspringen statt den Körper mit kleineren Mahlzeiten immer wieder neu zu belasten.

## Folgende Dinge solltest du beim Intervallfasten beachten:

### ■ Leg den Fokus auf ballaststoff- und proteinreiche Lebensmittel

Protein- und ballaststoffreiche Lebensmittel sorgen dafür, dass man sich satt und zufrieden fühlt, was wichtig ist, wenn die Kalorienmenge stark begrenzt ist. Gesunde Fette wie Nüsse und Erdnussbutter können auch den Hunger dämpfen, liefern aber viel Kalorien für eine kleine Portionsgröße.

Es empfiehlt sich z.B. ein kleines Stück gegrillten Lachs mit einer halben Tasse gedünstetem Gemüse, gegrilltes Hähnchen über Kürbis Spaghetti oder z.B. ein Eiweiß-Omelette mit Gemüse. Als Snacks eignen sich z.B. griechischen Joghurt, zwei Tassen Popcorn, eine Tasse rohe Gemüsestäbchen oder ein mittleres Stück Obst.

Großvolumige Lebensmittel wie Suppen können auch an halbfastenden Tagen helfen, da sie einen mit weniger Kalorien auffüllen können als feste Lebensmittel.

### ■ Übertreib es nicht während der Essensfenster

Wer an einem Tag sehr wenig gegessen hat, redet sich ein, am nächsten Tag umso mehr zuschlagen zu "dürfen". Dies kann dazu führen, dass wir am zweiten Tag so viel mehr Kalorien zu uns nehmen, dass der Effekt des ersten Tages völlig hinfällig ist.

### ■ Übertreib es nicht in den Fastenfenstern.

Wer vorher noch nie gefastet hat, dem wird empfohlen an Fastentagen nicht sofort anstrengende Trainingseinheiten wie Laufen Radfahren oder Gewichtheben einzubauen. Der Körper muss sich erst an die Umstellung gewöhnen. Wenn der Kreislauf mitspielt, kann mit sanften Übungen (z.B. Yoga, Gehen oder Dehnen) begonnen werden und die Trainingseinheiten später ausgebaut werden.

### ■ Trink ausreichend Wasser.

Wenn du dich dafür entscheidest, Lebensmittel für längere Zeit zu meiden, ist eine ausreichende Wasserzufuhr noch wichtiger. An einem Fastentag ist die Gefahr einer Dehydrierung noch größer, da wir über die Nahrungsmittel nun erst recht kein Wasser mehr aufnehmen. Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Suppen auf Brühebasis enthalten erhebliche Mengen an Wasser und können helfen, genug Wasser aufzunehmen.

### ■ Magenknurren ist kein Grund zur Sorge.

Magenknurren ist kein ultimatives Anzeichen, dass wir im nächsten Moment etwas essen müssen, auch wenn wir Magenknurren gern als eine Art Alarmsignal betrachten. Unser Magen-Darm-Trakt ist eigentlich immer in Bewegung. Speiseröhre, Magen und Darm ziehen sich ständig zusammen und dehnen sich wieder aus. Die wellenähnliche Darmaktivität ist wichtig, denn dadurch wird in unserem Verdauungstrakt "aufgeräumt". Speisebrei, Magensaft und Sekrete der Bauchspeicheldrüse und der Galle werden verarbeitet und weitertransportiert. Beim Intervallfasten wird der Magen leer und entwickelt sich dadurch zum Klangkörper mit viel Hohlraum, in dem jede Menge Luft steckt. Gerät diese Luft durch die Bewegungen ins Schwingen wird das typische Magenknurren Geräusch erzeugt.

**Übrigens**, wer ständig ans Essen denkt, kann das Magenknurren ein Stück weit noch fördern. Wer an ein verlockendes Essen denkt, bringt seinen Magen dazu sich auf die Verdauung vorzubereiten und versetzt den Magen und Darm damit erst recht in Schwingungen. Wer diese Hürde einmal überwunden hat und sich daran gewöhnt, nicht ständig ans Essen zu denken, wird auch seinen Magen langsam aber sicher dazu erziehen, weniger zu knurren.

## **Du bist jetzt bereit für deine letzte Challenge.**

Dieses Arbeitsblatt ist dazu gedacht, dich auf deine letzte 7 Tage Challenge, deine Intervallfasten Challenge vorzubereiten.

Vermutlich besteht dein Fastenfenster heute bereits aus mindestens 10 Stunden. Wenn du um 22 Uhr ins Bett gehst und um 8 Uhr frühstückst, fastest du über Nacht für 10 Stunden.

## **Starte morgen mit deiner 7-Tage-Intervallfasten-Challenge**

Tag 1 - 6

Dehne dein Fastenfenster in den ersten 6 Tagen täglich um eine weitere Stunde aus. An Tag 6 sollte dein Fastenfenster 16 Stunden lang sein.

Tag 7

Behalte diesen Rythmus an Tag 7 bei.

## **Dokumentiere auch für diese Challenge deine Werte entsprechend.**

Nutze dazu das Arbeitsblatt 1 von Challenge 3.

Viel Erfolg bei deiner letzten Challenge!

*Choose Your Level*

DEIN ZIEL. DEIN WEG.