

16:8 – die neue Superformel für Gewichtsverlust

Das könnte der Durchbruch für Menschen sein, die abnehmen wollen: Intervallfasten ist einfach, praktisch, gesund. Und erfolgreich.

Prof. Dr. Curt Diehm

Ich war immer ein Feind von Diäten. Zu oft musste ich als Arzt erleben, wie sich Menschen ihr Leben lang mühten, ihr Gewicht mit allen möglichen Methoden zu reduzieren und systematisch an dieser Aufgabe gescheitert sind. Seit einiger Zeit ist jedoch die sogenannte 16:8 Formel in aller Munde. Alternativbegriffe lauten „Intervallfasten“ oder „intermittierendes Fasten“. Dabei handelt es sich eigentlich gar nicht um Fasten, sondern um ein cleveres Timing beim Essen. Was verbirgt sich hinter den Begriffen? Acht Stunden lang darf man praktisch normal essen. Im Anschluss daran „fastet“ man jeden Tag 16 Stunden (inklusive Schlafen) oder besser: man verzichtet in diesem Intervall komplett auf Nahrung. Essensphasen wechseln sich also zyklisch ab mit Nahrungskarenz. Empfehlenswert sind demnach ein spätes Frühstück und ein frühes Abendessen. Oder man isst zu Mittag und kann dafür später zu Abend essen. Körperliche Aktivitäten vor dem Frühstück/Mittagessen wären ideal.

Für den Zeitraum der achtstündigen Essensphase gibt es keine festen Regeln und auch keine eigentliche Kalorienbeschränkung. Alkohol ist erlaubt. Man darf in diesen 8 Stunden also alles essen und trinken, wozu man Lust hat. Selbstverständlich sind Tee, Wasser und Kaffee besser als Milch-Getränke, Softdrinks und pure Fruchtsäfte.

Bei dem Wunsch nach einer Gewichtsabnahme rate ich zudem auf Süßigkeiten und zu viele Kohlenhydrate wie Weißbrot zu verzichten. Sie stimulieren die Bauchspeicheldrüse zur Insulinausschüttung und das kann reaktiv zu Hunger und Heißhunger führen.

Salat und frische Früchte sollten natürlich auch weiterhin auf dem Speiseplan stehen. Bei spontan unangenehmem Hungergefühl während der 8 Stunden empfehle ich eine Handvoll Nüsse. Sie stillen nicht nur den Hunger, sondern senken eindrucksvoll den Cholesterinspiegel.

Zudem sollten Sie versuchen, sieben bis acht Stunden pro Nacht zu schlafen. Zu wenig Schlaf führt zu Übergewicht. Die Mechanismen sind bekannt. Bei Schlafmangel produziert der Körper zu wenig Leptin (ein Sättigungshormon) und tagsüber wird dann zu viel Ghrelin ausgeschüttet. Das ist ein Hormon, das Hungergefühle auslöst.

Generell wurde die Bedeutung des Frühstücks in der Vergangenheit bei Diäten viel zu hoch eingeschätzt. Heute wissen wir, dass ein opulentes Frühstück zu einer deutlich höheren Kalorienaufnahme im Tagesverlauf führt.

Eine andere Methode des intermittierenden Fastens ist der 5:2 Ansatz. Dabei wird an fünf Tagen der Woche normal gegessen und an zwei Tagen gefastet. An den beiden Fastentagen sollte man maximal 500-600 kcal aufnehmen. Diese Variante erfordert allerdings deutlich mehr Willenskraft als die 16:8 Methode.

Bei beiden Formeln kann von Verzicht eigentlich keine Rede sein. Forschungen der vergangenen zehn Jahre haben gezeigt, dass der Körper bei diesem neuen Ernährungstrend in der Ruhephase ohne Mahlzeiten selbst ein Reparationsprogramm anwirft. Das ist gesund, hält uns nahe am Normalgewicht, macht uns sogar leistungsfähiger und führt höchstwahrscheinlich zu einer Lebensverlängerung.

Man kann durch die 16:8 Methode seinen Blutdruck senken, Gewicht abnehmen, die Insulinsensitivität verbessern, was sich günstig auf Prophylaxe und Therapie der Zuckerkrankheit auswirkt, und auch chronische Entzündungsprozesse im Körper deutlich reduzieren. Dazu gehören rheumatologische Erkrankungen, die stark um sich greifenden Autoimmunerkrankungen sowie degenerative Arthrosen in den Gelenken.

Und man hat sogar ein niedrigeres Risiko für eine Krebsentstehung. Studien haben zudem gezeigt, dass der Entzündungsmarker C-reaktives Protein (kurz CRP) unter dem Intervallfasten deutlich abnimmt. Auch die Mechanismen der Schädigung unseres Erbguts (DNA) werden verringert.

Übrigens gibt es heute schon belastbare Studienergebnisse, die zeigen, dass man bei Krebs und einer notwendigen Chemotherapie den Therapieeffekt steigern kann, wenn man am Tag vor und nach der Therapie fastet. Auch können dadurch die Nebenwirkungen einer aggressiven Therapie gemildert werden.

Natürlich ersetzt die 16:8 Formel nicht den Einsatz von Medikamenten, wir sehen aber häufiger, dass bei der 16:8 Methode mit der Zeit der Arzneibedarf sinken kann. Das gilt vor allem für Mittel gegen einen erhöhten Blutdruck und für Medikamente bei Diabetes. In diesen Fällen muss der Hausarzt eine Dosisanpassung vornehmen.

Fazit: Die Erfahrung zeigt, dass es für viele Menschen einfacher ist, zeitweilig komplett auf Essen zu verzichten, als immer genau auf die Ernährung zu achten. Im Gegensatz zu konventionellem Fasten ist der Veränderungsbedarf bei dem 16:8 Ansatz relativ gering. Oft reichen nur zwei Mahlzeiten pro Tag. Dadurch werden Kalorien gespart, ohne dass man ständig gegen den Hunger ankämpfen muss.

Bei 16:8 handelt es sich um keine radikale Fastenmethode. Das dürfte auch der Grund sein, warum ein Jojo- Effekt seltener auftritt – das Gewicht kann nach dem Abnehmen gehalten werden. Im Gegensatz zu

üblichen Diäten ist der 16:8 Ansatz sogar eine besonders gesunde Art zu leben. Das Regime ist einfach anzuwenden. Es lässt jedem die Wahl, wie er die Phasen wählen will. Sport ist jederzeit möglich, selbst Krafttraining.

Viele meiner Patienten haben mit dieser Methode gute Erfahrungen gemacht. Die meisten berichten, dass sie leistungsfähiger werden und konzentrierter arbeiten können. Hungergefühle verschwinden nach 14 Tagen nahezu komplett.