

Thema: 16:8 oder doch lieber 5:2?! – Vom Diättrend Intervallfasten und was dabei im Körper passiert

Beitrag: 1:46 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Eckhart von Hirschhausen hat es uns allen vorgemacht: Durch das sogenannte Intervallfasten hat er spielend abgenommen – und mittlerweile ist es richtiggehend trendy geworden, über lange Zeit das Essen einfach wegzulassen. Ob 16 Stunden pro Tag oder zwei Tage die Woche, bleibt dabei jedem selbst überlassen. Wichtig ist, zu verstehen, wie sich die Abläufe im Körper durch das Fasten verändern und wie eine Diät erfolgreich gelingen kann. Wie das funktioniert, verrät uns jetzt Oliver Heinze.

Sprecher: Die Fans vom sogenannten Intervallfasten schwören darauf, weil es eine gute Möglichkeit ist, zuverlässig und vor allem alltagstauglich abzunehmen. Wie das genau funktioniert, weiß die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Tanja Werner von Protina.

O-Ton 1 (Dr. Tanja Werner, 15 Sek.): „Es ist so, dass man frei wählen kann beim Intervallfasten, wie man es gestalten möchte: Zu Anfang ist es sicherlich leichter, wenn man so eine 16:8-Formel verfolgt, das bedeutet, dass man 16 Stunden pro Tag fastet, und in den übrigen acht Stunden kann gegessen werden“

Sprecher: Das ist im Grunde die Einsteiger-Formel zum Reinkommen.

O-Ton 2 (Dr. Tanja Werner, 11 Sek.): „Etwas strenger ist dann die 5:2-Version, das heißt, dass man an zwei Tagen fastet, die nicht aufeinanderfolgend sein sollten, und an fünf Tagen sich normal ernährt, aber eben ohne strengen Diätplan.“

Sprecher: Aber trotzdem bewusst! Also: wenig Zucker, wenig Fett – lieber gesundes Eiweiß in Form von Fisch und magerem Fleisch. Und natürlich viel Obst, Gemüse und Salat. So wird der Körper optimal beim heißersehnten Fett-Abbau unterstützt.

O-Ton 3 (Dr. Tanja Werner, 20 Sek.): „Und gerade beim Abbau von Fett entstehen auch diese Ketosäuren. Das heißt der Organismus während der Diäten oder beim Fasten kann sehr leicht übersäuern. Und das verändert unsere Stoffwechsellistung, das heißt, der Fettabbau wird verschlechtert und die Pfunde purzeln dann einfach nicht mehr so leicht und dann bleibt dann auch mal die Nadel auf der Waage eben stehen.“

Sprecher: Wer kennt diese Diätkrise nicht? Da hilft nur, den Stoffwechsel wieder anzukurbeln. Dabei können Sport und eine anständige Basenkur helfen.

O-Ton 4 (Dr. Tanja Werner, 20 Sek.): „Das konnte auch in einer Placebo-kontrollierten Studie von Sportwissenschaftlern der Universität Halle-Wittenberg gezeigt werden. Dass gerade moderater Sport in Kombination mit ein bis zwei Fastentagen pro Woche und der Einnahme von Basica Direkt – das sind eben basische Mikroperlen – das führte zur stärksten Gewichtsabnahme und die Leute hatten auch eine verbesserte Leistung.“

Abmoderationsvorschlag: Sie möchten – pünktlich zum Jahresbeginn – auch noch mal ein paar Pfunde loswerden und sind auf der Suche nach einer unkomplizierten Möglichkeit zu Diäten? Dann könnte das Intervallfasten in Kombination mit einer Basenkur tatsächlich was für Sie sein! Mehr Infos finden Sie im Netz unter basica.de

Thema: 16:8 oder doch lieber 5:2?! – Vom Diättrend Intervallfasten und was dabei im Körper passiert

Interview: 2:33 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Eckhart von Hirschhausen hat es uns allen vorgemacht: Durch das sogenannte Intervallfasten hat er spielend abgenommen – und mittlerweile ist es richtiggehend trendy geworden, über lange Zeit das Essen einfach wegzulassen. Ob 16 Stunden pro Tag oder zwei Tage die Woche, bleibt dabei jedem selbst überlassen. Wichtig ist, zu verstehen, wie sich die Abläufe im Körper durch das Fasten verändern und wie eine Diät erfolgreich gelingen kann. Wie das funktioniert, verrät uns jetzt die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Tanja Werner, hallo.

Begrüßung: „Hallo, grüße Sie!“

1. Frau Dr. Werner, wie funktioniert denn das im Moment so angesagte Intervallfasten genau?

O-Ton 1 (Dr. Tanja Werner, 43 Sek.): „Das ist wirklich eine tolle Möglichkeit, um sehr einfach und alltagstauglich abzunehmen. Es ist so, dass man frei wählen kann beim Intervallfasten, wie man es gestalten möchte: Zu Anfang ist es sicherlich leichter, wenn man so eine 16:8-Formel verfolgt, das bedeutet, dass man 16 Stunden pro Tag fastet, und in den übrigen acht Stunden kann gegessen werden. Etwas strenger ist dann die 5:2-Version, das heißt, dass man an zwei Tagen fastet, die nicht aufeinanderfolgend sein sollten, und an fünf Tagen eben sich normal ernährt, ohne strengen Diätplan. Ich persönlich befolge die 6:1-Version, das bedeutet eben ein Fastentag pro Woche, das geht ganz leicht, kann man immer einbauen und hilft wirklich beim Gewichtserhalt.“

2. Und was bedeutet das konkret für unseren Speiseplan?

O-Ton 2 (Dr. Tanja Werner, 33 Sek.): „An den Fastentagen sollten maximal so 400 bis 600 Kilokalorien aufgenommen werden – nur in Form von Getränken. Also hier Wasser, Tee, auch Brühe darf sein. Ansonsten an den Tagen, wo man normal isst, sollte man eben auf die Ernährung schon ein bisschen achten. Das heißt, jetzt nicht nur zucker- und fettreiche Kalorien reinschaufeln. Also bitte nicht den Schweinebraten, sondern lieber eher gesundes Essen, gesundes Eiweiß in Form von Fisch oder magerem Fleisch, gerade in Kombination mit Gemüse oder Salat – das macht satt und schlägt dann eben nicht auf die Hüften.“

3. Was passiert während des Intervallfastens in unserem Körper – welche Abläufe werden da in Gang gesetzt?

O-Ton 3 (Dr. Tanja Werner, 30 Sek.): „Wenn man wenig Kalorien zu sich nimmt und das Fett abgebaut wird, werden natürlich die Energiereserven vom Körper angegriffen, weil der Körper benötigt ja die Energie am Tag. Und gerade beim Abbau von Fett entstehen auch diese Ketosäuren. Das heißt der Organismus während der Diäten oder beim Fasten kann sehr leicht übersäuern. Und das verändert unsere Stoffwechsellistung, das heißt, der Fettabbau wird verschlechtert und die Pfunde purzeln dann einfach nicht mehr so leicht und da bleibt dann auch mal die Nadel auf der Waage eben stehen.“

4. Und die Situation kennen wohl alle, die schon mal eine Diät gemacht haben... Was kann man dagegen tun?

O-Ton 4 (Dr. Tanja Werner, 35 Sek.): „Wir müssen definitiv den Stoffwechsel ankurbeln! Das kann man super gestalten, einfach mal morgens mit Sport und man kann aber auch den Körper unterstützen durch die Einnahme von basischen Mineralstoffen, weil die eben genau dieser Übersäuerung entgegen wirken. Das konnte auch in einer Placebo-kontrollierten Studie von Sportwissenschaftlern der Universität Halle-Wittenberg gezeigt werden. Dass gerade moderater Sport in Kombination mit ein bis zwei Fastentagen pro Woche und der Einnahme von Basica Direkt – das sind eben basische Mikroperlen – das führte zur stärksten Gewichtsabnahme und die Leute hatten auch eine verbesserte Leistung.

Dr. Tanja Werner über den Diättrend Intervallfasten und die Abläufe, die dabei in unserem Körper in Gang gesetzt werden. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Sie möchten – pünktlich zum Jahresbeginn – auch noch mal ein paar Pfunde loswerden und sind auf der Suche nach einer unkomplizierten Möglichkeit zu Diäten? Dann könnte das Intervallfasten in Kombination mit einer Basenkur tatsächlich was für Sie sein! Mehr Infos finden Sie im Netz unter basica.de

Thema: 16:8 oder doch lieber 5:2? – Vom Diättrend Intervallfasten und was dabei im Körper passiert

Umfrage: 0:36 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Neben „endlich mit dem Rauchen aufhören“, „mehr Sport treiben“ und „sparsamer sein“ gehört ganz klar „ein paar Kilo abnehmen“ in die Top-Ten der guten Vorsätze für das neue Jahr. Und um dieses Ziel zu erreichen, gibt es ja tausend Möglichkeiten – eine ist im Moment besonders angesagt: das Intervallfasten. Aber was hat es damit eigentlich auf sich? Wir haben uns mal auf der Straße umgehört...

Frau: „Das ist, wenn man – also zum Beispiel man isst das letzte Mal um 19 Uhr und dann am nächsten Tag erst zum Mittag. Und davor darf man Kaffee schwarz und Tee. Macht man ja ständig, wenn man vergisst zu frühstücken, ne.“

Mann: „Beispielsweise beim Islam der Ramadan, dass man intervallmäßig da jedes Jahr dann fastet, von morgens bis abends nichts trinkt, nichts isst. So könnte ich mir das vorstellen, Intervallfasten.“

Frau: „Man darf eine gewisse Zeit am Stück nicht essen. Ich hab es noch nicht gemacht. Dazu esse ich zu gerne.“

Mann: „Man tut einfach ein paar Mal im Jahr oder alle Jahre mal wieder ein Stück weit zu fasten. Und wenn es nur für zwei, drei Tage ist. So meine ich, dass Intervallfasten ist. Meine Frau wirkt danach glücklicher!“

Abmoderationsvorschlag: Was genau hinter dem beliebten Intervallfasten steckt und wie man's richtig macht, verrät uns gleich eine Ernährungswissenschaftlerin...