

# Essen nach der Uhr

Diätassistentin Claudia Becker erklärt, wie der Trend Intervallfasten funktioniert

Von Pamela de Filippo

**SCHWALM-EDER.** Es soll gesund und fit machen, Stoffwechselreste abbauen, Zellen verjüngen und sogar die Stimmung verbessern: Intervallfasten ist ein Ernährungstrend, der jede Menge positive Effekte auf die Gesundheit verspricht. Wir haben mit der Borkener Diätassistentin Claudia Becker darüber gesprochen, wie Intervallfasten funktioniert - und warum regelmäßige Essenspausen dem Körper gut tun.

**Frau Becker, Intervallfasten gilt als die leichte Form des Fastens. Was verbirgt sich hinter diesem Begriff?**

**CLAUDIA BECKER:** Beim Intervallfasten wechseln sich Essensphasen und Fastenphasen zyklisch ab. Die Essenspausen dauern – je nach Zeitmodell – einige Stunden oder auch einen Tag. Die großen Vorteile: Intervallfasten lässt sich prima in den Alltag einbauen und ist gut verträglich. Zudem ist in der Regel keine Begleitung durch einen Mediziner notwendig.

**Sie haben die verschiedenen Zeitmodelle erwähnt. Welche Varianten des Intervallfastens gibt es?**

**BECKER:** Die wohl beliebteste und alltagstauglichste Variante ist die 16:8-Methode. Wie



**Geplante Mahlzeiten: Beim Intervallfasten wechseln sich Essensphasen und Fastenphasen zyklisch ab. Das Fasten lässt sich in den Alltag einbauen und ist gut verträglich.**

Foto: Pamela de Filippo

es der Name bereits vermuten lässt, wird dabei 16 Stunden lang gefastet. Die übrigen acht Stunden des Tages (zum Beispiel zwischen 10 und 18 Uhr) darf man essen. Diesen Rhythmus behält man Tag für Tag bei. Eine weitere Möglichkeit ist die 24-Stunden-Methode, bei der 24 Stunden lang auf feste Nahrung verzichtet wird und die an maximal zwei Tagen pro Woche angewendet werden sollte.

Die intensivste Form des Intervallfastens ist „Eat-Stop-Eat“. Dabei wechseln sich Fasten- und Esstage stetig ab.

**Was darf man während der Fastenphasen zu sich nehmen?**

**BECKER:** Erlaubt sind Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee. Auf künstliche Süßstoffe sollte verzichtet werden.

**Wie wirkt sich das Intervallfasten auf den Körper aus?**

**BECKER:** Viele Menschen neigen dazu, viele kleine Mahlzeiten am Tag zu essen. Wir sind eine regelrechte „Snacking“-Gesellschaft. Der Körper kommt so allerdings kaum noch zur Ruhe. Das Intervallfasten wirkt dem entgegen: Der Körper befindet sich länger in der sogenannten katabolen Stoffwechselphase, in der Nahrung und Giftstoffe, aber auch Fett zur Energiegewinnung abgebaut werden.

## Zur Person

**CLAUDIA BECKER** ist staatlich anerkannte Diätassistentin. Sie ist Mitglied im Verband der Diätassistenten (Berufsverband), im Deutschen Allergie- und Asthmabund sowie in der Deutschen Adipositasgesellschaft. Neben ihrer Tätigkeit in der Bad Zwestener Hardtwaldklinik II arbeitet Becker freiberuflich im Bereich Ernährungstherapie und -beratung. Neben klassischen Kursen bietet sie auch Kühlschrankschecks, Einkaufstraining und Vorträge an. Claudia Becker lebt mit ihrer Familie in Borken. (pdf)



**Claudia Becker**

**Wer darf fasten, wer darf es nicht?**

**BECKER:** Im Prinzip kann jeder gesunde Erwachsene Intervallfasten ausprobieren, denn Nebenwirkungen sind in der Regel dabei nicht zu erwarten. Lediglich Schwangere, Stillende, Kinder und Personen mit chronischen Erkrankungen sollten nicht fasten. Wer unsicher ist und Fragen hat, sollte sich allerdings an seinen Hausarzt, Diätassistenten oder Ökotrophologen wenden.