

Albrecht-Bodomar Nelle



Intervallfasten einfach und verständlich

**Intervallfasten so einfach - Abnehmen ohne
zu hungern ?**

Intervallfasten einfach und verständlich

[Titelseite](#)

[Titel](#)

[Titel - 1](#)

[Titel - 2](#)

[Welche unterschiedlichen Fastenmethoden gibt es?](#)

[Titel - 3](#)

[Titel - 4](#)

[Impressum](#)

Intervallfasten so einfach

Intervallfasten: Abnehmen ohne zu hungern mit der Aussicht auf ein gesünderes Leben

Die Methode des **Intervallfastens** erfreut sich einer immer stärker wachsenden Beliebtheit. Es wird vor allem genutzt, um gesund und effektiv abzunehmen, da es sich gut in den Alltag integrieren lässt und gleichzeitig das Hungergefühl beim Abnehmen ausbleibt. **Intervallfasten** hat viele gesundheitlich Vorteile und wird schon seit Hunderten von Jahren in den verschiedensten Religionen praktiziert. Woher diese Praktik kommt, wie man sie anwendet und welche enorme gesundheitsfördernde Wirkung sie hat erfahren Sie hier.

Titel

Der Ursprung und die Geschichte des Intervallfastens

Die Ernährungsweise, die sich das **Intervallfasten** zum Ziel macht, geht eigentlich bis auf den **Beginn der Menschheit** zurück. Bevor die Menschen sesshaft wurden und somit Lebensmittel anbauen und lagern konnten, war Nahrung nicht immer und zu jeder Zeit verfügbar. Man beschränkte sich auf **das Jagen und das Sammeln**. Diese Lebensmittel konsumierte man dann in einer größeren Menge und in einem kürzeren Zeitraum. Danach war es für einige Zeit normal ohne Essen auszukommen, bis man eben wieder Zugang zu Nahrung hatte. Der menschliche Organismus ist daher gewissermaßen darauf ausgerichtet eine Zeit lang ohne Essen auszukommen und in Ruhe zu verdauen. In der heutigen Zeit ist Essen aber nicht nur ständig und in großen Mengen vorhanden, sondern es wird auch oft **übermäßig viel Zucker zu sich genommen**. Deshalb leiden immer mehr Menschen an **Übergewicht** und Krankheiten, wie **Diabetes**. Dadurch kam die Idee sich wieder dem **ursprünglichen Essverhalten der Menschheit** anzunähern, um so an **Gewicht zu verlieren** und **gesünder zu leben**. Die erste Studie zum **Intervallfasten** wurde im Jahr **1934** publiziert und untersuchte die Auswirkung davon auf Mäuse. Die Ergebnisse waren jedoch nicht sonderlich erfolgreich. **1945** fanden Forscher der **University of Chicago** allerdings heraus, dass Ratten, die dem **Intervallfasten** unterzogen wurden, länger lebten und weniger Tumore hatten. Danach wurde immer mehr Forschung zu dem Thema **Intervallfasten** betrieben und man konnte der