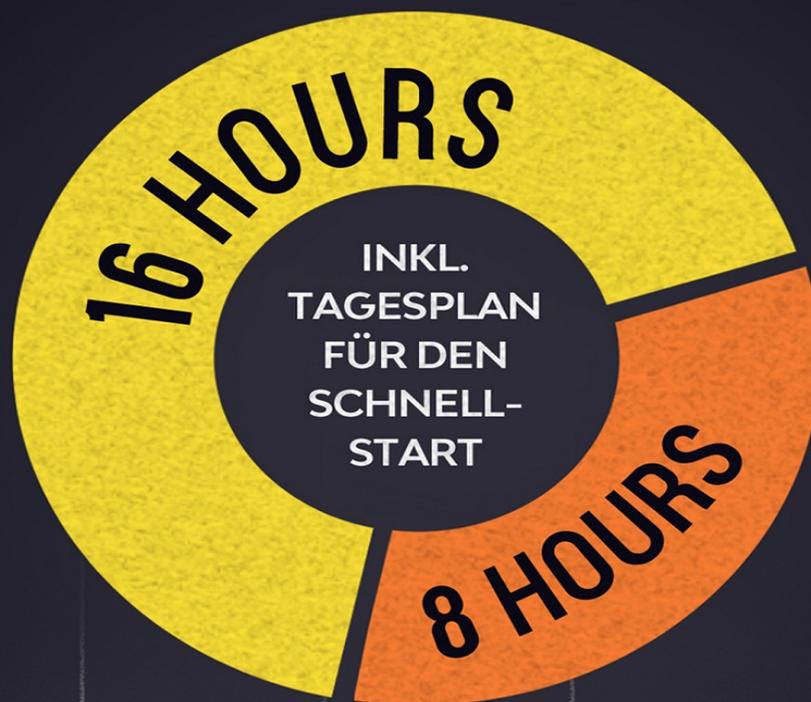


MULTITALENT INTERVALLFASTEN!

DURCH INTERMITTIERENDES FASTEN EFFEKTIV FETT VERBRENNEN
UND GESUND ABNEHMEN; INTERVALLFASTEN MIT 16:8, 5:2
UND WEITEREN METHODEN;



NAYLA FEINGRUBER

Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[Fasten - eine alte Tradition](#)

[Was ist Intervallfasten und wie funktioniert es?](#)

[Multitalent Intervallfasten - von Gewichtsverlust bis zu gesundheitlichen Vorteilen](#)

[Gewichtsverlust als häufiger Anreiz](#)

[Gesundheitsvorsorge - Effektiv gegen Krebs, Diabetes und Alzheimer](#)

[Wohlfühleffekt, Energiegewinn und Selbstoptimierung](#)

[Die verschiedenen Methoden](#)

[16:8-Fasten - die beliebteste Methode in Deutschland](#)

[Das 5:2-Fasten](#)

[Weitere Methoden des intermittierenden Fastens](#)

[Was ist zu beachten? Für wen ist Intervallfasten geeignet?](#)

[Eine gute Planung hilft](#)

[Gesunde Ernährung ist das A&O](#)

[Trinken Sie genug](#)

[Passen Sie sich Ihrem persönlichen Tagesrhythmus an](#)

[Bewegung, insbesondere nach dem Aufstehen](#)

[Für ausreichend Ablenkung sorgen](#)

[Gemeinsam fällt alles leichter - beziehen Sie Freunde oder Partner/innen mit ein](#)

[Sorgen Sie für ausreichend Schlaf](#)

[Was machen Sie bei Nebenwirkungen?](#)

[Achten Sie auf Ihren gesundheitlichen Zustand](#)

[Wie lange kann Intervallfasten durchgezogen werden?](#)

[Schlusswort](#)

[Anhang - Ein Tagesplan](#)

[16:8-Methode](#)

[5:2-Methode](#)

[Sonja Tolevski](#)

Multitalent Intervallfasten!

Durch intermittierendes Fasten
effektiv Fett verbrennen,
gesund abnehmen und
Allgemeinzustand verbessern;
Intervallfasten mit 16:8, 5:2
und weiteren Methoden; inkl.
Tagesplan für den Schnellstart

Nayla Feingruber

Frontalis Book Store
frontalis-bookstore(dot)com

Einleitung

Fasten im Allgemeinen hat eine lange Tradition – ob aus gesundheitlichen Gründen oder religiösen Überzeugungen oder auch schlichtweg aufgrund des Mangels an verfügbarer Nahrung. Dabei erfreut sich die Methode des sogenannten Intervallfastens, auch intermittierendes Fasten genannt, zunehmend größerer Beliebtheit bei Alt und Jung. Sie gilt als effektive Methode zum Abnehmen und auch als eine Methode zur Stärkung der allgemeinen Gesundheit und zur Prävention von Krebs, Demenz und Diabetes. Intervallfasten scheint ein Alleskönner zu sein. Dabei bietet diese Fastenmethode vor allem auch deshalb so viele gesundheitliche Vorteile, da sie sich auf das zurückorientiert, was für unseren Körper ursprünglich seit jeher natürlich war: längere Pausen ohne Mahlzeiten einzulegen. Während früher das Mittagsessen kaum pünktlich um 12 Uhr auf dem Tisch stand und an ständige Kaffee- und Kuchenpausen gar nicht zu denken war, haben wir in der heutigen Zeit zu jeder Tages- und Nachtzeit wenigstens die Gelegenheit, auf einen kleinen Snack, einen Milchkaffee oder eine Flasche Limonade – auch einfach gesprochen, auf Kalorien - zurückzugreifen. Diese ständige Verfügbarkeit sorgt auch meistens dafür, dass wir ständig etwas zu uns nehmen, auch wenn wir gar keinen richtigen Hunger verspüren. Dadurch kommt unser Körper, insbesondere unser Verdauungssystem, jedoch kaum zu seinen verdienten Ruhephasen. Die Methode des Intervallfastens führt Sie jedoch zu dieser ursprünglichen Ernährung zurück. Es handelt sich dabei weniger um eine Diät als vielmehr um eine

langfristige Ernährungsmethode, die Sie jedoch auch bei dem Wunsch nach Gewichtsverlust unterstützen kann. So hat etwa Deutschlands wohl bekanntester Mediziner Dr. Eckart von Hirschhausen bekannt gegeben, mit dieser Methode ganze 10 Kilogramm abgenommen zu haben – daher kennen viele die Methodik des Intervallfastens heute auch als die sogenannte *Hirschhausen-Diät*.

Im Unterschied zum sogenannten Heilfasten begrenzen sich die Essensphasen beim Intervallfasten auf maximal wenige Tage pro Woche, eher auf einige Stunden pro Tag. Damit werden Sie nicht gezwungen sein, tage- oder gar wochenlang komplett auf Essen oder Ihren Milchkaffee zu verzichten.

Im Folgenden soll Ihnen nun die Methode des intermittierenden Fastens ein wenig nähergebracht werden. Dabei werden Ihnen zunächst die Methodik dieser Fastenart erklärt, die bekanntesten Strategien aufgezeigt und schließlich die gesundheitlichen Vorteile erläutert. Ein paar Kleinigkeiten gibt es natürlich auch bei dieser Ernährungsart zu beachten, wenngleich sie in der Regel recht einfach einzuhalten ist. Auch darauf wird im nachfolgenden Text noch näher eingegangen. Dieses Buch spiegelt natürlich keine abschließende Analyse wider, gibt aber einiges an Erfahrungen weiter und kann Ihnen daher einen guten Überblick über die verschiedenen Varianten und die Effekte des intermittierenden Fastens geben. Nehmen Sie sich Zeit, sich zu informieren und gegebenenfalls einen guten Plan zu erstellen, bevor Sie mit dem Fasten loslegen.

An dieser Stelle erlaube ich mir noch einen Hinweis zum Mindset – die Kopfsache. Egal welchen Weg Sie einschlagen um Gewicht zu verlieren, eines ist ganz wichtig, es braucht die richtige Einstellung dazu. Abnehmen ist zu einem Großteil Kopfsache. Es nützt nichts, wenn Sie nicht genug Durchhaltewillen an den Tag legen und zwar ganz egal welche Ernährungsform oder Diät Sie einschlagen, um Ihr Traumgewicht zu erlangen. Es braucht immer Disziplin. Mir fällt immer wieder auf, dass bestimmte Umstände und innere Blockaden Menschen daran hindern, ihr Wunschgewicht zu erreichen. Daher erlaube ich mir hier eine Idee von Sonja Tolevski niederzuschreiben. Sonja hat speziell für Frauen einen Online-Video-Kurs entwickelt, welcher die inneren Gewichtsblockaden auflöst und den Abnehmprozess unterstützt oder, im Extremfall, sogar überhaupt möglich macht. Im Kapitel Sonja Tolevski ganz am Schluss habe ich für Sie die Infos nochmals aufgeführt. So können Sie sich nun ruhig in das Thema Intervallfasten einlesen und am Ende, wenn Sie mögen, sich die Infos zum Online-Kurs anschauen. Ich finde den Ansatz von Sonja sehr spannend und vielversprechend. Ehrlicherweise kann ich nicht sagen, wie gut der Kurs ist. Ich selbst habe ihn nicht benötigt. Ich kenne aber viele Menschen, die genau dieses Problem haben. Man erkennt es sehr gut an Aussagen wie „Ich habe schon alles versucht“, „Keine Diät hat bei mir funktioniert“ oder „Jedes Mal wenn ich abnehme, nehme ich gleich wieder zu“. Dies sind alles Hinweise, dass innere Blockaden vorhanden sind. Genau darum möchte ich Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gewichtsblockade zu lösen, nicht vorenthalten.

Zu guter Letzt finden Sie im Anhang einen Trainingsplan – diesen können Sie sich als Vorlage für Ihre erste Fastenzeit zur Hand nehmen und natürlich gerne an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen. Sie werden sehen, es ist gar nicht so schwierig, wenn Sie erst einmal wissen, wie Sie beginnen. Ihr Körper und Ihre mentale Gesundheit werden es Ihnen mit Sicherheit danken.

Fasten – eine alte Tradition

Fasten an sich bedeutet nichts anderes als der freiwillige Verzicht auf Nahrungsmittel über einen längeren Zeitraum. Ganze Fastentage oder sogar -phasen waren für unsere frühen Vorfahren schon immer normal und gehörten auch in späteren Kulturen und Religionen zur Tradition.

Auch wenn die positive Wirkung des Fastens heute relativ bekannt ist, hört man immer einmal wieder von kritischen Stimmen, die diese Wirkung nicht nur hinterfragen, sondern sogar eine negative Auswirkung auf die Gesundheit fürchten. Dabei ist unser Körper von Natur aus auf Phasen ohne Nahrungsmittelzufuhr programmiert.

In früheren Zeiten waren Nahrungsmittel schließlich nicht zu jeder Zeit und überall verfügbar, sodass es ganz automatisch zu kürzeren und auch längeren Fastenperioden kam. Wer essen wollte, musste sich zunächst auf die Suche nach essbaren Pflanzen oder auf die Jagd begeben. Das konnte gerade in kälteren Jahreszeiten oder – zu späteren Zeiten – in Jahren, in denen schlichtweg die Ernte schlechter ausfiel, durchaus