

ELISABETH LANGE

GENUSS- FASTEN



Natürlich schlank mit individuellen
FASTEN-INTERVALLEN

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Elke Sieferer

Lektorat: Dr. Stefanie Gronau

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Bianca Isack

 ISBN 978-3-8338-6995-2

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Silvio Knezevic: Cover (Gericht); Getty Images: Cover (Teller und Blättchen); Shutterstock; Autorenfoto Elisabeth Lange; Autorenfoto Astrid Büscher: Annette Wiechmann, Hamburg

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6995 03_2019_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Leserservice

Postfach 86 03 13
81630 München
E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (*gebührenfrei in D,A,CH)

Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



GENIESSEN IM EIGENEN RHYTHMUS

Endlich eine glückliche Beziehung zum Essen!

Was wir essen, bestimmen wir selbst. Die nächste ausgiebige Mahlzeit ist beim Genussfasten immer in Sicht. Bald zeigt das Spiegelbild den ersehnten Erfolg. Denn hier wirkt eine flexible biologische Strategie, die natürliches Abnehmen fördert.

Mit neuen Wegen zum Genuss wird Kochen wieder richtig spannend. Dabei verwandeln sich schlichte Zutaten in funkelnd leckere Gerichte.

Teure Diätberatung oder kostspielige Produkte? Überflüssig! Investieren Sie das Geld lieber in hochwertige Lebensmittel. Und damit in mehr Genuss beim Essen. Dann strafft sich der

Körper und der Bauch verschwindet! Plötzlich passt der alte Gürtel wieder.

Kopf und Muskeln funktionieren immer besser. Der Pegel an Botenstoffen, die verjüngend wirken, steigt. Und mancher Hausarzt guckt überrascht, wenn kritische Laborwerte nach ein paar Wochen in den Normalbereich rutschen.

Abnehmen müssen wir nicht, aber wir können. Nachhaltig, ohne Jo-Jo-Effekt!



THEORIE

KOCHEN, SCHMECKEN & GENIESSEN

Hier kommt die Einladung, auf eine neue Art der -
figurfreundlichen Küche einzusteigen. Nicht
Einschränkung ist der cleverste Weg zum
Abnehmen, sondern Genuss. Denn der Wechsel
von entspannter Gaumenfreude und zeitlich
begrenztem Verzicht bringt uns die innere
Befriedigung zurück, die wir brauchen, um auf
natürliche Art satt zu werden.

ZWISCHEN LUST UND FRUST

Das Ende der Entbehrungen

Jahrelang war der Rat der Experten eindeutig: Wer abnehmen will, muss weniger essen und sich mehr bewegen. Es hat nicht geklappt? Selbst schuld, mangelnde Disziplin und so. Oder vielleicht doch nicht?

Ratsuchende, die mit ihren Polstern unglücklich sind und unbedingt abnehmen wollen, bekommen oft strenge Richtlinien mit auf den Weg. Beratungsprofis empfehlen eine Ernährungsumstellung, kalorienarme Lebensmittel, kleine Portionen und Obst als Zwischenmahlzeit. Wer seine Rundungen loswerden will, sagen sie, soll peinlich genau aufschreiben, was er wann und warum isst.

Viele Betroffene haben sich einem solchen Diktat brav untergeordnet. Beim Einkaufen gilt ihr Scanner-Blick vor allem der Kalorienzahl auf der Verpackung. Sie wollen jederzeit bewusst steuern, wie viel Energie sie konsumieren. Manche hoffen, sie könnten den Abnahmeerfolg berechnen wie eine mathematische Gleichung. Aber warum runden sich unsere Bäuche weiterhin, obwohl wir uns so anstrengen und alles richtig machen wollen?



Raus aus der Zwickmühle strenger Vorschriften! Wir brauchen Muße, um zu merken, wann wir satt sind.

UNBERECHENBARE EINHEIT

Da sind zum Beispiel die Kalorien. Der Begriff ist uns so vertraut, dass wir über seine Bedeutung nicht groß grübeln. Erdacht hat ihn der Ingenieur Hugo Junkers, als er mit Ausgang des 19. Jahrhunderts ein Messgerät zum Patent anmeldete, das er »Kalorimeter« nannte. Mit diesem Gerät wollte er keineswegs Diätmaßnahmen kontrollieren, sondern den Heizwert von Brenngasen ermitteln. Darin liegt auch heute noch das Problem dieser Maßeinheit: Die Kalorie ist eine physikalische Größe. Dem Verdauungsprozess und den Verbrennungsvorgängen innerhalb unserer Zellen entspricht sie nur entfernt. Denn die Messfühler (Rezeptoren), die in der Schleimhaut von Magen und Darm den Nährstoffgehalt - unserer Mahlzeiten einschätzen, rechnen nicht in Kalorien. Auch unser Gehirn managt unser Körpergewicht nicht

einfach über den rechnerischen Energiebedarf, es regelt den Verbrauch über eigene Mini-Kraftwerke (Mitochondrien) im Inneren unserer Zellen. Dazu kommt ein stetiger Abgleich mit den Anforderungen der Umwelt. All diese Vorgänge werden durch eine Fülle von Botenstoffen gesteuert, die Tag und Nacht durch das »Internet« des Körpers flitzen. Klar, dass die Bilanz bei jedem Menschen komplett anders aussieht.

FREVEL AUF DEM TELLER

So streng wir auch versuchen, uns zu kontrollieren, irgendwann geraten wir in einen inneren Zwiespalt. Auf der einen Seite wollen wir unser Essen ausgiebig genießen, auf der anderen Seite die dabei aufgenommene Kalorienmenge klein halten. Wir pendeln zwischen lustvollem Appetit und unserem schlechten Gewissen. Eine üppige Mahlzeit gerät zum Inbegriff der Sünde. Also verkneifen wir uns den Genuss: nie mehr Schokoriegel, nie mehr Bratwurst, nie mehr Pommes mit Mayo.

Sobald alle Lieblinge von unserem Speiseplan - verschwunden sind, stecken wir unvermutet in einer Falle fest. Dann langweilt sich der Gaumen - Fachleute nennen das »spezifisch sensorische Sättigung« - und sucht nach neuen Leckerbissen. Das geschieht, obwohl in der erlaubten Diätkost die Kalorienzahl ausreichend war und genug auf dem Teller lag. Doch unsere Sinneszellen wollen gleichfalls - beschäftigt sein, vor allem jene, die auf neue Geschmacksnuancen reagieren. Sie lassen sich öde Mahlzeiten nicht endlos gefallen. Schon nach wenigen Tagen baut sich im Großhirn ein Gegner der Entbehrungen auf. Irgendwann setzt er sein Recht auf Genuss und Wohlbefinden mit grimmiger Entschlossenheit und Heißhungerattacken gegen unseren braven Willen durch. Je

strikter die kaloriensparenden Regeln, desto mehr leidet die innere biologische Steuerung.

Hat die bewusste Kontrolle beim Essen wieder mal versagt, zweifeln wir an unserer Kompetenz und Willenskraft: »Mit mehr Disziplin hätte ich das sicher geschafft!« Doch fühlen wir uns völlig zu Unrecht als Versager. Es ist der eigene Körper, der mit biologischen Tricks die Voraussetzungen für den Rückfall schafft. Trotzdem: Es besteht kein Grund zum Verzweifeln! Im Gegenteil: Wenn wir uns mit den Spielregeln unserer inneren Natur versöhnen, öffnet sich ein erfreulich angenehmer Weg, wie wir überschüssige Pfunde endgültig loswerden können!

IMMER AUF DIÄT, DAS IST FOLTER!

Viele Ermunterungen zu einer kaloriensparenden Lebensführung klingen zunächst gut nachvollziehbar und simpel, doch sie geraten schnell zur Strapaze, wenn man versucht, sie im Alltag mit Beruf und Familie zu vereinbaren. Es ist kein Zufall, dass die strengsten Ratschläge zur Vertreibung überflüssiger Rundungen von Leuten stammen, die selbst nie versucht haben, sie langfristig umzusetzen. »Essen Sie kalorienbewusst und ausgewogen«, hört man oft. Hakt man nach, wissen die Ratgebenden selbst nicht so richtig, was sie im Einzelfall damit meinen. Ständiger Verzicht und Verbote führen jedenfalls zu Frust und lassen sich nicht dauerhaft aufrechterhalten.

MACH MAL PAUSE BEIM ESSEN

Der einfache Weg zum Genussfasten

Was ist zu tun? Täglich zu bestimmten Stunden allen Kalorien aus dem Weg gehen und in dieser Zeit nur trinken. Ansonsten kann man essen wie gewohnt. Diese Idee ist ebenso schlicht wie bahnbrechend.

Komm bloß pünktlich zum Essen, hieß es früher. Ja, Mama, ich weiß: Frühstück um acht, Mittagessen um eins und Abendessen um sieben Uhr. So war der Lebensstil anno dazumal. Den können wir doch ad acta legen, oder? Lieber nicht! In unserer Welt schneller Veränderungen suchen zahlreiche Menschen wieder nach Struktur und Geborgenheit. Begriffe wie Ordnung, Sicherheit und Pünktlichkeit, im vergangenen Jahrhundert die Lachnummern der 68er-Bewegung, sind längst wieder salonfähig. Zumal Forscher erkannt haben, dass unser Leben durch ein Regelsystem innerer Uhren bestimmt wird. Wir können uns noch so sehr als allzeit bereite digitale - Nomaden fühlen, unser Körper tickt doch unerbittlich im Rhythmus von Tag und Nacht. Dämmerung und Sonnenaufgang steuern die Arbeit der Organe, winzige Zeitmesser im Zellinneren bestimmen über Wohlbefinden und Körpergewicht. Wenn wir dauerhaft gegen diese Regelmechanismen verstoßen, bekommt uns das nur schlecht.

Tierversuche und Studien am Menschen zeigen, dass der Zeitpunkt und die Häufigkeit der Mahlzeiten gewaltigen Einfluss auf unser Körpergewicht nehmen. Wie kann das sein? Für die Antwort haben drei US-Forscher im Jahr 2017 den Nobelpreis für Medizin bekommen. Es handelt sich also nicht um selbst ernannte Diät-Gurus, sondern um solide Grundlagenforscher aus den besten

Forschungseinrichtungen der Welt. Dringlich warnen sie vor dem Allzeit-Snacken und mahnen einen regelmäßigen Lebensstil an, der die inneren Uhren berücksichtigt.



*In jeder Zelle, in Fettpolstern ebenso wie in Muskeln, sitzen nanokleine Uhren.
Sie steuern unser ganzes Leben.*

DAS RICHTIGE TIMING

Die aktuelle Forschung macht immer deutlicher, dass uns eine gleichmäßige Dauerberieselung mit Kalorien schadet, weil der Körper Pausen braucht, um sich zu regenerieren. An den steten Wechsel von Hunger und Sättigung sind wir Menschen schließlich seit vielen Tausend Jahren gewöhnt. - Zeiten ohne Kalorienzufuhr sorgen dafür, dass wir unsere

Trägheit abschütteln und Fettdepots auflösen. Triebfeder ist ein Schalter in unseren Zellen, den Forscher FOXA2 nennen. Er springt nur an, wenn gerade nichts zu essen da ist und sich das Verdauungssystem ausruht. Gegenspieler ist das Hormon Insulin. Es gelangt nach jeder Mahlzeit ins Blut und schaltet den nützlichen Prozess wieder ab.

IMMER IM RHYTHMUS

»Nicht alles, was zählt, kann gezählt werden. Und nicht alles, was gezählt werden kann, zählt.«

Dieser kluge Satz von Albert Einstein gilt auch für Kalorien. Denn selbst wenn die tägliche Kalorienzahl rechnerisch stimmt, bringt man die inneren Rhythmen des Körpers aus dem Takt, wenn man dauernd kleine Portionen isst. Dann wächst der Bauch selbst dann zu stattlicher Größe, auch wenn wir nur selten beim Essen über die Kalorienstränge schlagen. Unsere inneren Organe brauchen regelmäßige und lange Null-Kalorien-Zeiten, um sich vom Input der Mahlzeiten und der damit verbundenen Verdauungsarbeit zu erholen und gesund zu bleiben. Aktuellen Forschungsergebnissen zufolge wird deshalb davon abgeraten, zahlreiche kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen. Heute gilt: Lieber selten essen, dann aber ausgiebig. Und dazwischen dem Hunger Raum lassen.

TO GO MACHT DICK

Wenn unterwegs der Hunger kommt, greifen wir gerne zu To-go-Produkten. Experten glauben, dass ein Grund für die Gewichtszunahme ganzer Nationen im Verlust der bürgerlichen Regeln für kultiviertes Essen liegt. Früher war es verpönt, in der Öffentlichkeit aus der Hand zu essen. Naschen zwischen den Mahlzeiten wurde von den Eltern und Großeltern verboten, wohlerzogene Leute aßen nur am gedeckten Tisch. Die Werbebotschaft »To go«, also »zum Mitnehmen«, signalisiert: Heute sollen wir überall und immer essen. Aber genau dieses Essen ohne feste Mahlzeiten, vollzieht sich so unterschwellig, dass Betroffene kaum etwas davon mitkriegen. Oft sagen sie voller Überzeugung: Ich esse doch gar nicht viel. Und das stimmt sogar: Wir können kauen, schlucken und verdauen, ohne uns aktiv darum zu kümmern. Doch ohne die Aufmerksamkeit der grauen Zellen bleibt der Genuss auf der Strecke und wir wissen nicht, wie viel wir tatsächlich gegessen haben.

GENÜGEND TRINKEN

Im Durchschnitt benötigen gesunde Menschen täglich 1,5-2 l Flüssigkeit. Da in Esspausen die Feuchtigkeit aus Nahrungsmitteln wie Suppen, Gemüse und Früchten entfällt, liegt der Flüssigkeitsbedarf dann etwas höher. Zudem füllt Trinken den Magen, bringt Ballaststoffe zum Quellen und dämpft deshalb Hunger und Appetit. Wer genügend Wasser trinkt, kann also die Kalorienmenge auf natürliche Weise begrenzen, weil er sich angenehm »voll« fühlt. Vergessliche stellen sich die nötige Menge in Sichtweite bereit und wählen kalorienfreie Getränke aus, die ihnen wirklich schmecken! Auf Vorrat trinken, muss aber nicht sein. Ein, zwei große Gläser Wasser zusätzlich reichen meist schon.

Nur wenn man körperlich aktiv ist und viel schwitzt, steigt der Bedarf kräftig. Den regelt der natürliche Durst, man stillt ihn am besten mit frischem Leitungswasser oder mit genussvollen Getränken (ab $\geq$).

Untrügliches Zeichen dafür, ob man genügend trinkt, liefert der Urin. Normalerweise schwankt dessen Farbe zwischen hellgelb und bernsteinfarben. Sieht er eher dunkel aus, hat der Körper wenig Flüssigkeit auszuscheiden, weil man zu knapp getrunken hat. Auch morgens nach einer langen nächtlichen Esspause nimmt der Urin oft einen etwas dunkleren Farbton an. Dann einfach ein Glas Wasser trinken. Der Harn wird umso heller, je mehr Wasser der Körper über die Nieren abgibt. Wer auf der sicheren Seite sein möchte, kalkuliert seine Trinkmenge nach der Expertenempfehlung und wählt als Berechnungsgrundlage etwa 30–40 ml Flüssigkeit pro kg Körpergewicht pro Tag. Doch wer misst das schon ab? Gesunde trinken, wenn sie durstig sind. Kein anderes Bedürfnis ist so unwiderstehlich, nicht einmal Hunger. Deutlich mehr zu trinken, als der Körper verlangt, hat indes keinen Vorteil, sagen amerikanische Forscher.

MEHR DRAUSSEN SEIN

Wir machen die Nacht zum Tag. Jeder vierte Arbeitnehmer arbeitet nachts, am Wochenende oder abends. In den letzten Jahren ist die Zahl kontinuierlich gestiegen. Studien zeigen, dass Menschen, die im Schichtdienst oder zu wechselnden Zeiten arbeiten, besonders anfällig für Übergewicht sind. Denn die inneren Uhren des Körpers geraten bei solcher Lebensweise leicht aus dem Takt – mit schweren Folgen für den Stoffwechsel. So ist beispielsweise bekannt, dass Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, besonders anfällig für Diabetes sind. Sind die inneren Uhren verstellt, ist der Melatoninspiegel auch tagsüber hoch. Die Folge: Müdigkeit, schlechte Laune und mehr Hunger. Dagegen helfen pünktliche Mahlzeiten, Sonne und helles Tageslicht. Gerade Schichtarbeiter mit Nachtdienst sollten in der Mittagszeit hinausgehen, um sich wieder einzutakten. Dabei möglichst keine Sonnenbrille tragen, damit die Augen den Lichtreiz ans Gehirn weiterleiten können.

ESSEN NACH DER UHR

Es kommt also weniger als früher gedacht darauf an, was man isst, sondern vor allem auf den Zeitpunkt und den Rhythmus der Mahlzeiten. Klare Pausen zwischen den Essenszeiten sind entscheidend. Time restricted eating, zeitlich begrenztes Essen, nennen das die Grundlagenforscher. Sie raten, über Nacht mindestens 12 Stunden lang Kekstüten, Kolaflaschen und Kühlschrank verschlossen zu halten und mit wenigen Mahlzeiten täglich auszukommen. Esspausen einzuhalten bedeutet, sich folgenden Herausforderungen zu stellen:

- **Nachts nichts essen:** Die Lichtmenge, die in unser Auge fällt, und das Timing der Mahlzeiten ordnen die Uhren in

unserem Stoffwechsel. Während wir schlafen, regulieren diese unsere Fettspeicher, den Zuckerstoffwechsel und die Arbeit des Hormons Insulin. Aktiv werden sie vor allem in den Stunden kurz vor dem Aufwachen. Dann bereiten sie die Muskeln und die inneren Organe auf den kommenden Tag vor. Tagaktive Wesen wie wir haben es also gar nicht nötig, nachts zu essen. Füllen wir den Magen zu Zeiten, zu denen unsere Verdauungsorgane schlafen, gerät der Energiestoffwechsel durcheinander. Dann wachsen die Rundungen und die Taille schwindet.

- **Zwischen den Mahlzeiten kalorienfrei bleiben:** Strikte Esspausen bieten nicht nur die einfachste und kostengünstigste Art abzunehmen, sondern auch die gesündeste und genussreichste. Sie regulieren den Energiestoffwechsel und steigern den Genuss an der nächsten Mahlzeit enorm. Nie schmeckt ein Essen besser als nach einer kalorienfreien Periode, nie befriedigt es mehr. Genießer tun also gut daran, Esspausen einzulegen.
- **Mit Hungergefühlen auf neue Art klarkommen:** Wir müssen nicht unbedingt sofort essen, wenn wir hungrig sind. Sobald wir das erkannt haben, verwandelt sich der Hunger vom Feind zum appetitanregenden Freund (s. [≥](#)).
- **Leckere Gerichte pünktlich auftischen:** Wer - Esspausen strikt einhält, kann die nächste Mahlzeit entspannt genießen, bis sich ein angenehmes Sättigungsgefühl einstellt. Die Mahlzeit sollte dann aber auch wirklich alle Sinne befriedigen!
- **Alkohol und Süßigkeiten meiden:** Es geht nicht darum, beiden Genussmitteln komplett zu entsagen. Nur extreme Kalorienorgien sind nicht drin.
- **Zwei Wochen geduldig bleiben:** Esspausen sind leichter zu überstehen, als man denkt. Das Gehirn lernt schnell und stellt sich mit jeder Woche besser darauf ein. Ab der zweiten Woche steigt der Level der Botenstoffe, die den Hunger ausbremsen und den Energieverbrauch

erhöhen. Lästige Heißhungeranfälle verschwinden mit der Zeit, echter Hunger zeigt sich wieder zu festen Zeiten.



Esspausen beflügeln! Unser Gehirn profitiert von kalorienfreien Zeiten und produziert Gute-Laune-Botenstoffe.

VORTEILE VON ESSPAUSEN

Kalorienfreie Zeiten bieten viele Vorteile:

- **Schöner & fitter:** Perioden ohne Nahrung galten schon immer als heilsam. Entschlackung oder Detox sind viel gebrauchte Stichworte für dieses uralte Fastenphänomen. Doch der biologische Hintergrund war umstritten: Viele Mediziner meinten, Schlacken oder genauer gesagt zellulären Müll gebe es im Körper gar nicht. Doch die -

Naturheilkundler behielten recht. Weltweit zeigt die Forschung, dass regelmäßige Esspausen Körper und Geist verjüngen. Der Grund liegt in der sogenannten Autophagie (wörtlich: sich selbst essen). Das Prinzip ist simpel: Bleibt der Teller leer, geht der Körper an die Reserven und räumt dabei im Inneren der Zellen auf. Dabei macht der Stoffwechsel seinen Job besser als jeder Recyclinghof: Was nicht gebraucht wird, zerlegt er. Reste alter Proteine, defekte Bestandteile der Zellen, alles Unnötige und Beschädigte geht in den Schredder, die nützlichen Teile dienen als Baumaterial für neue Zellen. Esspausen beflügeln diese Vorgänge und wirken wie eine kostenfreie Verjüngungskur.

- **Mehr Daseinsfreude:** Viele erleben beim Fasten eine deutliche Stimmungsverbesserung. Sie fühlen sich leichter, fröhlicher und besser drauf. Sogar ausgemachte Frustesser berichten, dass sie mit den regelmäßigen klaren Esspausen ihre Stimmungsschwankungen in den Griff bekommen. Vor allem wer als Folge der dunklen Jahreszeit unter schlechter Laune leidet, kann profitieren.
- **Stabilisierung des Zuckerstoffwechsels:** Regelmäßige Esspausen verbessern die Empfindlichkeit gegenüber Insulin und trainieren den Körper, wieder schneller zwischen Fett- und Zuckerstoffwechsel hin- und herzuwechseln. Er greift dann leichter auf seine Fettreserven zurück. Damit kann ein beginnender Typ-2-Diabetes verhindert oder hinausgezögert werden. Und selbst wenn bereits eine Zuckererkrankung diagnostiziert wurde, bringen Esspausen Vorteile. Sie kurbeln die Fettverbrennung in Leber und Muskulatur an. Auch und gerade wenn man schon mit Medikamenten wie etwa Metformin behandelt wird, kann man abnehmen, sich aktiver fühlen und dann möglicherweise die Medikamente reduzieren. Vor dem Start sollte man jedoch unbedingt mit dem behandelnden Arzt darüber reden.

- **Steigerung der Leistungsfähigkeit des Gehirns:** Bisher schien das Nachlassen unserer Geisteskräfte im Alter als unvermeidlich. Doch nach neuen Erkenntnissen kann der Verschleiß um Jahrzehnte aufgeschoben werden, wenn man unnötige Kalorien weglässt und regelmäßige - Esspausen einlegt. Kurze Hungerphasen machen also nicht schwach, sondern bringen einen körperlich und geistig erst richtig in Schwung. Hinter diesem erfreulichen Phänomen steckt ein Wachstumsfaktor namens BDNF (Brain-derived neurotrophic factor). Sein Spiegel im Gehirn steigt an, wenn wir fasten. Der nützliche Stoff bewahrt - unsere Nervenzellen vor Zerfall und unterstützt ihre Anpassungsfähigkeit. Auf diesem Weg vertieft BDNF den Schlaf, hebt die Stimmung, stärkt das Gedächtnis und wirkt schmerzstillend - jedenfalls im Tierversuch. Dass es uns Menschen auch nicht anders ergeht, berichten viele Anhänger von zeitlich beschränktem Essen, die stunden- oder tageweise fasten.
- **Regulation des Blutdrucks:** Überflüssige Pfunde machen den Adern übermäßig Druck. Schrumpft der Bauch und andere Fettreserven durch konsequente Kalorienpausen, werden Medikamente gegen erhöhten Blutdruck oft genug überflüssig.
- **Aktive Reparatursysteme:** In kalorienfreien Phasen, vor allem in den langen nächtlichen Esspausen, löst der Körper zellulären Schrott auf und nutzt das Material zur Erneuerung der Zellen.
- **Positive Effekte:** Esspausen wirken sich günstig bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma aus, ebenso bei chronischen Schmerzen (Gelenkverschleiß) und vielleicht sogar bei Krebs.

LANG IST SCHWER, KURZ IST GUT

Langzeitfasten und Dauerdiäten wirken auf den Körper so bedrohlich wie eine Hungersnot. In solchen Zeiten drückt er zur Vorsicht die Energiespartaste, denn es könnte ja sein, dass er in Zukunft mit seinen Vorräten lange auskommen muss. Ist außerdem zu wenig Eiweiß auf dem Teller, bedient der Körper sich aus Vorräten in den Zellen. Dann schrumpfen die Muskeln und der Energieverbrauch sinkt weiter.

Bei kurzen Hungerphasen und genügend Eiweiß auf dem Teller setzen diese Notmechanismen gar nicht erst ein. Im Gegenteil: Der Körper schaltet bei Ess-pausen auf Aktivität. Und Bewegung verbessert die Empfindlichkeit des Körpers für das Hormon Insulin, das die Aufnahme von Zucker in die Zellen und so die Energieversorgung steuert. Strikt eingehalten, stoppen kalorienfreie Phasen damit die oft quälende übermäßige Esslust.



Beim Genussfasten reduziert sich die Lust auf fette Snacks und süße Sachen von selbst auf ein normales Maß.

GENUSS OHNE REUE

Man könnte denken, dass sich Menschen hierzulande vor einem leeren Magen fürchten wie vor einer Krankheit. Vielleicht sind bequeme Kalorien deshalb allgegenwärtig, griffbereit im Auto und am Schreibtisch, als Proviant im Kinderwagen, zum Mitnehmen an jeder Straßenecke, lockend auf allen Werbeflächen. Iss was, heißt es allüberall und wir tun es oft genug. Doch als Daueresser verpassen wir die schönste Chance auf den großen Genuss. Denn: Glück ist eine Überwindungsprämie!

GENUSSVOLLE ZUFRIEDENHEIT

Prinzipiell fühlen wir uns immer dann besonders glücklich, wenn wir ein Hindernis überwunden haben. Das gilt auch beim Essen! Sind wir ein paar Stunden ganz ohne Kalorien ausgekommen und haben uns erst zum vorab festgelegten Zeitpunkt wieder an den Tisch gesetzt und an guten Dingen satt gegessen, lehnen wir uns selig zurück. Diese Freude stärkt die Willenskraft. Und die braucht man immer nur für ein paar Stunden. Den Rest der Zeit lebt man ohne Kalorienzählen und Vorschriften. Wer sich auf Esspausen einlässt, kann sich im Gegenzug beim Kochen richtig ausleben. Er wird nicht genötigt, Diätprodukte auf den Tisch zu bringen, die er sonst nie angerührt hätte. Er braucht keine Kurse und keine Wundermittel, Superfoods sind überflüssig. Kein Verzicht auf Lieblingsgerichte, keine verbotenen Lebensmittel und kein erhobener Zeigefinger! Das Ende des schlechten Gewissens.

GENUSS UND KLARE KANTE

Bezahlt wird der Freiraum, sich den Teller bei den Mahlzeiten nach Gusto zu füllen, mit der Disziplin kalorienfreier Stunden. Beim Genussfasten können sich Diätgeschädigte wieder auf lang entbehrte Spezialitäten freuen und zu selbst gewählten Zeiten entspannt davon essen. Wer seit Längerem mit seiner Figur hadert, hat oft vergessen, wie schön es ist, sich mit Vorfreude an den Tisch zu setzen und jeden Bissen ohne schlechtes Gewissen zu verzehren! Was für ein Vergnügen, sich eine ganz persönliche Speisekarte auszudenken, in der die eigenen Lieblingsgerichte wieder ihren Platz finden.

Mindestens ebenso viel Spaß macht es, neue Gerichte oder Zutaten ausprobieren. Das füllt die persönliche Bibliothek der Düfte und Geschmacksnoten mit Neuigkeiten und kitzelt

die Belohnungssysteme im Gehirn. Fazit: Genussfasten verschafft uns wieder eine glückliche Beziehung zum Essen.



JEDER NENNT ES ANDERS

Kalorienpausen haben viele Namen. Intervallfasten, intermittierendes Fasten, Kurzzeitfasten oder zeitlich beschränktes Essen, das alles sind Bezeichnungen für dieselbe angenehm flexible Methode, die gerade unter Laien und Fachleuten Furore macht. Früher verstanden wir unter dem allgemeinen Begriff Fasten den Verzicht auf feste Nahrung für längere Zeit. Noch heute werden dafür die Begriffe »Fastenkur« und »Heilfasten« verwendet. Beim aktuellen Genussfasten geht es jedoch nicht um den tage- oder wochenlangen Verzicht auf jeglichen - Leckerbissen, sondern um stundenweise Enthaltensamkeit, um den Abschied von Zwischenmahlzeiten und Snacks.

LOHN DER LANGEN PAUSEN

Mehr Energie, straffe Figur

Kopf und Muskeln funktionieren ohne Zwischensnacks viel besser. Kein Wunder, dass Genussfasten gute Laune macht. Vor allem, wenn regelmäßig Selbstgekochtes auf den Tisch kommt und großartig schmeckt.



BAUCH WEG

Wo einst Taille war, wächst jetzt ein Polster? Höchste Zeit, dass der Körper wieder trainiert, anstelle von Zucker - Körperfett zu verbrennen. Er lernt es am schnellsten, wenn der Magen über Nacht viele Stunden leer bleibt. Und plötzlich passt der alte Gürtel doch.