

Elisabeth Lange

DIE

5 : 2

DIÄT

5 Tage essen : 2 Tage Diät

Der
WELTWEITE
Diäterfolg

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino 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.



5:2 macht LOCKER SCHLANK, DENN

■■■

... Sie können an 5 Tagen die Woche nach Lust und Laune essen.

... 2 wöchentliche Diättage reichen, um die Esslust zu bremsen und den Appetit zu regulieren.

... beim Essen kehrt der Genuss zurück, die Gier verschwindet.

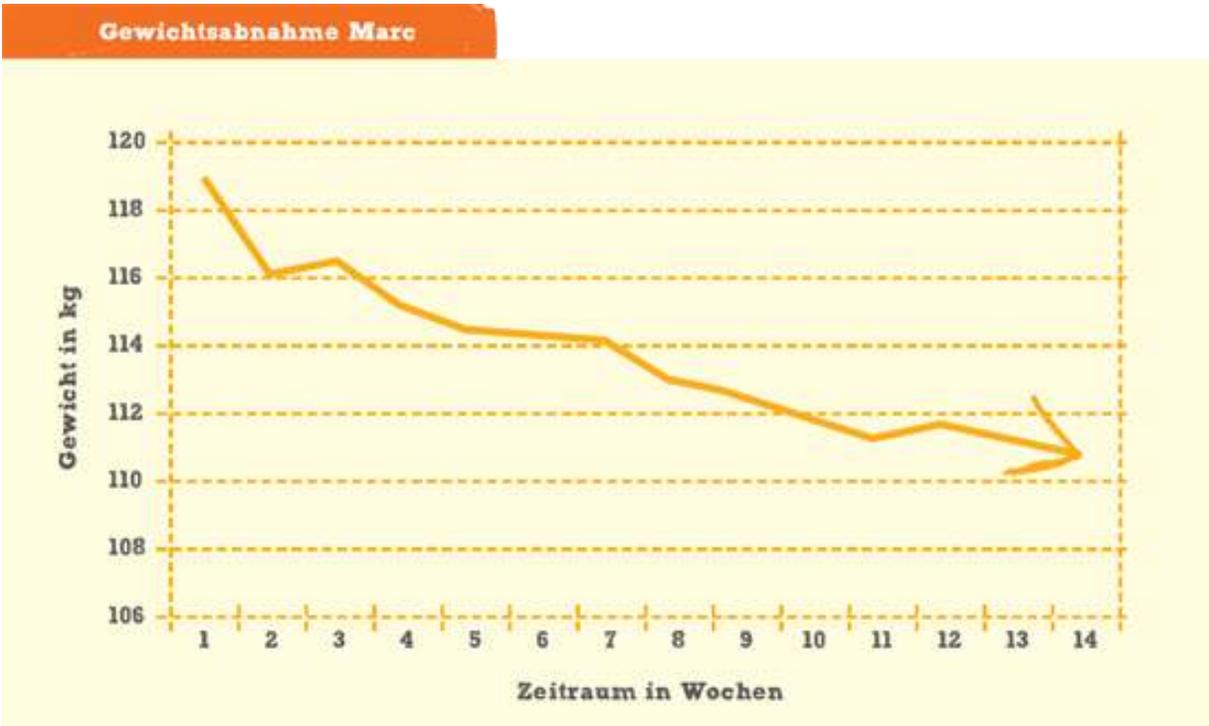
... intermittierendes Fasten hilft, die Fettpolster aufzulösen, und schont die Muskeln.

... es stellen sich schnell Erfolge ein - das motiviert und hilft beim Durchhalten.

... auf Dauer entsteht ein neuer Lebensstil, der schön macht und die Laune hebt!

VORWEG

Auch für echte Kerle



Eine Erfolgskurve: Marc hatte bis zum Redaktionsschluss 9 Kilo abgenommen und 6 Zentimeter Bauchumfang verloren.

Auf Parties gehe ich gern inkognito – jedenfalls, was meine Arbeit angeht. Denn die Frage: „Sag mal schnell, was ich essen soll, wenn ich abnehmen will?“, verdirbt mir regelmäßig die Laune. Warum? Weil mir Antworten wie: „Iss mehr Gemüse! Streich den Alkohol!“ sofort den Ruf der Spielverderberin eintragen. Wer mich privat fragt, will einen Geheimitipp, eine Wunderdiät. Und bis vor Kurzem war ich sicher: Die gibt es nicht, basta! Und wenn es sie gäbe, wäre sie garantiert gesundheitsschädlich. Leute, fragt mich also besser nicht.

Ende März 2013 folgte ich einer Hochzeitseinladung nach Schottland. Ein rauschendes Fest, die Tische bogen sich unter der Last köstlichster Spezialitäten. Und mitten im ungehemmten Schlemmen will ein junger Mann von mir

wissen, was ich denn von der „2 days diet“, der „2-Tage-Diät“, halte. Als ich ihn ratlos anblickte, zog er seinen Hosenbund etwas von der Taille weg und raunte zufrieden: „Ich bin schon 6 Kilo los!“ Glückwunsch.

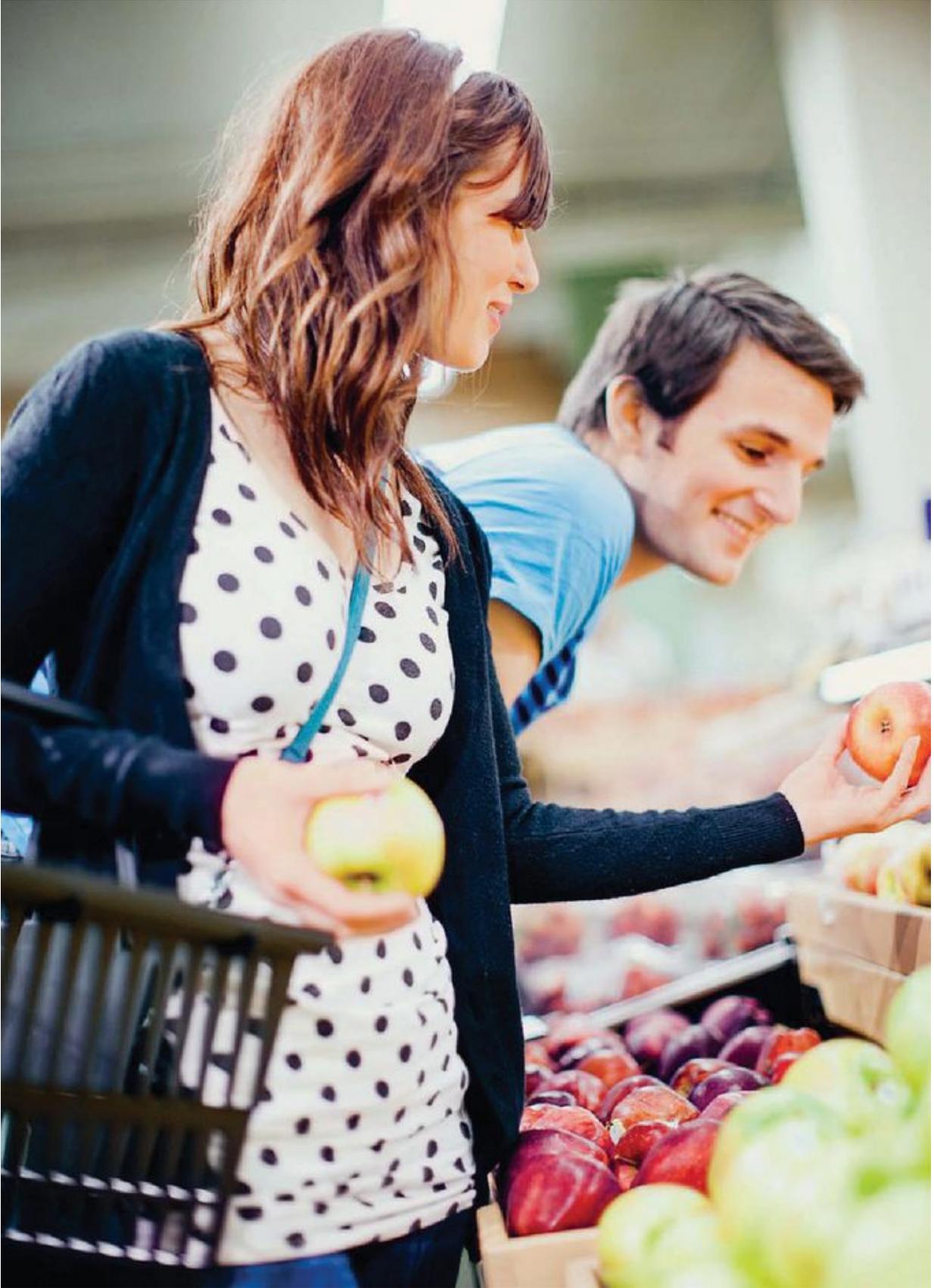
Aber was war das für eine neue Diät, die selbst bei Männern so gut ankommt, dass sie echt darauf einsteigen? Nachdem ich englische Bestseller und einen Berg wissenschaftlicher Literatur verdaut hatte, war mir klar: Zwei Tage die Woche auf ganz bestimmte Weise wenig zu essen, das ist ein wirklich neuer Weg – und eine exzellente Idee. Sie stammt von der Ernährungswissenschaftlerin Michelle Harvie und dem Krebsforscher Tony Howell von der Abteilung für Brustkrebs-Prävention der Uniklinik South Manchester. Mir dämmerten die Vorteile: Eine Diät, die man immer nur ein, zwei Tage durchhalten muss, kann eigentlich nicht schiefgehen. Aber was halten deutsche Experten davon? Ich fragte Peter Nielsen, Forscher am Zentrum für Experimentelle Medizin der Universitätsklinik Hamburg Eppendorf. Er winkte ab: Wieder so eine wilde Idee, die kein Mensch braucht. Aber er wollte sich den wissenschaftlichen Hintergrund anschauen. Dann kam eine Mail: „Das probiere ich jetzt selbst mal aus!“ Bingo! Den Forscher hatte die Machbarkeit überzeugt. Heute, nach neun Monaten, sagt er: „Ein cleveres Abnehmkonzept, das die Gegenreaktionen des Stoffwechsels vermeidet. Langzeitstudien stehen zwar noch aus, aber mein persönlicher Versuch war bisher erfolgreich.“ Auch den Mäusen am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (Dife) bekommt tageweises Fasten gut. Man ließ sie im Rahmen einer Studie verschiedene Diäten testen. Vom Ergebnis ist die Forscherin Annette Schürmann selbst beeindruckt: 60 bis 70 Prozent der Mäuse bekommen Diabetes, wenn sie fressen wie sie wollen. Schränkt man die Kalorienzufuhr ein, wird nur noch jede neunte Maus krank. Fasten die Tiere dagegen tageweise, ist ihre Diabetesrate gleich Null.

Als ich meinem langjährigen Freund Marc, dem rundlichen Retter und Manager meiner digitalen Daten, davon erzählte, meinte er, zwei Tage Diät pro Woche würde er auch hinkriegen und er bat um eine Gebrauchsanleitung. Aber eine kurze! Die steht jetzt auf [≥](#) und Marcs Bauch schrumpft seither.

Bei meinen Büchern halte ich viel vom Prinzip: „Empfehle Lesern nichts, was du nicht selbst ausprobiert hast“. Also plante ich – etwas ängstlich – meine eigenen ersten Fastentage. Als junges Mädchen hatte ich mir durch dumme Diätversuche mal kurz eine Essstörung eingehandelt. Jetzt fürchtete ich den Hunger und schlimmstenfalls einen Rückfall. Aber der kam nicht. Mir erging es genauso wie allen anderen. Der Hunger erschien und ging wieder. Es war einfach. Und am nächsten Tag schmeckte mein gewohntes Essen ungewohnt – ungewohnt köstlich.

A handwritten signature in black ink, reading 'Elisabeth Lange'. The script is cursive and fluid, with the first letters of 'Elisabeth' and 'Lange' being capitalized and prominent.

Elisabeth Lange



AUF DAUER SCHLANK

Wir haben genug vom Fetten Leben.

Trotzdem hassen wir es, wenn uns jemand in unsere Ess- oder Trinkewohnheiten hineinredet. 5:2 verzichtet darauf. Fünf Tage die Woche kann jeder essen, was er will.

Zwei Tage muss man stark sein. Das reicht, um doppelt so viel Fett zu verlieren wie mit einer Dauerdiät. Klinisch erprobt. Der neue Weg ist gut für die Figur, gut fürs Gehirn, gut für die Gesundheit und ein aktives Leben. Er bringt den Körper dazu, Fettpolster in pure Lebensenergie zu verwandeln.

KLARE REGELN, WENIG AUFWAND: IN JEDER WOCHEN ZWEI TAGE STARK SEIN

Die Grundidee ist einfach: Klare Regeln, wenig Aufwand, viel Erfolg. Die 5:2-Diät ermöglicht Abnehmen, ohne zu überfordern. Sie funktioniert auf jeden Fall - egal, ob man zwei oder 20 Kilo loswerden will.

Der Versuch abzunehmen scheitert oft schon nach kurzer Zeit. Warum? Weil es so verdammt schwerfällt, tagtäglich Kalorien zu zählen und jeden Bissen auf die Goldwaage zu legen. Unsere inneren Kräfte reichen einfach nicht, wenn auch Job und Familie ihr Recht fordern und wir auf Schritt und Tritt verlockenden Essangeboten und Werbeversprechen widerstehen sollen. Bei längeren Diäten sind die Abbruchraten deshalb hoch. Das frustriert nicht nur alle, die weiterhin mit ihrem Übergewicht leben müssen, sondern auch Ärzte und Ernährungsberater. Sie wissen einfach nicht mehr, was sie raten sollen. Ein erhobener Zeigefinger und die Aufzählung von Ernährungsregeln bringen jedenfalls wenig.

Wieder Lust statt Frust

In dieser Klemme steckten über viele Jahre auch die Experten am englischen Genesis Breast Cancer Prevention Centre, einer Brustkrebs-Präventionsabteilung der Universitätsklinik Manchester. Sie wussten, dass mit sinkendem Körpergewicht die Krebsrisiken geringer werden, mussten aber immer wieder mit ansehen, wie selbst

zielstrebige Frauen ihre Diät nach einer Weile abbrechen und frustriert auf überschüssigen Pfunden sitzen blieben.

Deutschen Ärzten und Ernährungsforschern ging es ebenso. Sie beobachteten das Scheitern bei Männern und Frauen vieltausendmal, fanden aber selten einen Ausweg, der im Alltagsleben der Betroffenen funktionierte.

Entgegen aller Vorurteile ist es keine Frage von Disziplin oder Moral, ob man zum Abnehmen eine Diät durchhält. Es gibt einen biologischen Grund für die Niederlagen: Unsere genussüchtigen grauen Zellen im Kopf lassen sich triste Zeiten nicht lange gefallen. Vor allem dann nicht, wenn sie durch eine Dauerberieselung mit gehaltvollem Essen an einen stetigen Kalorienkick gewöhnt sind. Bleibt der Teller plötzlich halb leer, schlagen sie Alarm. Schon nach wenigen Tagen karger Dauerdiät baut sich im Großhirn ein mächtiger Widersacher auf, der sein Recht auf angenehme Empfindungen mit Heißhungeranfällen auf Fett und Süßes selbst gegen einen starken Willen durchsetzt. Wer sich unablässig in Entsagung übt und auf alle gewohnten Gaumenfreuden verzichtet, wird ein sicheres Opfer von Diätfrust.

Dann drängt ihn der eigene Kopf, nach gehaltvollen Leckerbissen zu suchen, selbst wenn in den erlaubten Gerichten genug Kalorien vorhanden waren, um davon satt zu werden. Schließlich wollen Tausende vergnügungshungrige Sinneszellen befriedigt werden. Eine echte Klemme für alle, die endlich belastende Pfunde loswerden möchten.

Kurzzeitfasten tut gut!

Fasten kann heute alles heißen: vom totalen Verzicht auf feste Nahrung bis hin zu milden Formen, bei denen man einfach wie bei der 5:2-Diät den Gürtel tageweise enger schnallt. Eine strenge Form ist das alternierende Fasten, bei dem man an einem Tag entspannt essen und am

nächsten Tag nur eine Mittagsmahlzeit einnehmen soll. Unter Wissenschaftlern galt das sogenannte intermittierende Fasten, also der kurzzeitige Tritt auf die Essbremse, schon vor über 60 Jahren als Geheimtipp. Jetzt ist das Forschungsgebiet aus seinem Dornröschenschlaf erwacht. Weltweit untersuchen Forscher, was in den Tiefen des Stoffwechsels passiert, wenn man die Kalorien regelmäßig für kurze Zeit deutlich einschränkt, und sind beeindruckt von den gesundheitlichen Vorteilen.

Nichts zu verlieren - außer Gewicht

Die englische Ernährungsexpertin Dr. Michelle Harvie hörte jahrelang genau hin, wenn Übergewichtige ihr die Gründe für den Abbruch einer Diät schilderten. Irgendwann wurde ihr klar: Unsere Diäten sind viel zu kompliziert. Entweder verstanden die Betroffenen nicht richtig, was sie tun sollten, oder der Aufwand war so groß, dass man ihn im Alltag nur kurze Zeit durchhalten konnte. Die Ernährungsexpertin suchte deshalb nach einem Konzept mit möglichst großen Freiräumen und wenigen, sehr klaren Regeln. Zusammen mit ihrem Kollegen, dem Mediziner Professor Tony Howell, erfand sie einen einfachen Plan: An zwei Tagen in der Woche wird gefastet, also die Nahrung extrem eingeschränkt. Den Rest der Zeit darf man essen wie gewohnt. Diese Idee ist ebenso simpel wie bahnbrechend. Sie hat entscheidende Vorzüge: Zum einen bleiben die Entbehrungen zeitlich begrenzt, denn alles, was man sich zwei Tage verkneifen muss, darf man bald wieder genießen. Das lindert den Leidensdruck. Wer an den Fastentagen streng mit sich ist, kann gleich danach wieder zum gewohnten Alltag zurück und ganz relaxed essen, was er will. Selbst die geplagten Opfer vieler vergeblicher Diäten zeigen sich von dieser Strategie überzeugt und auch immer mehr Wissenschaftler. Denn die Sucht nach Zucker, Fett und Salz, unter der viele

Übergewichtige leiden, wird durch die 5:2-Diät ausgebremst, die abgestumpften Belohnungssysteme im Gehirn können sich erholen. Ein weiterer Vorzug: Vielbeschäftigte können zwei Fastentage besser in ihren Alltag einbauen als eine Dauerdiät. Sie profitieren überdies von den einfachen Regeln und der limitierten Auswahl an Speisen. Schließlich muss man sich an Fastentagen in puncto Essen nicht viel überlegen, sondern kann sich auf andere Dinge konzentrieren.

Die Gebrauchsanweisung

Es gibt nicht viele Regeln. An fünf Tagen in der Woche ändert sich gar nichts. Man isst wie immer. Veränderungen bringen nur die zwei Fastentage, an denen Frauen mit etwa 500 Kalorien und Männer mit 600 Kalorien auskommen sollen.

ZWEI TAGE RADIKAL ANDERS

Vor dem Start den Kalender zücken und überlegen, an welchen Wochentagen das Fasten am besten passt. Die beiden Tage können entweder direkt aufeinanderfolgen, also etwa Montag und Dienstag, oder frei gewählt werden, also z. B. Mittwoch und Samstag. Die wenigsten entscheiden sich für das Wochenende, viele fasten gern an geschäftigen Arbeitstagen, weil man dann ohnehin seltener ans Essen denkt. Die bevorzugten Tage im Kalender eintragen und möglichst nicht mehr viel daran rütteln, damit man sich an den Rhythmus gewöhnt. Die Fastenmahlzeiten sind nicht üppig, aber durch die Kombination von viel Protein und viel Gemüse sehr sättigend. Das Budget von 500 oder 600 Kalorien kann man auf zwei kleine Mahlzeiten verteilen, aber auch alles auf einmal essen, wenn man sich für den Rest des Tages nicht mehr darum kümmern möchte. Wann man sich seine Mahlzeiten gönnt, ob morgens und abends, nur mittags oder nur abends, bleibt jedem selbst überlassen.

WAS GIBT ES ZU ESSEN?

Das Menü ist simpel. Pro Tag etwa 250 Gramm magere eiweißreiche Lebensmittel auf den Tisch bringen, zwischen Fisch, Geflügel, Fleisch, Eier, Tofu und Quark auswählen, was einem schmeckt. Beim Zubereiten wenig Fett verwenden und den Teller üppig mit etwa einem Pfund Gemüse füllen. Verzichten muss man auf

kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Gebäck, Kartoffeln, Nudeln oder Getreide. Klar, natürlich auch auf Zucker und Süßigkeiten aller Art!

Was gibt es zu trinken? Im Prinzip alles, was keine Kalorien hat. Tee oder Kaffee natürlich. Und viel Wasser. Falls möglich, Alkohol weglassen – nicht nur wegen der vielen leeren Kalorien, sondern auch, weil er den Willen schwächt.

An Fastentagen muss man nicht unbedingt kochen. Es reicht, die passenden Zutaten einzukaufen (siehe [≥ ff.](#)) oder im Restaurant das Richtige zu bestellen.

Fünf Tage essen wie gewohnt

Natürlich fragt sich jeder, ob man sich nach zwei kargen Tagen nicht ausgehungert auf alles Essbare stürzt, um sich kalorienreich zu entschädigen. Englische und amerikanische Studien kamen jedoch übereinstimmend zu dem verblüffenden Ergebnis: Die Betroffenen essen an den „freien“ Tagen zwar mehr als sonst, aber es sind im Durchschnitt nur etwa 10 Prozent mehr. Was noch wichtiger ist: Sie bekommen keine Heißhungeranfälle, und sie nehmen durch die unterm Strich geringere wöchentliche Kalorienzufuhr deutlich ab. Klinische Versuche mit der 5:2-Diät zeigten bei starkem Übergewicht sogar dann Erfolge, wenn vorher alle anderen Diätversuche fehlgeschlagen waren.

WAS BRINGT MIR DIE 5:2-DIÄT? GENUSS BEIM ESSEN, GANZ OHNE GIER!

Um schlank, fit, vergnügt und leistungsfähig zu sein, brauchen Sie keine Extra-Vitamine oder Wundermittel aus der Apotheke. Was hilft, sind längere Pausen zwischen den Mahlzeiten und kurze Fastenzeiten.

Wer regelmäßig ausgedehnte Pausen zwischen den Mahlzeiten einlegt und kurze Fastenzeiten einhält, steigert den Genuss beim Essen, die Freude an der Bewegung und den Spaß an geistigen Herausforderungen. Fastenzeiten sorgen dafür, dass wir unsere Trägheit abschütteln und Fettdepots auflösen. Triebfeder für dieses Bündel erfreulicher Effekte ist ein Schalter in unseren Zellen. Er springt nur an, wenn gerade nichts zu essen da ist und sich das Verdauungssystem ausruht. Sein Gegenspieler ist das Hormon Insulin. Es gelangt nach jeder Mahlzeit ins Blut und schaltet den nützlichen Prozess wieder ab. Herausgefunden hat das die Forschungsgruppe von Markus Stoffel, Professor am Institut für Molekulare Systembiologie an der Eidgenössischen Technischen Hochschule (ETH) Zürich, schon im Jahr 2009. In der Leber aktiviert der Schalter, der unter Experten FoxA2 genannt wird, die Fettverbrennung, im Gehirn steuert er so unterschiedliche Funktionen wie etwa Biorhythmus, Schlaf, Nahrungsaufnahme und Sexualverhalten. Wer dauernd isst, bringt den nützlichen Mechanismus aus dem Takt. Für Professor Stoffel ist klar: „Unser Körper braucht Fastenzeiten, um gesund zu bleiben.“ Der Schweizer hält deshalb auch nichts davon, zahlreiche kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen:

„Lieber selten essen, aber dann richtig. Und dazwischen dem Hunger seinen Raum lassen.“

Ich werde immer besser satt

Forscher wissen schon lange, dass die Messfühler des Verdauungstrakts ermüden, wenn wir, wie heute oft üblich, häufig knuspern, knabbern, kauen und schlucken. Durch die Dauerberieselung mit Nahrung kommen im Gehirn immer weniger Sättigungssignale an. Dann verlangt der Körper für das Gefühl, satt zu werden, immer stärkere Reize. Schließlich nimmt er die Stimmen aus dem Bauch nur noch wahr, wenn sie mit der Lautstärke eines Heavy-Metal-Konzerts im Gehirn ankommen. Weil bei jeder Mahlzeit Insulin ausgeschüttet wird, verliert der Körper zusehends die Motivation, aktiv zu sein, um Zucker und Fett zu verbrennen. Aber das ist zum Glück keine Einbahnstraße. Legen wir eine Pause von der Kalorienflut ein und essen an zwei Tagen in der Woche extrem wenig, können sich die Messfühler erholen. Dann reagieren sie wieder empfindlicher, und kleine Portionen machen wieder satt, zufrieden und aktiv.

Das haben Sie davon ...

5:2 macht flexibel. *Muss mal ein Fastentag ausfallen, weil es die Umstände erfordern, wählt man halt einen anderen. Im Urlaub kann man aufhören und danach motiviert weitermachen.*

*Jeder gut bewältigte Fastentag **stärkt das Selbstbewusstsein** und die Zuversicht, weiterhin erfolgreich abzunehmen. Berechtigter Stolz belohnt für jeden durchgehaltenen Fastentag.*

*Der Verlust an Pfunden ist gleich groß oder sogar größer als bei einer Dauerdiät, der Verlust an Muskeln geringer. **Der Körper wird straffer.***

5:2 stärkt den Körper. *Der Zuckerstoffwechsel wird stabiler, der Blutdruck sinkt, ebenso die Herzrate unter Stress, auch die Cholesterinwerte verbessern sich. Wer eine Fettleber hat, kann mit der 5:2-Diät wieder gesund werden.*

Mit 5:2 sinkt das Risiko für viele Krebsarten, vor allem für Brust- und Prostatakrebs.

Zeitweises Fasten verlangsamt den geistigen Alterungsprozess und schützt Nervenzellen vor krankhaften Veränderungen, weil Reparaturmechanismen anspringen.

5:2 stoppt übermäßige Esslust und kann uns das entspannte Genießen wieder beibringen, denn die strengen Tage regulieren den Appetit auch für den Rest der Zeit, an denen man essen kann, was man will. Ganz unwillkürlich und ungewollt. Wenn man mehr als zwei Wochen durchhält, steigt der Level einer Substanz im

Gehirn (Brain-derived neurotrophic factor, kurz BDNF), die den Hunger hemmt und den Energieverbrauch erhöht.

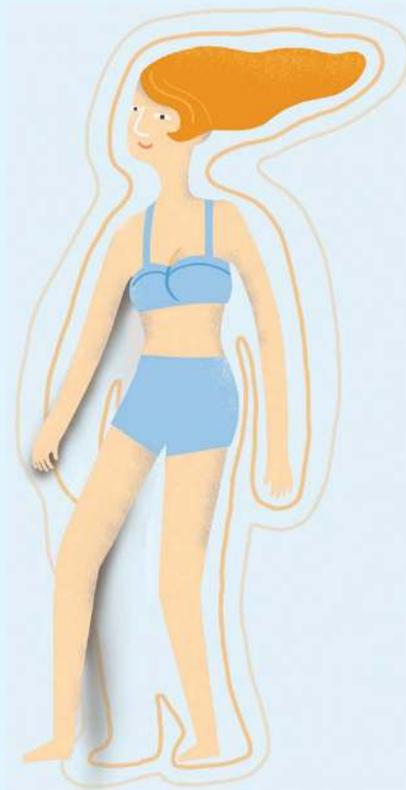
5:2 kann lautes Schnarchen stoppen. *Die Diät verringert überschüssiges Fettgewebe im Halsbereich, das sonst den Rachen verengt und auf Dauer die Atemmuskulatur schwächt.*

Kurz mal fasten für die Schönheit

Jeder von uns möchte sein Leben mit jugendlich frischer Ausstrahlung, straffen Kurven und hellem Geist genießen. Auch dabei kann die 5:2-Diät helfen. Der Grund, warum regelmäßig wiederholte kurze Fastenzeiten auf Körper und Geist verjüngend wirken, liegt in der Autophagie, einer Standardantwort des Körpers auf Perioden ohne Nahrung. Bleibt der Teller leer, macht sich der Körper an die Reserven und räumt in seinem Inneren auf. Es geht dabei zu wie auf dem Recyclinghof: Was nicht gebraucht wird, wird zerlegt. Reste alter Proteine, defekte Bestandteile der Zellen, alles Unnötige und Verbrauchte kommt in den Schredder, und die nützlichen Teile werden als Baumaterial für neue Zellen verwendet. Fastenzeiten beflügeln diese Vorgänge und wirken wie eine kostenlose bioaktive Anti-Aging-Kur. Das alles geschieht natürlich auch bei einer Dauerdiät. Allerdings mit einem zentralen Unterschied: Nach spätestens zwei Wochen wirkt die Diät auf den Körper so bedrohlich wie eine Hungersnot. Der Kopf schaltet sein Krisenmanagement ein und drückt zur Vorsicht die Energiespartaste. Weil es ja sein könnte, dass man mit seinen Vorräten lange auskommen muss, wird der Kalorienverbrauch gedrosselt. Ist außerdem zu wenig Eiweiß im Diätangebot, werden die Vorräte geplündert. Dann schrumpfen die Muskeln, und der Energieverbrauch sinkt noch weiter. Hält die Hungerphase wie bei der 5:2-Diät nur kurze Zeit an und kommt genügend Eiweiß auf den Teller, setzen diese Notmechanismen gar nicht erst ein. Im Gegenteil: Der Körper schaltet bei Esspausen auf Aktivität und schickt uns mit verstärkter Motivation los, bald wieder etwas Genießbares zu besorgen.

DER NEUE WEG

Die 5:2-Diät weist einen neuen Weg zur guten Figur und zur besseren Gesundheit. Eine Chance für alle, die schnelle Erfolge sehen möchten.



Achtung, fertig, los: Die Herausforderungen annehmen und üppige Rundungen hinter sich lassen.

DIE HERAUSFORDERUNGEN

- *Zwei Tage pro Woche stark sein*
- *Ein oder zwei Fastenmahlzeiten organisieren*
- *So gut es geht auf Alkohol verzichten*
- *Für kurze Zeit mit Hunger klarkommen*

DIE GRÖSSTEN VORTEILE

- *Leichter abnehmen*

- *Schnell schön und fit*
- *Mehr Lebensfreude*
- *Stabiler Zuckerstoffwechsel*
- *Keine Heißhungeranfälle*
- *Gesenkte Krebsrisiken*
- *Bessere Laune*
- *Länger jung*

VOM KUGELBAUCH ZUM WASCHBRETT ALLES NUR EINE FRAGE DER FETTVERTEILUNG

Welche Frau möchte nicht leichtfüßig sein, ein elfengleiches Wesen mit biegsamer Taille? Und wo ist der Mann, der seinen Kugelbauch nicht jederzeit gegen eine Waschbrettversion tauschen würde? 5:2 hilft.

Die individuellen Gründe für Übergewicht sind vielfältig, doch am Ende läuft es fast immer auf dieselben zwei elementaren Ursachen hinaus: zu viele Kalorien und zu wenig Bewegung. In modernen Industriegesellschaften leben die meisten Menschen – jedenfalls, was die Menge der angebotenen Esswaren angeht – im Überfluss. Und weil uns immer mehr Technik die Arbeit erleichtert und damit Muskelkraft spart, verbrennen wir immer weniger Energie.



Normales Gewicht, aber dünne Gliedmaßen, und anstelle der Taille eine Kugel?
Hier lauert ein Gesundheitsrisiko.

Kann jeder schlank werden?

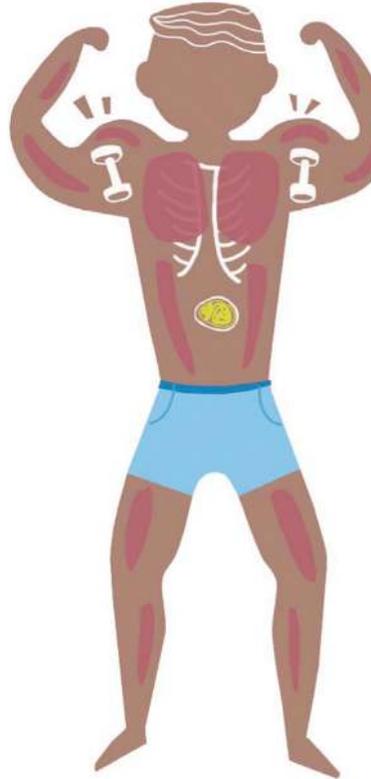
Überschüssige Pfunde mag niemand. Mit der 5:2-Diät ist es leichter denn je, sie loszuwerden. Bis auf ganz wenige Menschen weltweit, die durch eine ererbte Stoffwechselstörung krankhaft dick sind, kann es jeder schaffen, der sich ein Herz fasst und auf zwei Fastentage pro Woche einsteigt. Einzige Voraussetzung: Er ist gesund, und der Arzt stimmt zu.

Bei den meisten von uns schwinden die Pfunde durch die einfache und praktikable Methode verblüffend schnell. Nur bei einigen wenigen dauert es leider etwas länger, bis Fastentage und Bewegung wirken. Der Grund: Es gibt Unterschiede in Stoffwechsel und Körperbau, die beim Abnehmen deutlich werden. Nahezu jeder kennt ein paar

ausgesprochen magere Menschen, die zeitlebens dünn bleiben. Sie sind wahrscheinlich in der Lage, überschüssige Energie als Wärme abzugeben. Tritt jemand mit solchen Anlagen mal kurz auf die Kalorienbremse, purzeln die Pfunde wie von selbst. Andere, athletisch gebaute Menschen mit vielen Muskeln, nehmen schnell ab, wenn sie Sport treiben. Und wieder andere, die einen bewegungsarmen Lebensstil pflegen, tun sich beim Abnehmen eher schwer, denn ihr Stoffwechsel hat einen ausgeprägten Hang zum Energiesparen.

Dick ist relativ

Bei gleichem Gewicht tragen wir, je nach Körperform, ganz unterschiedliche Gesundheitsrisiken in uns. Über runde Schenkel, pralle Oberarme und einen ausladenden Po mag man vielleicht nicht gerade glücklich sein. Aber wenn es allein ums Wohlbefinden geht, kann man es sich leisten, darüber großzügig hinwegzusehen. Anders ist es, wenn dort, wo früher die Taille war, eine Kugel herangewachsen ist. Sitzt viel Fett am Bauch, obwohl Arme und Beine sehr schlank oder sogar mager sind? Dann wird es Zeit für die 5:2-Diät, um das Fettpolster wieder loszuwerden. Fettzellen am Bauch benehmen sich wie eine Hormonfabrik, und wenn es zu viele werden, bringen sie den Zucker- und Fettstoffwechsel ganz schön durcheinander. Dann produziert der Körper Botenstoffe (Zytokine), die wie ein Brandbeschleuniger überall im Körper Entzündungen in Gang setzen. Verhärtete Arterien, Bluthochdruck und Herzerkrankungen, sogar Krebs und vorzeitige Alterung sind die Folgen.



Kurzzeitfasten schont die Muskeln und bringt Bauchfett zum Verschwinden.

Schlanke leben gesund?

Auch Fett, das sich unbemerkt im Körper sammelt, kann ein Gesundheitsrisiko sein. Betroffen ist eine kleine Gruppe von Normalgewichtigen, die ihre Fettansammlungen gar nicht bemerken, deren Laborwerte aber auf ein Risiko hindeuten. Beim Blick ins Innere des Körpers dieser äußerlich Schlanken haben Forscher auch Menschen gefunden, deren Organe von erheblichen Fettpolstern belagert werden. Als „dicke Dünne“ bezeichnet man vor allem normal- bis untergewichtige Zeitgenossen, die sich so wenig bewegen, dass ihre Muskeln kaum noch ins Gewicht fallen. Weil sie viel Zucker und Fett essen, ist ihr Stoffwechsel so belastet wie der eines stark Übergewichtigen. Diese kleine Gruppe setzt besser nicht auf die 5:2-Diät, sondern startet mit viel Bewegung und

ballaststoffreichem gesundem Essen (Rezepte ab [≥](#)) in einen neuen Lebensstil. Straffe Bauchmuskeln allein helfen ihnen jedoch nicht. Der ganze Körper mit seiner vielfältigen Muskulatur muss trainiert werden, damit die Polster im Inneren verschwinden.

Muskeln sind vor allem für Männer wichtig. Nicht nur, weil das starke Geschlecht mit Bizeps und Sixpack bei Frauen besser ankommt, sondern auch, weil Männer ein deutlich höheres Risiko für Herzerkrankungen tragen. Überschreiten sie ihren Grenzwert von 102 Zentimetern Bauchumfang, erkranken sie häufiger als Frauen in ihrer Risikozone über 88 Zentimeter. Zumindest einen Vorteil hat das Bauchfett jedoch: Im Gegensatz zum Fett unter der Haut greift der Körper in Fastenzeiten extrem schnell auf diese Energiepolster zurück – ein dicker Bauch schwindet bei der 5:2-Diät deshalb schneller als ein dicker Po. Immerhin etwas!

Warum der Jo-Jo-Effekt ausbleibt

Jo-Jo nennt der Volksmund das Rauf und Runter der Kilos nach jedem neuen Diätversuch. Wer schon einmal abgenommen hat, weiß, dass es nicht einfach ist, das erreichte Gewicht zu halten. Man muss nur in die Zeitung sehen: Trotz Ernährungscoach, eigenem Koch und Personal Trainer sind nicht einmal Film- und Fernsehstars dagegen gefeit, wieder kräftig zuzunehmen. So viel zum Trost. Tatsächlich muss jeder, der Pfunde verliert, damit rechnen, dass neben dem Fett auch Muskeln verschwinden. Dann sinkt der Kalorienbedarf. Bei der 5:2-Diät ist das Risiko allerdings viel geringer als bei anderen Methoden. Die 5:2-Strategie stoppt den Wiederanstieg des Körpergewichts durch drei Effekte:

- 1. Die gute Versorgung mit hochwertigem Eiweiß bremst den Verlust an Muskulatur.*
- 2. Lange Esspausen regulieren den Zuckerstoffwechsel.*
- 3. Das Suchtverhalten nach Zucker, Fett und Salz wird ausgebremst. Die abgestumpften Belohnungssysteme im Gehirn können sich erholen, man wird wieder besser satt. Wer nach dem 5:2-Erfolg auf Dauer schlank bleiben will, sollte Wert auf magere, eiweißreiche Nahrung legen, viel Vollkorn und Gemüse essen, aber Fett und Süßes so gut es geht meiden. Auch das Timing der Mahlzeiten spielt eine Rolle bei der langfristigen Gewichtsregulation. Lieber frühzeitig zu Abend essen und spät frühstücken, damit die allnächtliche Fastenzeit möglichst lang gerät und dem Stoffwechsel genug Zeit bleibt, sich vom Essen zu erholen.*

GENUSS UND AUSGLEICH

Eins ist klar: Auch nach dem Ende einer erfolgreichen Diät will es sich jeder mal gut gehen lassen und bei einem leckeren Essen ordentlich zulangen oder, wenn das Leben wieder mal gemein war, sich süße Trostkalorien gönnen.

Das ist gar nicht schlimm, weil man kalorienreiche Genusstouren mit einem Fastentag leicht wieder ausgleichen kann. Auch Berufstätige, die häufig essen gehen oder unterwegs auf Imbiss-Restaurants angewiesen sind, profitieren von einzelnen Fastentagen, wenn sich ein Überhang an Kalorien auf der Waage zeigt. So bleibt das Kalorienkonto im Lot.

Einfach dranbleiben

Wenn faule Muskeln schlappmachen und Fett einlagern, sinkt bei Männern und Frauen der Testosteronspiegel und damit die Fähigkeit, Muskeln aufzubauen. Zum Glück kann man die Hormonproduktion wieder anschieben – mit der 5:2-Diät plus Muskeltraining. Dafür braucht man etwas Geduld. Denn in den ersten Wochen verbessert sich vor allem die Koordination, erst etwa ab der vierten Woche beginnt der Muskelaufbau, der dem Körper wiederum hilft, mehr Testosteron zu produzieren, und damit das Abnehmen entscheidend unterstützt. Also nicht aufgeben, ab dem zweiten Monat geht es richtig los!