

QIBOLI Intervallfasten mit den Stoffwechselltypen

Einleitung

Intervallfasten ist in aller Munde. Im Freundeskreis umgehört, empfinden viele das Intervallfasten als Möglichkeit, ihr Gewicht zumindest zu halten. Ein Freund sagte kürzlich „zumindest nehme ich nicht zu...“. Aber Achtung! Da geht deutlich mehr! Einige Klienten haben es bereits ausprobiert und erstaunliche Ergebnisse erzielt!

Neueste Erkenntnisse zum Thema Intervallfasten

- ⇒ 2008 wurden Langzeitversuche mit Affen veröffentlicht: kalorienreduzierte* Ernährung mit großen Essenspausen ist die einfachste und effektivste Möglichkeit, den Körper jung und gesund zu halten.
- ⇒ 2016 wurde der Medizin-Nobelpreis für die Erforschung der Autophagie (s.u.) vergeben.
- ⇒ Seitdem propagieren immer mehr Wissenschaftler und Ärzte Intervallfasten als wirkungsvollen Jungbrunnen.

„Autophagie – Supermedizin und Jungbrunnen für die Zellen

„Das Fastenphänomen der Autophagie wurde in den 1960-iger Jahren bei Experimenten mit Ratten erstmals beobachtet. Die Versuchstiere bekamen über einen längeren Zeitraum keine Nahrung und die Forscher konnten beobachten, dass die „hungernden“ Rattenzellen Bläschen bildeten, in denen sie Teile ihres Innenlebens zu verdauen begannen. Damals wurde der Name Autophagie geprägt – aus den griechischen Worten „autos“ für „selbst“ und „phagein“ für „fressen“, es bedeutet also „sich selbst fressen.“ (Der Jungbrunnen-Effekt)

Autophagie ist eine Art Selbstreinigung für Fehler, die in der Zelle passieren: Eiweiß kann sich falsch entfalten und klumpen, Mitochondrien können toxische Substanzen entwickeln. Damit wir gesund bleiben, bildet die Zelle ein Bläschen darum. Dieser „Müll“ wird in seine Bestandteile zerlegt und wiederverwertet. Die Autophagie räumt also auf, schützt uns so vor Krankheiten und vorzeitiger Alterung und hilft uns Hungerphasen zu überstehen.

Autophagie setzt ein, wenn der Magen komplett leer und die Glykogenreserven in Muskeln und Leber aufgebraucht sind, kommt ca. erst 12 Stunden nach der letzten Mahlzeit so richtig in Gang. Derzeit geht man davon aus, dass ein ausreichender Effekt bei einer Pause von 16 Stunden erreicht wird.

Univ.-Prof. Dr. Thomas Pieber, Internist, sagt in einem Experteninterview mit P.A. Straubinger: „Wir haben in den letzten zehn Jahren gelernt, dass Fasten nicht, so wie früher angenommen, etwas Schlechtes für den Stoffwechsel und den Organismus ist, sondern etwas extrem Gesundes. Das ist ein Paradigmenwechsel. Das, was man früher empfohlen hat, mäßig, aber regelmäßig essen, stimmt eigentlich nicht. Es stimmt schon gar nicht, wenn wir regelmäßig zu viel essen – das führt uns direkt zu all den Problemen wie Übergewicht, Herzinsuffizienz oder Diabetes.“

Als positive Effekte des Intervallfastens zählt er auf, dass sich die Herzfunktion dramatisch verbessert, viele Stoffwechsellvorgänge und das Immunsystem positiv beeinflusst werden und die Gedächtnisleistung steigt. Die Anti-Aging-Wirkung wurde bisher zwar nur bei Tieren nachgewiesen, weil Langzeitstudien beim Menschen fehlen, aber warum sollte das bei den Menschen nicht funktionieren?

Zur klassischen Ernährungsmedizin sagt Pieber: „... man kann fast sagen, grandios gescheitert. Wir haben wissenschaftliche Beweise, dass wir viele Kohlenhydrate essen sollen, wir haben Beweise, dass wir viel Fett und wenig Kohlenhydrate essen sollen, wir haben die Steinzeit-Diät, in der man unbegrenzt Eiweiß und Fett essen darf, aber keine Kohlenhydrate. Es gibt die verschiedensten Konzepte – alle funktionieren nur am Anfang, ...“ Er sagt weiter: „Das Konzept „mäßig, aber regelmäßig“ scheint ungesund zu sein. Viel gesünder wäre es, zu feiern und gut zu essen und dann dafür Fastenperioden einzuschieben.“ Und es wäre egal, für welche Ernährungsform man sich entscheide, solange man genügend Fastenintervalle einlegt.

Meine Erfahrungen zeigen deutlich, dass Menschen, die einen Tag essen worauf sie Lust haben und einen Tag fasten, zwar am Anfang gute Ergebnisse erzielen, aber dann ins Stocken kommen. Der Grund: Sie lernen durch das Fasten nicht, was sie genetisch bedingt zum Essen brauchen, essen weiterhin, wovon sie glauben, dass es passt oder was sie ihnen gerade unterkommt, davon meistens zu viel und der Fastentag ist dann die Schadensbegrenzung. Besser als jeden Tag zu viel essen, aber wie gesagt: Da geht noch viel mehr!

Die optimale Länge der Fastenperiode ist vermutlich individuell und hängt vom Stoffwechselltyp ab, sowie davon, was gegessen wurde und ob es zu den eigenen genetischen Bedürfnissen passt. Bei gut abgestimmtem Essen 2-3 x am Tag fällt auch weniger „Müll“ an, der entsorgt werden muss, um gesund zu bleiben.

Da entsprechende Forschungen fehlen, empfehlen wir ca. 16 Stunden zu fasten.

Wie schafft man 16 Stunden Pause?

Am einfachsten ist es, das Frühstück oder das Abendessen auszulassen. Bei regelmäßiger Umsetzung gewöhnt man sich schnell daran und hat auch keinen Hunger mehr oder empfindet diesen sogar als wohltuend. Besonders angenehm ist das neue Lebensgefühl, so dass man das Fasten und den bewussten Verzicht rasch als Luxus erkennt.

Morgenmenschen fällt es leichter, auf das Abendessen zu verzichten. Abendmenschen lassen das Frühstück aus.

Bei mir hat sich z.B. dieser Rhythmus bewährt: Essen um 8, 12 und 16 Uhr, dann Fasten und nur Wasser trinken, sowie Joggen in der Früh, was die Autophagie ebenfalls verstärkt.

Belohnt wird man durch positive Auswirkungen auf Gewicht, Blutdruck, Insulin- und Stresslevel. Und Achtung Sportler: Der Muskelaufbau wird unterstützt und das Körperfett reduziert.

Jojo-Effekt?

Während längere Fastenperioden immer zum Jojo-Effekt führen, ist das Intervallfasten hervorragend geeignet Gewicht zu reduzieren und dauerhaft zu stabilisieren, wobei das Wohlfühlgewicht aus meiner Praxiserfahrung immer ein Nebeneffekt der optimalen Ernährung ist.

Noch ein Wort zum Kaffee: Derzeit geht man davon aus, dass schwarzer Kaffee in den Fastenstunden erlaubt ist und die Autophagie verstärkt. Das gilt aus meiner Erfahrung nicht für alle Menschen. Glykotypen und Menschen mit empfindlichem Magen sollten Kaffee nur in sehr guter Qualität und direkt nach den Mahlzeiten verzehren.

QIBOLI kombiniert die Stoffwechselltypen mit Intervallfasten

Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Stelle sicher, dass die Ernährung zu deinem Stoffwechselltyp passt: So versorgst du den Körper regelmäßig mit den richtigen Nährstoffen passend zu deinen angeborenen Bedürfnissen.
 - a. Die schnellste Methode deinen Typ zu bestimmen ist die „**Beratung BASIC**“ – auch online möglich.
 - i. **In einer Stunde stellst du deine Ernährung auf neue Beine und kannst damit diverse Probleme lösen: Blähungen, Heißhunger, Sodbrennen verschwinden oft von Beginn an.**
 - b. Zum Kennenlernen kannst du das E-Book „**QIBOLI Iss dich gesund & glücklich**“ lesen und deinen Typ selbst bestimmen.
 - i. **In zwei Stunden verstehst du, warum die Stoffwechselltypen unterschiedliche Nahrung brauchen,**
 - ii. **lernst deine angeborenen Bedürfnisse kennen,**
 - iii. **überlegst dir was du mit der Ernährungsumstellung erreichen willst,**
 - iv. **übernimmst die Verantwortung und kannst sofort loslegen.**
 - c. Wenn du vertiefen willst und Hilfe bei der Umsetzung brauchst, empfehlen wir dir den „**Crashkurs zum Ernährungskoach für dich & deine Familie**“ – unser bestes Preis-Leistungs-Verhältnis.
 - i. **Kompaktes Hintergrundwissen**
 - ii. **bewährte Methoden, einfache Umsetzung**
 - iii. **in 12 Wochen bequem von zu Hause**
2. Plane deine Mahlzeiten, also 2-3 Mahlzeiten mit günstigen Zutaten, bestehend aus dem passenden Mengenverhältnis an Eiweiß (Proteinen), Fetten und Kohlenhydraten. Vorschläge zu den Mahlzeiten inkl. Portionsgrößen findest du in den Beratungsunterlagen, im E-Book sowie in den Unterlagen zum Crashkurs.
3. Jetzt gilt es herauszufinden, wie lange du fasten kannst. Und keine Angst, mit den Mahlzeiten passend zum Typ geht das Intervallfasten leichter als viele glauben. Und fühlt sich extrem gut an! Beginne mit 16h Fasten, so hast du die als optimal geltende Pause und kannst in den verbleibenden 8h bis zu 3x essen.
 - a. Morgenmenschen tun sich leichter mit diesem Rhythmus: Frühstück um 8:00 Uhr, Mittagessen um 12:00 Uhr, Abendessen um 16:00 Uhr, dann bis 8:00 Uhr nur Wasser trinken
 - b. Abendmenschen und diejenigen, die aus beruflichen Gründen abends oft essen gehen, gelingt es leichter das Frühstück auszulassen: Mittagessen 13:00 Uhr, Abendessen 19:00 Uhr, dann bis 13:00 Uhr nur Wasser trinken
 - c. In der Fastenpause trinke am besten nur Wasser und schwarzen Kaffee, wenn er dir guttut. Selbst ein kleines Stück Obst oder ein Schluck Saft unterbricht die Pause und somit die Autophagie.
4. Du kannst als Einstieg auch tageweise beginnen oder mit kürzeren Pausen (z.B. 14 Stunden) und dann ausdehnen. Wichtig ist, dass du es regelmäßig tust, damit es zur Gewohnheit wird und dass du deinen Rhythmus mit 2 – 3 Mahlzeiten findest.

Viel Spaß bei der Umsetzung wünschen dir Christina Schnitzler & Team