

Oliver Bertram

Die

WOMEN'S HEALTH



Diät

Schlank, gesund und fit dank der Power-Kombi
aus Intervallfasten + Training!

südwest

Bildnachweis

Bildredaktion: Anka Hartenstein

Food-Fotografie: Maria Brinkop

Food-Styling: Kai Dönges & Miriam Thuro

Food-Freisteller: Adobe: 81 (Subbotina Anna), 108 (innafoto2017), 134 (Alexey); istock: 64 (posteriori), 72 (Vitalina Rybakova), 75 (Photographer), 76 (AlasdairJames), 85 (RedHelga), 86 (kolesnikovserg), 89 (HONG VO), 93 (LOVE_LIFE), 94 (dianazh), 95 (anna1311), 102 (Barcin), 105 (pamela_d_mcadams), 112 (robymac), 115 (loops7), 119 (Bozena_Fulawka), 121 (AnnaBreit), 125 (kolesnikovserg), 128 (bergamont), 131 (kaanates).

Übungsfotos: Südwest Verlag/Christina Körte

Grafiken: Christoph Dirkes, Neuenkirchen · 4cSONS mediendesign · www.4cSONS.de

Icons Kapitelseiten: AdobeStock_72962502_tulpahn; Icons Rezeptkategorien: AdobeStock_83444008_spiral-media

Impressum

Hinweis

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

1. Auflage 2019

© 2019 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der

Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Projektleitung: Dr. Harald Kämmerer

Redaktion und Korrektorat: Susanne Schneider

Layout, Satz, DTP: Christoph Dirkes, Neuenkirchen · 4cSONS mediendesign · www.4cSONS.de

Umschlag: Vera Schlachter, veruschkama, München

Reproduktion Rezeptbilder: Helio Repro, München

Druck und Bindung: Alcione Litotipografia S.r.l., Lavis

Printed in Italy

Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN 978-3-517-09912-5



südwest

Inhalt

| | |
|--|------------|
| EINLEITUNG | 5 |
| Vorwort | 11 |
| DIE WOMEN'S HEALTH-DIÄT TEIL 1: INTERVALLFASTEN | 13 |
| Was passiert im Körper beim (Intervall-)Fasten? | 15 |
| So funktioniert das Intervallfasten | 22 |
| SO TICKT DER STOFFWECHSEL: | |
| INFOS ÜBER NÄHRSTOFFE UND EINE GESUNDE ERNÄHRUNG | 37 |
| Der Stoffwechsel und die Makronährstoffe | 38 |
| BASICS für eine gesunde Ernährung | 50 |
| Eine Auflistung guter versus schlechter Lebensmittel zum Abnehmen und für einen gesunden Lebensstil | 58 |
| DIE BESTEN REZEPTE ZUR WOMEN'S HEALTH DIÄT | 61 |
| DIE WOMEN'S HEALTH DIÄT TEIL 2 - TRAINING UND BEWEGUNG | 137 |
| Bewegung im Alltag ist ein waschechtes Lebenselixier! | 138 |
| Training als Teil der WOMEN'S HEALTH Diät | 138 |
| Die perfekte Kombination aus Training & Fasten | 150 |
| ÜBUNGEN UND WORKOUTS ZUR WOMEN'S HEALTH DIÄT | 155 |
| Die Übungen zur WOMEN'S HEALTH Diät | 158 |
| Die Workouts zur WOMEN'S HEALTH Diät | 202 |
| WOCHENPLÄNE ZUR WOMEN'S HEALTH DIÄT | 215 |



Einleitung

Hallo, schön, Sie hier zu sehen! Sie wollen also abnehmen? Kein Problem – schmeißen Sie einfach die Kalorientabelle weg, vergessen Sie Ihre Waage und essen Sie, was Sie wollen. Klingt zu schön, um wahr zu sein? Ist es aber. Denn dies ist kein Märchenbuch. Sondern ein Ratgeber für die moderne, gesunde und nachhaltige Form des Abnehmens: die WOMEN'S HEALTH Diät. Und wie Sie nach dieser Einleitung womöglich errahnen, ist die WOMEN'S HEALTH Diät anders als jede andere Diät, die Ihnen in Ihrem Leben bislang über den Weg gelaufen ist.

Was ist die WOMEN'S HEALTH Diät?

Die WOMEN'S HEALTH Diät ist eine Ernährungsform und Lebensgestaltung, die ...

- ▷ nachhaltig gesund für Ihren Körper ist,
- ▷ nichts mit Verzicht oder Einschränkung zu tun hat und
- ▷ Ihnen nicht vorschreibt, was Sie zu essen haben und was nicht.

Diese Lebensgestaltung beinhaltet zwei hauptsächliche Elemente:

A) Intervallfasten nach dem 14/10*- oder dem 16/8-Prinzip (das heißt: 14 respektive 16 Stunden fasten, 10 respektive 8 Stunden essen/Tag)

B) Gezielt platzierte, regelmäßige und machbare Trainingseinheiten

Der Clou: Die geschickte Kombination dieser beiden Elemente macht die WOMEN'S HEALTH Diät sehr effektiv für gesunde Abspeckvorhaben, denn: In der planvollen Kombination potenzieren sich die an sich schon positiven Auswirkungen des Intervallfastens auf der einen und regelmäßiger Bewegung auf der anderen Seite! Das eine wirkt auf das andere wie ein Booster, sodass 1 + 1 plötzlich 3 ergibt:

1 (Intervallfasten) + 1 (Trainingseinheiten) = 3 (potenzierter Erfolg)

Dies ist ab sofort Ihre Erfolgsformel zum Abnehmen – und darüber hinaus für ein gesundes Leben voller neu gewonnener Vitalität!

Körperfett verlieren, Lebensqualität gewinnen: Aus Abnehmen wird Veredeln

Das Grundprinzip der WOMEN'S HEALTH Diät – und das ist das, was sie von allen herkömmlichen Diäten unterscheidet: Im Vordergrund steht immer Ihre Gesundheit! Denn nur ein gesunder Körper kann sich für Sie gut anfühlen – und darum geht es doch am Ende: Sie wollen sich (wieder) gut fühlen, Selbstbewusstsein zurückerlangen, glücklich sein mit sich selbst, zufrieden sein mit Ihrem Erscheinungsbild.

* abgeleitet von dem gängigen 16/8-Intervallfasten-Prinzip und vor dem Hintergrund, dass Sie als Frau auch mit 14 Stunden Fastenzeit bereits von den gesundheitlichen Vorzügen profitieren. Detaillierte Ausführungen dazu, wie die Umsetzung des 14/10-Fastenmodells im Vergleich zum 16/8-Fastenmodell aussehen sollte und welches davon für Sie das Passendere ist, finden Sie ab Seite 22.

Und nur auf eine planvolle und gesundheitsorientierte Art und Weise können Sie wirklich nachhaltig abnehmen, ohne Angst vor Jo-Jo-Effekten haben zu müssen oder festzustellen, dass Sie zwar abgenommen haben, sich dann aber plötzlich viel schlapper und ausgelaugter fühlen.

In diesem Sinne unterstützt Sie die WOMEN'S HEALTH Diät dabei, Ihren Körper zu veredeln. Sie schenkt Ihnen Lebensqualität in dem Maße, in dem sie Ihnen gezielt Ihr Körperfett nimmt. Und Sie zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie Ihrem Körper etwas Besseres geben, anstatt ihm etwas wegzunehmen. Das ist exakt das, was WOMEN'S HEALTH seit vielen Jahren ihren Leserinnen vermittelt: Gib Deinem Körper, was er benötigt, und bewege Dich regelmäßig – das macht Dich gesund und glücklich! Klingt toll – nur leider auch viel einfacher, als es am Ende umzusetzen ist. Hier soll und wird Sie dieses Buch unterstützen, denn dieses erstrebenswerte Lebenskonzept finden Sie nun als konkretes Programm festgehalten in der WOMEN'S HEALTH Diät! Halten Sie sich einfach an den Plan, und Sie werden gesunden. Und ohne Probleme abnehmen. Na bitte: So einfach ist das dann also doch!

Die Vorteile der WOMEN'S HEALTH Diät

Das haben Sie davon: Lesen Sie hier, auf welch tolle Dinge Sie sich freuen können – abgesehen davon, nach und nach Gewicht zu verlieren. Dazu sei noch eins gesagt: Die WOMEN'S HEALTH Diät ist keine Hauruck-Diät. Hauruck steht im Widerspruch zu gesund. Und gesundes und nachhaltiges Abnehmen funktioniert nicht mit der Brechstange. Seien Sie geduldig – und bedenken Sie: Selbst wenn Sie jede Woche „nur“ 200 Gramm abnehmen, sind Sie in einem Jahr über zehn Kilo los!

Sie bekommen ein neues Leben im Einklang mit Ihrem Körper

Aus dem Vorherigen wurde bereits deutlich, dass die WOMEN'S HEALTH Diät keine klassische Diät im landläufigen Sinne ist. Sie hat sogar nicht einmal primär Ihren Gewichtsverlust zum Ziel (keine Sorge, der ergibt sich gleichwohl von selbst!), sondern Ihre Gesundheit. Und dementsprechend ist die WOMEN'S HEALTH Diät ein ganzheitlicher Ansatz zur Lebensoptimierung. Sehr wohl mit einer Abnehmgarantie, vollkommen ohne Jo-Jo-Effekt, ohne irgendwelche Kosten und absolut ohne Nebenwirkungen!

Sie werden vitaler, zufriedener und leistungsfähiger

Die Auswirkungen der WOMEN'S HEALTH Diät auf Ihren Körper sind mannigfaltig. Unter anderem greift sie Ihrem Hormonhaushalt unter die Arme und stößt wertvolle genetische Prozesse an – mit den unterschiedlichsten positiven Auswirkungen auf Ihr Leben:

Sie fühlen sich wacher und fitter, sind leistungsfähiger (Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die intervallfasten, einen größeren Bewegungsdrang haben – ein toller Verstärkungseffekt für mehr Vitalität!), schlafen besser,

DER SCHNELLE WEG FÜR EILIGE

Sie wollen nicht lange lesen, sondern am liebsten sofort loslegen? So geht's:

► Bestimmen Sie Ihren Chrono-Typ: Sind Sie Eule oder Lerche? Siehe Kapitel 1 auf Seite 25.

► Wählen Sie einen für Sie passenden Plan aus – Kapitel 5 ab Seite 215. Tauschen Sie nach zwei, drei Wochen auch mal Gerichte aus, damit Sie nicht immer dasselbe essen (zu den Rezepten in Kapitel 3 ab Seite 61).

► Suchen Sie Ihre ersten Workouts aus den vier Trainingskategorien (siehe Kapitel 4 ab Seite 202) aus – Einsteiger starten mit dem jeweils erstgenannten. Alternativ lesen Sie, wie Sie Ihre eigenen Workouts platzieren (ebenfalls in Kapitel 4 ab Seite 150).

► Legen Sie los und bleiben Sie wenigstens zwei, drei Monate bei der Stange. Tauschen Sie alle sechs bis acht Wochen die Workouts gegen die jeweils nächstfolgenden beziehungsweise gegen andere aus. Und nutzen Sie die Zeit, sich zu gesunder Ernährung (siehe Kapitel 2 ab Seite 50) und Bewegung im Alltag (Kapitel 4 ab Seite 137) schlauzumachen.

DER AUSFÜHR- LICHE WEG FÜR WISSBEGIERIGE

Für alle, die sich umfassend zur WOMEN'S HEALTH Diät informieren möchten, gibt es hier einen kleinen Überblick über das, was Sie in diesem Buch erwartet:

Kapitel 1 ist das zentrale Info-Kapitel des Buches und erklärt, was die WOMEN'S HEALTH Diät ist, aus welchen Elementen sie besteht und wie Sie diese zielführend einsetzen.

Kapitel 2 dient der Vertiefung und liefert zum Beispiel Einblicke in das Hormonsystem, den Energiehaushalt und den Stoffwechsel. Nach einer Auseinandersetzung mit Nährstoffen liefert Kapitel 2 abschließend konkrete Tipps für eine gesunde Ernährung, inklusive einer großen Auswahl an „Superfood“ und grundsätzlich guten Lebensmitteln.

Kapitel 3 stellt Ihnen die eigens für die WOMEN'S HEALTH Diät entwickelten Rezepte vor (für „normale“, vegane, vegetarische und Low-Carb- beziehungsweise Paläo-Esser).

Kapitel 4 geht auf das Thema Bewegung ein und erklärt die vier Trainingskategorien der WOMEN'S HEALTH Diät. Zudem versammelt es über 40 Eigengewichtsübungen und alle Workouts für diese Trainingskategorien.

Kapitel 5 präsentiert zum Schluss konkrete Pläne – damit Sie die WOMEN'S HEALTH Diät sofort und leicht umsetzen können!

können sich besser konzentrieren, sind besserer Stimmung und grundsätzlich zufriedener! Und übrigens: Auch immer mehr Leistungssportler kommen dahinter, dass Intervallfasten wie in der WOMEN'S HEALTH Diät umgesetzt Prozesse im Körper auslöst, die die Leistungsfähigkeit nachweislich verbessern. Davon können auch Sie profitieren!

Sie werden ganz gezielt ungeliebtes Körperfett los

Wo die Hormone schon genannt wurden: Insulin spielt eine Schlüsselrolle in Sachen Gesundheit, auch wenn es darum geht, abzunehmen und konkret Körperfett loszuwerden (Details dazu lesen Sie ab Seite 43). Und genau dieses Insulin wird mit der WOMEN'S HEALTH Diät gezielt beeinflusst: Durch Fasten und gezielte Bewegungseinheiten steuern Sie den Insulinspiegel derart, dass es dem Körper leichter fällt (oder überhaupt erst ermöglicht wird!), an die Fettdepots zu gelangen und daraus Körperfett abziehen. Das haben Studien bestätigt, aus denen hervorgeht, dass binnen weniger Wochen Intervallfasten die Fettverbrennungsrate des Körpers nach oben schnellt: Dank des wiederkehrenden Kohlenhydrat-Engpasses lernt der Körper schnell, mehr Energie aus Fett zu generieren. Fett, das aus Ihren Speckrollen kommt. Die Trainingseinheiten der WOMEN'S HEALTH Diät beschleunigen diese Prozesse. Zusammengefasst: Ihre Fettverbrennung läuft auf Hochtouren, und Sie werden so schnell wie nie zuvor gezielt Körperfett loswerden! Ohne dass Sie übrigens wertvolle Substanz wie Ihre Muskulatur verlieren – die hilft Ihnen beim Abnehmen und ist im Übrigen essenziell für attraktive, weibliche Körperformen.

Sie schützen sich vor gefährlichen Krankheiten

Ganz nebenbei: Wer wie mit der WOMEN'S HEALTH Diät seinen Insulinspiegel in den Griff bekommt, muss sich auch um Krankheiten wie Diabetes nicht mehr so viel Sorgen machen – beziehungsweise kann sicher sein, dass eine vorliegende Erkrankung deutlich abgemildert wird. Und die Regulierung dieses Hormons ist nur ein Beispiel der vielfältigen gesundheitlichen Vorteile. Werfen Sie in diesem Zusammenhang gerne schon mal einen Blick auf all die Gesundheitsprämien, die Sie alleine mit dem Fasten-Part einfahren: siehe ab Seite 19.

Alles, was Sie brauchen, ist eine Uhr

Die Vorgabe der WOMEN'S HEALTH Diät ist kinderleicht umzusetzen (okay, ein bisschen Disziplin gehört dazu – aber das schaffen Sie!): 14 Stunden Fasten, 10 Stunden Zeit zum Essen (oder die verschärfte 16/8-Variante – siehe ab Seite 22) – so simpel ist das Schema, das Ihren Tag regelt. Auch die Zeiten für die Trainingseinheiten sind klar geregelt, sodass Sie nur noch eine (innere) Uhr brauchen, die Ihnen den perfekten Fastenrhythmus vorgibt und Sie daran erinnert, wann es Zeit ist zu trainieren. Auf diese Weise ist die WOMEN'S HEALTH Diät viel leichter umsetzbar als jede andere Diät – ohne große Einschränkungen oder

aufwendige Kalorien-Zahlenspiele. Das gilt übrigens auch für Menschen, die im Schichtdienst arbeiten: Für diese stehen spezielle Planungstipps ab Seite 34 parat, inklusive beispielhafter Essens- und Fastenzeiten im Rahmen der WOMEN'S HEALTH Diät.

Sie können grundsätzlich essen, was Sie wollen

Wenn es ums Essen geht, gibt es bei der WOMEN'S HEALTH Diät erst einmal nur eine wichtige Regel: Halten Sie die Fastenphase ein. Nerviges Kalorien-Zählen oder Nährstoffe-Abwägen können Sie also getrost vergessen, und grundsätzlich können Sie auch zunächst einmal essen, was Sie wollen. Punkt.

Jetzt kommt ein Aber – was bei näherer Betrachtung kein „Aber“, sondern ein UND ist! Denn wenn Sie ehrlich zu sich sind, dann wissen Sie es genau: Natürlich hat die Frage, was Sie essen und wie viel davon, Einfluss auf Ihren Körper, Ihre Gesundheit, Ihren Zustand! Wenn Ihnen im Rahmen der WOMEN'S HEALTH Diät also Hinweise zu einer gesunden Ernährung über den Weg laufen, dann sehen Sie diese doch wohlwollend an als gut gemeinte Ratschläge – die Ihnen übrigens auch schnellere Erfolge bringen und das Leben leichter machen werden. An dieser Stelle also das erste (und nicht das letzte) Mal in diesem Buch der Appell an Sie: Essen Sie möglichst gesunde Dinge, die Ihnen und Ihrem Körper guttun. Davon profitieren Sie am Ende in jedem Fall – für ein erfolgreiches Abnehmprojekt und ein langes Leben. Kapitel 2 versorgt Sie ab Seite 50 mit ganz konkreten Infos darüber, wie Sie sich gesund ernähren. Und dann warten ja auch noch viele leckere, eigens für die WOMEN'S HEALTH Diät kreierte Rezepte ab Seite 61 auf Sie!

Gezielte Trainingseinheiten beschleunigen Ihr Abnehmvorhaben

Möglicherweise bedeutet es für Sie Überwindung, sich in Bewegung zu setzen – vielleicht sogar mehr, als zu fasten. Doch diesen Schritt zu gehen, wird sich für Sie lohnen – und die WOMEN'S HEALTH Diät möchte es Ihnen dabei so leicht wie möglich machen: Die verschiedenen Trainingseinheiten liegen in unterschiedlich anspruchsvollen Ausprägungen vor, so dass wirklich jede von Ihnen durchstarten kann. Damit Sie noch schneller und einfacher in Bewegung kommen, verzichtet die WOMEN'S HEALTH Diät zudem komplett auf Trainingshilfsmittel – Sie benötigen lediglich Ihren Körper, um ebendiesen zu veredeln.

Ein netter Nebeneffekt des Trainings: In demselben Maße, wie ein Workout Ihren Fastenerfolg beschleunigt, kann es auch dazu genutzt werden, die Fastenzeit zu verkürzen. Denn durch die Anstrengung treten die Fasteneffekte um ein bis zwei Stunden schneller ein – Sie kämen dann also schon mit 12 Stunden fasten aus. Setzen Sie diesen „Joker“ aber nicht zu oft ein: Schließlich haben Sie gegenüber den Herren der Schöpfung (die grundsätzlich 16 Stunden fasten sollten – Grund ist der größere Glykogenspeicher bei Männern) ja schon einen Zeitvorteil beim Fasten, den die WOMEN'S HEALTH Diät auskostet.

WIESO HEISST DIE WOMEN'S HEALTH DIÄT „DIÄT“, OBWOHL SIE SO VIEL MEHR IST?

Wahrscheinlich haben Sie unter „Diät“ bislang immer etwas anderes verstanden: eine mehr oder weniger strikte Einschränkung des Essens mit genauen Vorgaben, wie viele Kalorien oder welche Lebensmittel beziehungsweise Nährstoffe erlaubt sind und welche nicht. Kein Wunder, denn auch heute noch ist der Markt geflutet mit Reduktions-„Diäten“ und Schlankheitskuren, die teilweise irrsinnige und völlig absurde Essenseinschränkungen vorgeben und seit Jahrzehnten in Deutschland die „Abnehm-landschaft“ prägen – und damit auch den Begriff der „Diät“.

Gegen diese Fehlinterpretation will die WOMEN'S HEALTH Diät ein klares Zeichen setzen, denn „Diät“ heißt im ursprünglichen Sinne einfach „Lebensweise“ – und spätestens seit sich der griechische Arzt Hippokrates (etwa 460 bis 370 v. Chr.) umfassende Gedanken über die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit des Menschen gemacht hat, beschreibt „Diät“ konkreter eine (gesunde) „Ernährungsweise“. Diese Wortbedeutung hat sich bis heute im englischsprachigen Raum erhalten: „diet“ bedeutet „Ernährungsweise“ im allgemeinen Sinne, nicht wie bei uns „Abnehmprogramm“. In vollkommener Bescheidenheit knüpft die WOMEN'S HEALTH Diät also an den Erkenntnissen des Hippokrates an, dem in einer „Diät“ daran gelegen war, die Ernährung eines Menschen in den Dienst der Gesundheit zu stellen.

Sie bleiben gesellschaftsfähig und flexibel

Party, Urlaub, Date: Nicht immer lässt sich der Fastenrhythmus oder eine Trainingseinheit konsequent durchziehen – manchmal gibt es einfach Wichtigeres! Und das ist auch gut so. Denn bei allen Abnehmambitionen gilt: Bewahren Sie sich Spaß und Freude am Leben. Die WOMEN'S HEALTH Diät unterstützt Sie hier uneingeschränkt! Legen Sie also einen Cheat Day oder ein Cheat-Wochenende ein, wenn Ihnen danach ist oder Sie etwas Schönes vorhaben. Solange nicht der reguläre WOMEN'S HEALTH Diät-Fastentag zur Ausnahme gerät, ist alles gut.

Die Wirkung von Fastenphasen stellt klassische Ernährungsvorstellungen infrage!

Seit dem links genannten griechischen Arzt Hippokrates ist einige Zeit ins Land gegangen – und inzwischen liegen Erkenntnisse moderner Studien vor, die zur Wirkung des Intervallfastens Erstaunliches zutage und bisherige Ernährungsvorstellungen gehörig ins Wanken bringen. Für alle, die abnehmen wollten, galt bislang allem voran immer die eiserne Regel: Wer mehr Energie (Kalorien) zu sich nimmt als verbraucht, nimmt zu. Immer! Immer? Nein – denn es geht offensichtlich nicht mehr nur um Energie allein. Bereits im Jahr 2012 untersuchte der indische Chronobiologe Satchidananda Panda vom Salk Institute for Biological Studies in Kalifornien Intervallfasten an Mäusen. Einer Gruppe der Mäuse gewährte er wie beim 16/8-Fasten nur 8 Stunden am Tag Zugang zum Essen, während eine andere Gruppe von Mäusen sich rund um die Uhr bedienen konnte. Beide Gruppen erhielten fettreiches Essen, und zwar exakt dieselbe Menge. Das erstaunliche Studienergebnis: Die Mäuse der Fastengruppe blieben schlanker und wurden deutlich vitaler, während die anderen Mäuse dicker und träger wurden – obwohl alle ein und dasselbe gegessen hatten!

Die Ergebnisse einer weiteren Studie wirken noch verblüffender: Dabei wurden wieder Mäuse, diesmal rund 400, unterschiedlichsten Situationen der Nahrungsaufnahme ausgesetzt. Nur ein Ausschnitt aus den erstaunlichen Ergebnissen: Schon bei Fastenphasen auch unterhalb von 12 Stunden am Tag blieben Mäuse deutlich schlanker als Artgenossen, die pausenlos essen durften (bei derselben Menge an Futter). Besonders spannend: Übergewichtige Mäuse nahmen trotz hochkalorischem Essen durch das Intervallfasten sogar ab (etwa 5 Prozent an Gewicht), während nicht fastende Mäuse zunahmen – wie gehabt bei derselben Menge an Kalorien! Hier bildeten die Forscher auch unterschiedliche Szenarien ab: Mal wurden alle Mäuse mit hochkalorischem Essen, mal mit fettreichem Essen und mal mit kohlenhydratreichem Essen versorgt – immer blieben die fastenden Mäuse deutlich schlanker! Übergeordnet konnten die Forscher eine Verbesserung von Diabetes- und Cholesterinwerten bei allen fastenden Mäusen beobachten. Was für enorme Auswirkungen, ausgelöst nur durch das Timing von Essen!

Wohlgemerkt: Diese Untersuchungen sind an Mäusen durchgeführt worden – für Fastenforschungen mit Menschen liegen derzeit noch keine wirklich aussagekräftigen Ergebnisse vor. Doch sind die Mäuse-Studien-ergebnisse immerhin ein Indiz dafür, dass auch für Menschen nicht mehr länger ausschließlich die Energiebilanz-Formel „Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Wer weniger Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt ab“ gelten muss. Es sieht so aus, als müsse der Faktor Zeit (also das Timing von Essensphasen) in dieser Formel zukünftig ein Wörtchen mitreden.

Die WOMEN'S HEALTH Diät tritt an mit wissenschaftlicher Unterstützung

Oder wie es der renommierte Fastenforscher Prof. Dr. Andreas Michalsen ausdrückt: „Eine Kalorie ist nicht immer eine Kalorie.“ Michalsen ist Chefarzt für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin sowie Professor an der Berliner Charité. Der Facharzt für Innere Medizin arbeitet und forscht dort schwerpunktmäßig zu Fragen der Ernährungsmedizin, des Heilfastens und der Mind-Body-Medizin. Für die WOMEN'S HEALTH Diät haben wir mit ihm ein umfangreiches Interview geführt. Seine Antworten auf viele Fragen rund um das Intervallfasten finden Sie in den nachfolgenden Kapiteln verteilt.

Auch zum zweiten wichtigen Part der WOMEN'S HEALTH Diät, dem Thema Bewegung und Training, haben wir einen Wissenschaftler befragt: Prof. Dr. Stephan Geisler von der Düsseldorfer IST-Hochschule für Management steht Rede und Antwort rund um die Frage, welche Arten von Training mit welcher Intensität und zu welchem Zeitpunkt die optimalen Ergebnisse für Ihre Gesundheit und Ihr Abnehmvorhaben erzielen. Er richtet sich mit einem Vorwort auf der folgenden Seite persönlich an Sie. Zudem finden Sie ebenfalls Auszüge aus unserem Interview mit dem Trainingsexperten in den folgenden Kapiteln.

Die Gespräche mit beiden Wissenschaftlern bekräftigen, was schon immer zur DNA von WOMEN'S HEALTH gehörte: Für ein gesundes und glückliches Leben in einem Körper, den Sie gerne im Spiegel betrachten und auf den Sie stolz sind, führt kein Weg an ausreichend Bewegung und einer klugen Ernährung im Einklang mit den genetischen Voraussetzungen Ihres Körpers vorbei.

Um das zu erreichen, möchte Sie die WOMEN'S HEALTH Diät zielführend unterstützen. Viel Erfolg auf dem Weg zu Ihrem Traumkörper und der besten Zeit Ihres Lebens!

Ergänzend zu diesem Buch profitieren Sie von vielen weiteren Informationen, Hilfestellungen und News, die wir hier für Sie zusammengestellt haben und stetig ausbauen: www.womenshealth.de/wh-diaet.

Vorwort

Von Prof. Dr. Stephan Geisler



PROF. DR. STEPHAN GEISLER

Prof. Dr. Stephan Geisler ist Dekan des Fachbereichs Fitness und Gesundheit der IST-Hochschule für Management in Düsseldorf. Zudem ist er Dozent für olympisches Gewichtheben an der Deutschen Sporthochschule Köln. Geisler bildet seit über 15 Jahren Fitnesstrainer und Studierende gleichermaßen aus und hat in mehreren Projekten selbst Männer und Frauen beim Abnehmen betreut. Er ist Autor der „Fitnessprofessor“-Lehrkanäle auf YouTube und Facebook sowie von Büchern (etwa *Gesunder Rücken: Akuthilfe und präventive Übungen für zu Hause*; Edition Michael Fischer; 160 Seiten, 22 Euro). Seine Onlinepräsenz: www.sportwissenschaft.net.

Liebe Leserin der WOMEN'S HEALTH Diät,

als Wissenschaftler, der die Dinge zuweilen bis ins kleinste Detail zu erklären hat, bin ich überzeugt: Alles hängt mit allem zusammen! Das gilt für so abstrakte Dinge wie das Weltklima ebenso wie für so konkrete Themen wie das Zusammenspiel der Körperzellen. Wenn Sie einen Muskel anspannen, hat das Auswirkungen auf das gesamte System. Wenn Sie jeden Tag nur auf dem Sofa abhängen und sich keinen Deut bewegen, wird auch das Spuren in Ihrem Körper hinterlassen – und zwar langfristig und keine positiven!

Bewegungsmangel könnte ein Grund sein, warum Sie diese Zeilen gerade lesen (Sie würden es nicht tun, wenn Sie sich derzeit in der Bestform Ihres Lebens befänden). Und ein Grund dafür, dass Ihr Körper derzeit alles andere als gesund ist. „Wie jetzt?“, werden Sie vielleicht fragen. „Ich bin doch gesund. Ich will nur abnehmen.“ Meine Antwort: Ein gesunder Körper ist nicht dick. Und schon gar nicht unbewegt. Wenn Ihr Leben von absoluter Bewegungs- und Sportabstinenz geprägt ist, sind Sie nicht gesund! Vielleicht merken Sie es nicht, denn Ihr Körper ist ein Wunder der Anpassung und kann einiges aushalten. Aber er ist nun mal für Bewegung geschaffen, nicht fürs Rumsitzen – das böse Erwachen wird also früher oder später kommen.

Die gute Nachricht: Sie haben es selbst in der Hand! Und eine hervorragende Hilfestellung mit diesem Buch gleich in Händen: Die WOMEN'S HEALTH Diät ist meiner Meinung nach sehr gut geeignet, um Sie auf eine ganzheitliche Art und Weise von Ihren lästigen Pfunden zu befreien und Ihnen gleichzeitig ein nachhaltig gesundes Leben zu bescheren.

Was mir als Sportwissenschaftler besonders gefällt: Die Trainingseinheiten der WOMEN'S HEALTH Diät zielen nicht nur auf stupides Kalorienverbrennen ab. Sie sind vielschichtig aufgebaut: Sie helfen beim für die Gesundheit maßgeblich wichtigen Erhalt und Aufbau von Muskulatur; sie fördern kardiovaskuläre Strukturen im Körper und sorgen so für eine optimale Versorgungslage, unterstützen die Bildung neuer Blutgefäße und Mitochondrien. All das ist gut fürs Abnehmen und für Ihre Gesundheit gleichermaßen. Ich sage Ihnen voraus: Kommen Sie in Bewegung, und Sie werden ohne Zweifel eines Tages schlank, wohlproportioniert und vital sein!

Viel Erfolg auf dem Weg in ein bewegtes, gesundes, schlankes Leben!

Ihr Stephan Geisler



Die WOMEN'S HEALTH-Diät

Teil 1: Intervallfasten

Aus der Einleitung wurde klar: Die WOMEN'S HEALTH Diät ist keine herkömmliche, kontraproduktive Reduktions-„Diät“. Es ist ein Lebenskonzept für eine grundsätzlich gesündere Lebensgestaltung, die Ihnen ohne Risiken, Kosten oder Nebenwirkungen quasi im Vorbeigehen Abnehmerfolge beschert. Und ein zentraler Teil dieser Lebensgestaltung ist das Intervallfasten.

Intervallfasten ist auch als intermittierendes Fasten bekannt und schon seit geraumer Zeit in aller Munde. Für Ihren Körper ist das Prinzip, eine Zeit lang etwas zu essen zu bekommen und dann wieder Hunger zu schieben, dabei alles andere als neu (Sie haben es ihm nur abgewöhnt mit Ihrem bisherigen Ernährungsstil). Denn Fastenzeiten haben den Alltag von 99 Prozent der Menschheitsentwicklung bestimmt. Fasten liegt in unseren Genen: Von der einzelnen Zelle über vollständige Organe bis zu Körpersystemen wie dem Hormonhaushalt – alles in Ihrem Körper ist darauf ausgerichtet, Essen nur ab und an zugeführt zu bekommen.

Denn von der Menschheitsentstehung an bis vor gar nicht allzu langer Zeit (in einigen Teilen der Welt ist es leider heute noch so) herrschte Versorgungsmangel – zu essen gab es nur sporadisch und mit viel Anstrengung. In den letzten 100 Jahren entstanden unsere Wohlstandsgesellschaften, wie wir sie heute kennen, inklusive einem überbordenden Lebensmittelangebot, das 24/7 immer und überall verfügbar ist.

Prof. Michalsen: Fasten ist grundsätzlich ungeeignet für Kinder und Jugendliche, für Menschen mit Gicht oder Gallensteinen, für Schwangere und für Menschen mit Essstörungen und Untergewicht. Wichtig ist mir zu betonen: Niemand sollte in eine zwanghafte Selbstoptimierung oder eine Orthorexie rutschen, also in den Zwang, sich mit der Ernährung auseinanderzusetzen. Bleiben Sie auch im Rahmen der WOMEN'S HEALTH Diät entspannt und geduldig.

FÜR WEN IST DAS
INTERVALLFASTEN DER
WOMEN'S HEALTH
DIÄT NICHT GEEIGNET?

Dass immer mehr Menschen übergewichtig werden, ist eine unmittelbare Folge dieser „unnatürlichen“ Veränderung der Versorgungsverhältnisse durch den Menschen – denn es ist nur natürlich, dass wir alle den bequemen Weg gehen, von diesem Angebot fleißig Gebrauch machen und uns rund und übergewichtig futtern.

Nicht umsonst wird bei Übergewicht und den damit zusammenhängenden Begleiterscheinungen von „Zivilisations“-Krankheiten gesprochen. Intervallfasten bringt Ihren Körper wieder in Einklang mit seiner eigentlichen Natur: regelmäßig Hunger zu spüren. Es bedarf nur einer Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten – ohne dass Sie auf irgendwas verzichten müssten!

Time Restricted Eating oder TRE: Jeden Tag fasten läppert sich

Mit die gängigste Methode ist das sogenannte „time restricted eating“ (kurz TRE, Englisch etwa „zeitlich eingeschränktes Essen“), eine täglich anwendbare Form des klassischen Fastens (bei dem Sie ja über Tage oder sogar Wochen nichts oder nur sehr begrenzt Nahrung zu sich nehmen). TRE ist vor allem bekannt in der Ausprägung „16 Stunden fasten, 8 Stunden essen“ – die sogenannte 16/8-Methode, die der WOMEN'S HEALTH Diät mit ihrem „14 Stunden fasten, 10 Stunden essen“ zugrunde liegt (alle Details zur Intervallfasten-Umsetzung finden Sie ab Seite 22). Egal, welche Fastenmethode Sie anwenden: Die ausbleibende Nährstoffversorgung

setzt Prozesse im Körper in Gang, die nach neuesten Erkenntnissen frühestens nach 12 Stunden, bei Frauen nach etwa 14 Stunden und gesichert für alle ab 16 Stunden des Fastens einsetzen und ihre positive Wirkung entfalten. Das Besondere der WOMEN'S HEALTH Diät: Mit gezielten Trainingseinheiten beschleunigen Sie diesen Weg in den Fastenstoffwechsel: Sie können kürzer fasten bei denselben positiven Effekten, oder Sie haben weit mehr von den positiven Effekten bei gleicher Fastenzeit! Alles Weitere zu diesem Booster-Effekt ab Seite 138.

TUN SICH FRAUEN SCHWERER, INTERVALLFASTEN ERFOLGREICH DURCHFÜHREN?

Prof. Michalsen: Nein, im Gegenteil. Zum einen haben es Frauen etwas leichter, da bei ihnen wohl schon ein Fastenintervall von 14 Stunden ausreicht, um die Fastenprozesse auszulösen. Grund dafür sind die etwas kleineren Glykogenspeicher der Frauen. Dann haben wir festgestellt: Frauen fasten grundsätzlich lieber als Männer, die sich schwerer tun. Und sie sind auch meist konsequenter als die Herren der Schöpfung. Was wir aber – beim Heilfasten, nicht unbedingt beim Intervallfasten – auch beobachtet haben: Männer nehmen stärker an Gewicht ab beim Fasten als Frauen. Bei einer Woche Heilfasten verlieren Männer im Schnitt 5 Kilogramm, Frauen 4 Kilogramm. Dabei ist aber auch immer Wasser mitverantwortlich für den Gewichtsverlust.

Was passiert im Körper beim (Intervall-)Fasten?

Intervallfasten tut nicht weh und ist auch nicht gefährlich – im Gegenteil! Denn die folgenden Punkte zeigen eindrucksvoll, was Sie an positiven Effekten auslösen, wenn Sie sich in den Fastenstoffwechsel bringen, also nach den genannten 14 oder 16 Stunden Fasten in einen Zustand kommen, in dem sämtliche Glykogen- und damit ad hoc verfügbaren Energiespeicher leerlaufen. Wie groß diese Speicher sind, wie lange das Leerlaufen also genau dauert, hängt von einigen Faktoren ab, vor allem vom Geschlecht (yeah, Frauen sind im Vorteil, denn ihre Speicher sind kleiner, weshalb der Fastenstoffwechsel bei Ihnen schneller einsetzt!), aber auch vom Trainingszustand (der Menge der Muskelmasse) oder der Körpergröße.

WANN GENAU STARTEN DIE PROZESSE, DIE DAS INTERVALLFASTEN ANSTÖSST, UND WORAN ERKENNE ICH DAS?

Prof. Michalsen: Was die Stundenzahlen angeht, so weiß man es (noch) nicht verbindlich. Prozesse wie die Autophagie und die Ketonbildung beginnen etwa nach 14 bis 16 Stunden einzusetzen. Bei Frauen wahrscheinlich früher als bei Männern, bei Sportlern eher als bei Couch-Potatoes. Der beste Indikator, an dem ich mich auch selbst orientiere, ist Hunger. Wenn wirklich richtiger Hunger einsetzt, kein Appetit, sondern echter Hunger, dann ist das ein klares Zeichen, dass man gerade in den Fastenstoffwechsel reinkommt.

Die Bildung von Ketonkörpern: Fasten geht den Fettreserven an den Kragen

Wenn die Glykogenspeicher der Leber nach etwa 14 bis 16 Stunden des Fastens als Letztes leerlaufen, schlägt die Stunde des Fastenstoffwechsels: Nun fangen Fettzellen in Ihrem Körper an, Fettsäuren freizusetzen. Das Tolle: Jedes Molekül dieses Fettabbauprozesses stammt direkt aus Ihren körpereigenen Fettreserven – das ist waschechter Fettabbau! Diese

Moleküle gelangen in die Leber, die daraus einen Ersatzbrennstoff für den fehlenden Zucker herstellt: sogenannte Ketone beziehungsweise Ketonkörper (die im Übrigen auch bei Low-Carb-Ernährung produziert werden).

Ketone sind archaische Energiespeicher, die schon zu Urzeiten, als es noch nicht an jeder Straßenecke einen Supermarkt gab (geschweige denn Straßenecken), die Menschheit durch wirkliche Hungerphasen geführt haben. Sie sind aber weit mehr als nur Molekül gewordene Fettenergie: Ketone haben zum Beispiel Einfluss auf Nervenzellen und können auf diese Weise Erkrankungen lindern; bei Krebs sollen sie gesunde Zellen davor schützen zu erkranken.

Ketone sind aber auch in der Lage, das Gehirn zu versorgen, das ja sonst eigentlich nur zu Kohlenhydraten „Ja“ sagen mag. Und nicht nur das: Dabei haben sie sogar die wunderbare Eigenschaft, neue Hirnzellen entstehen zu lassen – und so Ihre geistige Leistungsfähigkeit speziell in der Fastenphase zu erhöhen! Ketone dämmen Entzündungsprozesse im Körper ein, was auch bei chronischen Beschwerden wie Rheuma oder Allergien Linderung verschaffen kann. Und da Fettzellen auch Giftstoffe einlagern können, ist der regelmäßige Abbau über Ketone eine gute Möglichkeit, die Zellstruktur im Fettgewebe sauber zu halten. Schließlich treten Ketone auch noch Hand in Hand mit einem erhöhten Serotoninspiegel auf (siehe Seite 21) – das Glückshormon lässt Sie gut drauf sein.

Selbst wenn Sie all diese Vorteile nicht interessieren, dann merken Sie sich unterm Strich: In der Fastenphase wird dank der Ketogenese, also der Bildung von Ketonen, Ihr Körperfett gezielt abgebaut.

Zellreparatur und Schutzschild wertvoller Muskelzellen: Die Autophagie

Ein wundersamer körpereigener Recyclingprozess, der ebenfalls erst nach Versiegen der Glykogenreserven im Körper, also nach etwa 14 bis 16 Stunden Fasten, einsetzt, wird Autophagie genannt. Er wurde 2016 vom Japaner Yoshinori Ohsumi erstmals umfassend untersucht und beschrieben, wofür dieser prompt den Nobelpreis für Medizin erhalten hat. Zu Recht, denn dieser Prozess ist äußerst wertvoll für Ihre Gesundheit und ein schlagendes Argument fürs Intervallfasten. Was steckt dahinter? In vielen Zellen Ihres Körpers gammeln Zellreste und scheinbar unbrauchbare Bruchstücke zerlegter Proteine vor sich hin. Teils über Jahre. Oft liegen sie im Weg rum, bremsen die Handlungsfähigkeit der Zelle aus und belasten den Organismus mit zunehmendem Lebensalter. Kommt diese Zelle nun in den Zustand des Fastenstoffwechsels, startet sie eine Art Selbstverdauungsmechanismus: Bestimmte Enzyme mutieren zu einem Entsorgertrupp und treten an, den zellulären Eiweißmüll aufzukehren und dann zu recyceln. Direkt in der Zelle beginnt die Aufbereitung, und der alte Eiweißschrott wird zu neuen, wertvollen Aminosäuren aufbereitet, die der Körper wieder verwerten kann.

VISZERALES BAUCHFETT: DANK FASTEN AUSSER LEBENSGEFAHR

Bei der Ketonbildung greift der Körper intensiv auf Fettzellen zurück, die in der Bauchhöhle und zwischen den inneren Organen sitzen: das sogenannte viszerale Fett. Dieses Körperfett ist wahrlich lebensgefährlich, denn es provoziert Erkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck oder Arteriosklerose – und erhöht damit das Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko auf beunruhigende Weise. Ob Sie durch das viszerale Fett gefährdet sind, lässt sich direkt über Ihren

Bauchumfang ermitteln. Insbesondere bei Diabetes ist ein Zusammenhang zwischen Erkrankungsrisiko und Bauchumfang nicht von der Hand zu weisen: 80 Prozent aller Diabeteserkrankungen treten bei Menschen auf, die einen Bauchumfang von über 94 Zentimetern haben! Unabhängig von der Körpergröße gilt: Ab 94 Zentimetern Bauchumfang gibt es ein deutliches Risiko, bei über 102 Zentimetern Bauchumfang ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie früher oder später an Diabetes erkranken.

So messen Sie Ihren Bauchumfang: Stellen Sie sich mit freiem Oberkörper gerade auf und schlingen an der dicksten Stelle des Bauches ein Maßband um Ihren Leib. Der Bauchnabel ist keine gute Orientierung, da er je nach der ihn umgebenden Speckschicht höher sitzt oder tiefer hängt. Besser: Suchen Sie die Mitte zwischen dem Rippenbogen (das ist die unterste knöcherne Kante der Rippen) und dem Beckenkamm (das ist die oberste knöcherne Kante des Beckens). Führen Sie die Messung vor dem Frühstück durch und atmen Sie locker aus, während Sie das Maßband ablesen.

Schön und gut, werden Sie denken, aber was hat das mit Abnehmen zu tun? Die Autophagie ist ein praktischer Schutzmechanismus, bei dem eine Muskelzelle sich aus dem aufbereiteten Eiweißmüll lokal selbst versorgen kann und so verhindert, dass während der Versorgungslücke oder bei einer außergewöhnlich großen Belastung wertvolle Muskulatur abgebaut wird (vorausgesetzt, Sie trainieren diese auch regelmäßig).

Fasten verbessert die Hormonlage

Bei einem permanenten Überangebot an Nährstoffen geraten Organe in Stress: Sie sind ohne Unterlass damit beschäftigt, die viele Energie abzubauen oder einzulagern. Da für solche Stoffwechselprozesse Hormone zuständig sind, ist die natürliche Folge, dass auch der Hormonhaushalt „gestresst“ wird und die Hormonlage im Körper bei Übergewichtigen auf ungesunde Weise verschoben ist.

Allen voran ist hier das Insulin zu nennen, das bei Überversorgung permanent ausgeschüttet wird und so die Bauchspeicheldrüse zu Überstunden zwingt. Dauerhaft zu viel Insulin macht nachweislich krank (weitere Infos zu Insulin siehe ab Seite 43) – denken Sie nur an Diabetes. Und Insulin spielt auch eine Schlüsselrolle beim Abbau von Körperfett: Zu viel davon verhindert die Bildung von Ketonkörpern, somit bremst Insulin massiv den Abbau von Körperfett aus. Die Lösung: Fastenzeiten. Durch eine wiederholte Unterversorgung auf Zeit wie bei der WOMEN'S HEALTH Diät kann die Bauchspeicheldrüse immer wieder abschalten, der Insulinspiegel sinkt in regelmäßigen Abständen.

Neben Insulin profitieren zum Beispiel auch „Hungerhormone“ (etwa Ghrelin) und „Sättigungshormone“ (wie Leptin), die als Gegenspieler fungieren sollen: Die eine Seite schürt Hunger, die andere wirkt appetitzügelnd – aber der natürliche und gesunde Mechanismus funktioniert nur, wenn die Menge des jeweiligen Hormons stimmt. Tragen Sie viel Körperfett mit sich herum, wird zu viel des Sättigungshormons ausgeschüttet. In Ihrem Gehirn kommt die Sättigungsaussage nicht mehr an, der Körper wird leptinresistent. Mit der Folge, dass Sie immer mehr Hunger verspüren, je dicker Sie werden. Die WOMEN'S HEALTH Diät sorgt dafür, dass sich Ghrelin- und Leptinhaushalt normalisieren.

Fasten hat viele weitere sehr angenehme Eigenschaften auf den Hormonhaushalt. Da es grundsätzlich regulierend auf Hormonspiegel Einfluss nimmt, kommt es Frauen auch insbesondere in der Menopause zugute: Die Wechseljahre sind ja Ausdruck eines aus den Fugen geratenden und geratenen Hormonhaushalts. Alles, was hier regulierend eingreift, ist hilfreich. Dazu zählen übrigens auch Bewegung und eine gesunde Ernährung. Da Sie bei der WOMEN'S HEALTH Diät beides finden und in diesem Buch auf beides eingegangen wird, sind Sie hiermit also auf einem goldrichtigen Weg!

Eine weitere frohe Botschaft: Durch Intervallfasten stoßen Sie auch die Endorphin- und Serotoninproduktion an. Diese „Glückshormone“ sorgen für

gute Stimmung und Ausgeglichenheit – beides kommt Ihrem Wohlbefinden zugute und gibt Ihnen den nötigen Motivationspush, wenn es mal drauf ankommt, beispielsweise in der Fastenphase bei der Stange zu bleiben. Und überhaupt: Es spricht nichts dagegen, einfach mal gut drauf zu sein!

Viele weitere Hormone beeinflussen Ihren Stoffwechsel und werden durch die beiden großen Bausteine der WOMEN'S HEALTH Diät, Intervallfasten und gezielte Bewegung, positiv beeinflusst. Auf den Seiten 20 und 21 lernen Sie die wichtigsten Hormone kennen.

Prof. Michalsen: In der Tat kann es in einzelnen Fällen dazu kommen, dass in der Umstellungsphase insbesondere bei Einsteigerinnen ins Intervallfasten der Zyklus einmal ausfallen kann. Dieser setzt aber in der Regel bald wieder ein. Insbesondere beim Heißfasten können wir ermitteln, dass es im Moment der Durchführung die Sexual- und Fruchtbarkeitsfunktionen unterdrückt: Bei Männern sinkt zum Beispiel der Testosteronspiegel, bei Frauen entsprechende Hormone. Langfristig aber erhöht Fasten die Fruchtbarkeit und den Spiegel der Sexualhormone!

KANN INTERVALLFASTEN AUSWIRKUNGEN AUF MEINEN ZYKLUS HABEN?

Fasten wirkt wie Sport: Ihr Körper wird leistungsfähiger

Auch Sport und Bewegung haben massive positive Effekte auf das Hormonsystem und damit auf alle Bereiche des Körpers. Erstaunlich ist, dass das Intervallfasten hier zu den gleichen Anpassungsprozessen führt – auch in Bereichen, die man auf den ersten Blick nicht erwarten würde: So macht Intervallfasten den Körper leistungsfähiger, reguliert sowohl den Puls als auch den Blutdruck dauerhaft nach unten! Auslöser ist, anstelle der sportlichen Anstrengung, das Leerlaufen der Glykogenreserven, das den Körper in den gleichen positiven Stress versetzt.

Beim Sport wie beim Fasten kommt es dadurch zur Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Geschieht dies wiederholt, stellt sich der Körper darauf ein, er reagiert mit einem positiven Trainingseffekt und wird schließlich leistungsfähiger, was sich unter anderem darin bemerkbar macht, dass Fasten ebenso zur Neubildung von Mitochondrien, also den Energie verwertenden Kraftwerken in den Körperzellen, führen kann wie reines Training.

Und es kommt noch besser: Die Kombination aus Sport und Fasten verstärkt die leistungssteigernde Reaktion des Körpers – für diese Power-Formel $1 + 1 = 3$ der WOMEN'S HEALTH Diät gibt es Studienbelege (siehe Seite 141). Und natürlich machen sich das inzwischen auch Leistungssportler zunutze!

Fasten aktiviert wertvolle Gene

Auch auf genetischer Ebene hat Fasten erstaunliche Auswirkungen. In Untersuchungen wurde deutlich, dass über 1000 Gene überhaupt erst im Fastenzustand aktiv werden. Viele davon sind stoffwechselaktive Gene,

AUCH SCHLANKE MENSCHEN HABEN MILLIARDEN VON FETTZELLEN

Glückwunsch, Sie dürfen sich Fettzellen-Milliardärin schimpfen. Wie jede(r) andere auch. Fettzellen stecken überall im Körper, selbst im Muskelgewebe. Dicke müssen dabei gar nicht mal unbedingt so viel mehr davon haben als dünne Menschen (auch wenn sich dauerhaft und auch schon in jungen Jahren bereits Übergewichtige ein paar zusätzliche Fettzellen angefuttert haben). Und für alle gilt: Sie werden Ihre Fettzellen nie wieder los (außer Sie gehen zum Fettabsaugen), auch nicht mit der WOMEN'S HEALTH Diät. Aber darum geht es auch gar nicht: Denn ob jemand fett oder dünn ist, hängt vor allem davon ab, wie prall diese mit Fett gefüllt sind. Eine Fettzelle agiert wie ein Bandwurm: Gibt es was zu futtern, dann schluckt sie

es gierig – und kann sich dabei bis zum Vielfachen ihrer ursprünglichen Größe aufblähen. Hier kommt die WOMEN'S HEALTH Diät wieder ins Spiel: Intervallfasten und Training lassen Ihre Fettzellen auf ihre ursprüngliche, schlanke Größe schrumpfen.

die die Nährstoffverteilung im Körper und damit beispielsweise die Fettanlagerung aus den Fettdepots beeinflussen. Ein Forscherteam um den bereits erwähnten Satchidananda Panda (siehe in der Einleitung auf Seite 9 sowie in der Folge auf Seite 28) konnte zeigen, dass das kein Zufall ist: Die Wissenschaftler fanden heraus, dass alle Stoffwechsel- und Energieverwertungsvorgänge im Körper letztlich von Genen gesteuert werden, die abhängig vom Tageslicht aktiviert oder deaktiviert werden. Sie folgen der „inneren Uhr“ des Körpers, dem sogenannten zirkadianen Rhythmus – ebenso wie der Schlaf-wach-Rhythmus beispielsweise.

Wieder einmal wird deutlich: Es kommt auf das Timing an, wie der Körper mit Nährstoffen umgeht. Zu diesem Timing gehört, dass Sie nachts nichts essen sollten, da der Körper nach der inneren Uhr nichts mit Verdauung zu tun haben will. Zum Timing gehört aber auch, Fastenphasen wirklich umzusetzen und so die stoffwechselunterstützenden Gene überhaupt erst zu aktivieren. Wer weiß, vielleicht sind die Gene der Schlüssel dafür, dass die fastenden Mäuse, von denen in der Einleitung die Rede war, schlanker geblieben sind als die nicht fastenden Mäuse.

WAS BRINGT INTERVALLFASTEN – UND FASTEN ALLGEMEIN – GRUNDSÄTZLICH FÜR GESUNDHEITLICHE VORTEILE?

Prof. Michalsen: Wo soll ich beginnen? Fasten ist der Schlüssel zu allgemeiner Gesundheit und einem langen Leben, mildert und beseitigt viele Krankheiten! Das Bemerkenswerteste ist meiner Meinung nach, dass nach jetziger Datenlage das Fasten über die Physiologie in die Alterung eingreift und somit durchaus als Jungbrunnen wirken kann.

Die Mehrzahl der relevanten Erkrankungen ist mit bedingt durch das Alter – hier könnte das Fasten konkret verzögernd eingreifen in Erkrankungen wie Krebs, Arthrose, Demenz, Diabetes, Herzinfarkt et cetera. Ich sage bewusst „könnte“, denn natürlich ist noch nicht alles final belegt, und bei Krankheiten wie Krebs beispielsweise spielen viele andere Dinge mit rein. Aber klar ist: Es bleibt eigentlich kein für die Gesundheit relevantes System im Körper unberührt vom Fasten! Was wir wissen: Fasten wirkt unter anderem entzündungshemmend, stimmungsaufhellend, Stammzellen bildend und verbessert die meisten Stoffwechselformen in den Organen und Geweben – mit einem vermutlich lebensverlängernden Effekt, von dem Pharmaunternehmen träumen! Neben seiner positiven Auswirkung auf die auch in der WOMEN'S HEALTH Diät thematisierten Aspekte wie Gewicht und Fettabbau unterstützt Fasten gesundheitlich das Immunsystem, den Schlaf, die Sexualität beziehungsweise Fruchtbarkeit, hat heilende Wirkung auf das Mikrobiom, stärkt die Psyche und fördert Hirnfunktion und Konzentration. So zeigen sich in Tierexperimenten und auch in ersten klinischen Studien am Menschen sehr gute Wirkungen bei Bluthochdruck, Diabetes, Darmerkrankungen, Allergien und Hauterkrankungen, Demenz und Alzheimer, neurologischen und psychischen Erkrankungen, Migräne und Kopfschmerz, Erkältungen und Infekten, Autoimmunerkrankungen und einigen Erkrankungen mehr. Es gibt Patienten, die unter Epilepsie leiden und berichten, dass die Anfälle durch Fasten verschwinden. Wir haben regelmäßig Fälle, in denen die durch entzündliche Prozesse geschwellenen Gelenke von Rheumatikern nach wenigen Tagen abschwellen. Auch bei Arthrose funktioniert das.

Sie sehen: Eigentlich ist noch gar nicht absehbar, was Fasten alles für heilsame Wirkungen entfalten kann. Dass es das tut, wird aber immer offensichtlicher. Und um zum Thema „Fasten als Jungbrunnen“ zurückzukommen: Wir werden zwar auch ohne Fasten statistisch gesehen älter. Aber letztlich verlängern wir am Ende eher die Jahre, die wir krank sind. Dabei sollte das Ziel doch sein: Wir werden 90 und haben erst mit 85 Jahren die ersten Zipperlein – nicht wie heute mit 50. Dazu ist Fasten meiner Meinung nach ideal!

DAS HORMONSYSTEM, WICHTIGE HORMONE UND WIE BEIDES VON DER WOMEN'S HEALTH DIÄT PROFITIERT!

Hormone verbreiten vielfältigste Informationen im Körper und haben dabei auf alle anderen Körpersysteme unmittelbaren Einfluss. Kein Wunder also, dass sie Ihr Leben, Ihren Gesundheits-, Gemüts- und überhaupt Allgemeinzustand prägen. Es gibt praktisch keinen Moment, in dem Sie Ihr endokrines System, also das System der Botenstoffe, die Hormone genannt werden, nicht spüren: Sind Sie gut drauf und entspannt, beflügeln Sie viele Endorphine (Glückshormone), während Ihr Cortisolspiegel (= Stresslevel) niedrig ist.

Zu den produktiven ersten Stunden des Arbeitstags trägt das „Wachhormon“ Serotonin bei, für die natürliche Müdigkeit nach Sonnenuntergang das Schlafhormon Melatonin. Erotische Lust verdanken auch Frauen (neben einer großen Portion Östrogen) einer Extradosis Testosteron – die zwar einiges niedriger ist als beim Mann, allerdings reagiert der weibliche Organismus auch viel feinfühlicher auf das Lusthormon.

Insgesamt existieren über 30 verschiedene Hormone, die noch weitere wichtige Dinge regulieren, zum Beispiel Fettabbauprozesse, Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Stimmungen und Ängste, Verdauungsprozesse, Immunsystem, Knochenstärke, Atmung, Hautbild und vieles mehr. Auch wenn Sie willentlich keinen direkten Einfluss auf den Hormonhaushalt nehmen können: Ihr Verhalten in Sachen Ernährung und Bewegung, die beiden tragenden Säulen der WOMEN'S HEALTH Diät, hat sehr wohl Auswirkungen auf die Hormonlage im Körper.

Damit haben Sie zwei effektive Stellschrauben, mit denen Sie Ihr Leben in jeder Hinsicht optimieren können! Oder zur Hölle zu machen, denn das Ganze geht natürlich auch in die andere Richtung: Bewegungsmangel und eine ungesunde Ernährungsweise verschlechtern praktisch jede der aufgezählten Wirkungen von Hormonen.

EINE KLEINE ZUSAMMENSTELLUNG VON „ABNEHMHORMONEN“

Das den Blutzuckerspiegel regulierende Insulin ist zweifelsohne bedeutsam für Ihre Figur. Doch es gibt noch weitere „Abnehmhormone“ – es folgt eine kleine Vorstellungsrunde.

GHRELIN – DAS HUNGERHORMON

Ghrelin wird auch das „Hungerhormon“ genannt: Es scannt die Energieversorgung und vermittelt dem Gehirn bei Unterversorgung Hungergefühle. Dauert diese Unterversorgung (wie bei Reduktionsdiäten) lange an, gerät der Ghrelinspiegel aus den Fugen: Das Hungergefühl bleibt permanent, auch wenn Sie was gegessen haben – und schürt damit den Jo-Jo-Effekt (siehe Seite 41). Den Spiegel des Hormons können Sie grundsätzlich mit Training und Bewegung senken (so wirkt dann auch eine Sporteinheit zum Ende der Fastenphase „sättigend“) – und mit Intervallfasten.

LEPTIN – SÄTTIGUNGSHORMON NUMMER 1

Auf der anderen Seite übermittelt der Botenstoff Leptin dem Gehirn Sättigungsgefühle. Leptin wird vor allem in Fettzellen produziert – und je mehr Fett in Ihren Depots schlummert, desto mehr davon wird ausgeschüttet. Ja, prima, denken Sie. Aber nichts da: Ab einem gewissen Punkt an Übergewicht führt die dauerhaft hohe Ausschüttung von Leptin (das auch noch abhängig ist von der Insulinbildung – Sie haben also schon zwei ungesund erhöhte, sich

ungesund beeinflussende Hormone) zu einer Resistenz, sodass das Sättigungsgefühl im Gehirn nicht mehr ankommt. Abgesehen vom Fett-Loswerden helfen auch hier Intervallfasten sowie Sport und Bewegung.

CHOLECYSTOKININ – SÄTTIGUNGSHORMON NUMMER 2

So kompliziert wie der Name dieses Hormons ist auch der Sättigungsmechanismus im Körper. Deshalb sei stellvertretend auch noch Cholecystokinin erwähnt. Es entstammt dem Darm und wird vor allem bei protein- und fettreicher Nahrung ausgeschüttet. Eine Kombi, die zum Beispiel Nüsse mit sich bringen – vielleicht einer der Gründe, warum Nüsse so sättigend wirken.

GLUCAGON – GEGENSPIELER VON INSULIN

Während Insulin beim Einlagern von Kohlenhydraten zu Fett hilft, baut Glucagon gespeicherte Kohlenhydrate und Fette ab, um diese der Energiegewinnung zuzuführen. Darüber hinaus bremst es die Entleerung des Magens: Sie sind so länger satt. Glucagon wollen Sie also gerne im Blut haben. Förderlich sein soll vor allem eiweißreiches und kohlenhydratarmes Essen.

ADIPONEKTIN – DER FETTZELLEN-MASSSTAB

Ebenso wie Leptin wird dieser Botenstoff in den Fettzellen hergestellt. Bei schlanken Menschen mit wenig Körperfett ist der Adiponektinspiegel hoch, bei prall gefüllten Fettdepots von stark Übergewichtigen dagegen ist er sehr niedrig. Und ein niedriger Spiegel hat negativen Einfluss auf die Insulinwirkung, erhöht das Risiko, an Diabetes mellitus zu erkranken, steigert das Hungergefühl und bremst den Abbau von Körperfett. Das Einzige, was hilft, ist abnehmen. Mit jedem purzelnden Kilo nimmt die Produktion des Hormons zu.

CORTISOL – DAS STRESSHORMON

Cortisol fließt in Strömen, wenn der Körper gestresst ist. Und wenn Sie dauerhaft gestresst sind, haben Sie auch einen anhaltend erhöhten Cortisolspiegel. Dieser hat leider negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel inklusive dem Blutzuckerspiegel. Eine der Folgen: Heißhunger. Eine weitere Folge ist ein Hormonhaushalt, der insgesamt „verrückt“ spielt, viele andere Prozesse im Körper stört und richtiggehend krank machen kann. Halten Sie den Stresslevel in Ihrem Leben also möglichst niedrig – und lassen Sie sich gegebenenfalls professionell helfen, wenn Sie aus Ihrer Stressspirale nicht mehr rauskommen.

SEROTONIN – DAS GLÜCKSHORMON IN EINER NEBENROLLE

Der Neurotransmitter Serotonin erfüllt jede Menge Aufgaben im menschlichen Hormonsystem. Gute Laune – ja, das wissen wir. Aber eine (Neben-)Wirkung von Serotonin: Es hemmt Appetit. Diese Funktion machen sich sogar diverse Medikamente zunutze – die Sie natürlich nicht nötig haben. Denn Sie haben ja die WOMEN'S HEALTH Diät, die hilft, vermehrt Serotonin auszuschütten – dem Intervallfasten sei Dank.

ÖSTROGEN – DER DICK MACHENDE ZYKLUS-STEUERER

Ganz zum Schluss das möglicherweise weiblichste Hormon: Östrogen. Es steuert nicht nur maßgeblich den weiblichen Zyklus, sondern hat auch Einfluss auf Ihr Essverhalten: Ein hoher Östrogenspiegel steigert den Appetit, bremst die Fettverbrennung, erhöht das Risiko für Brustkrebs und Diabetes und hat auch sonst blöde Nebenwirkungen (wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen et cetera). Eine deutliche Reduktion von (oder ein Verzicht auf) Fleisch und Alkohol soll einen zu hohen Östrogenspiegel eindämmen.

So funktioniert das Intervallfasten

Sooooo viele Vorteile – jetzt sind Sie mit Sicherheit ganz heiß drauf zu erfahren, wie genau Sie das Intervallfasten der WOMEN'S HEALTH Diät anwenden, was in der Essensphase zu beachten ist und was in der Fastenphase erlaubt.

Wer bereits Erfahrungen mit Intervallfasten gemacht hat, dem wird die Umsetzung bekannt vorkommen: Ein Tag wird aufgeteilt in zwei Perioden: eine, in der Sie nicht essen (genauer: keine Makronährstoffe beziehungsweise Kalorien zu sich nehmen) dürfen, und eine Periode, in der Sie zunächst einmal essen dürfen, was Sie wollen. Diese TRE-Methode (siehe Seite 14) ist in ihrer Wirkung am besten untersucht und vor allem im Alltag der meisten Menschen am einfachsten umzusetzen.

Wie viele Stunden am Tag soll ich fasten?

Wie lang sind nun diese Perioden? Wie lange müssen Sie fasten? Der Klassiker der TRE-Methode ist der 16/8-Ansatz: 16 Stunden fasten, 8 Stunden essen. Damit ist wirklich jeder auf der sicheren Seite, um von den Vorteilen des Fastenstoffwechsels zu profitieren und sein Abnehmprojekt erfolgreich umzusetzen. Vor allem für Männer sind die 16 Stunden fasten essenziell. Frauen haben es leichter, denn ihre Glykogenspeicher sind oft kleiner (und somit schneller leer) als die der Männer.

Und darum geht es ja: Die Zuckerreserven des Körpers müssen aufgebraucht sein, damit sich der Fastenstoffwechsel entfalten kann. Demnach reicht für Frauen in der Regel eine Fastenzeit von 14 Stunden, damit sie in den Fastenstoffwechsel kommen. Deshalb gilt für Sie (bis auf Weiteres):

Für Einsteigerinnen: Fasten Sie pro Tag durchgehend 14 Stunden, in den restlichen 10 Stunden dürfen Sie dann essen (= Kalorien zu sich nehmen).

Denken Sie daran: Intervallfasten ist grundsätzlich eine schonende, dadurch auch langsame Art des Abnehmens. Erwarten Sie gerade zu Beginn nicht zu viel und schauen Sie bloß nicht ständig auf die Waage (Tipp: Packen Sie die Waage lieber weg und schauen Sie stattdessen ab und an in den Spiegel!). Zur groben Orientierung (Sie wissen ja, jeder Mensch ist grundverschieden): Nach vier bis acht Wochen sollte sich was bemerkbar machen – und ein bis zwei Kilo weniger drin sein. Bis zu fünf abgespeckte Kilo in drei Monaten sind ein gesunder Wert – alles, was deutlich darüber hinausgeht, geht in Richtung der Reduktionsdiäten mit übertrieben-ungesundem Nährstoffmangel. Wahrscheinlich geht es langsamer, aber hey, denken Sie an die Rechnung aus der Einleitung: 200 Gramm weniger Speck pro Woche macht im Jahr über zehn Kilo! Wenn Sie schon unbedingt mit der Waage arbeiten wollen, dann rechnen Sie ungefähr mit diesen Werten: 200 Gramm pro Woche, ein Kilo in vier bis sechs Wochen, maximal fünf Kilo in drei Monaten – zwischen diesen Größen haben Sie eine Art Zielkorridor, in dem Sie sich bewegen können.