

Mein Leistungsspektrum für Babys, Kinder, Erwachsene,  
Senioren und Schwangere



### Individuelle Einzeltherapie

mit ärztlicher Verordnung

- Über-, Untergewicht
- Diabetes, Fettstoffwechsel, Gicht
- Lebensmittelunverträglichkeiten, -allergien
- Magen-Darm-Erkrankungen, Verdauungsstörungen
- Mitbegleitung bei Essstörungen  
sowie (fast) alles, wo man mit einer bestimmten  
Ernährung (Diät) eine Besserung erzielen kann
- Langzeitbetreuung möglich



### Präventionskurs zur Gewichtsreduktion

und ausgewogenen Ernährung

„Mit Lust & Genuss zum Wohlfühlgewicht“

aktuelle Termine finden Sie auf meiner Homepage



### Projekte

Gestaltung von Gesundheitstagen und Vorträgen für  
Krankenkassen, Kindergärten, Schulen, Betriebe,  
Vereine, Selbsthilfegruppen, etc.

aktuelle Termine & Referenzen unter  
[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)

Praxen

Eilenburger Str. 86a | 04425 Taucha

Holzhäuser Str. 75 | 04299 Leipzig

Postadresse

Rosenweg 13 | 04425 Taucha

Tel. 034298 | 1 45 16  
info@ideal-essen.de

[www.ideal-essen.de](http://www.ideal-essen.de)



*ideal essen*

Praxis für Diät- & Ernährungsberatung

**Birgit Hartmann**

staatl. anerk. Diätassistentin

Diabetesassistentin DDG

Allergologische Ernährungstherapie



Zertifiziertes Mitglied im  
Verband der Diätassistenten –  
VDD e.V.

## Rettet Intervallfasten die Figur?



Ihre kompetente Ansprechpartnerin  
rund um's Thema „Ernährung“

*idealessen News*

Ausgabe 42 | November 2019 – April 2020



## Liebe Leserinnen und Leser,

in meinen Beratungen kommt mittlerweile immer wieder das z. Z. aktuelle Thema Intervallfasten auf. Wer sein Gewicht reduzieren möchte, kommt an dieser Technik kaum vorbei und es wird sehr viel Hoffnung hineingesteckt, dass es damit doch nun endlich wirklich klappt, ein paar Kilos loszuwerden.

Wer überraschenderweise noch nichts vom Intervallfasten gehört hat, hier ein paar kurze Erklärungen zum besseren Verständnis. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Umsetzung, ich möchte mich auf die 2 Bekanntesten beziehen.

### 1. Variante: 16 zu 8

Das heißt, dass 16 Stunden lang nichts gegessen wird und in den verbleibenden 8 Stunden dann 2-3 Mahlzeiten liegen. Z. B. lässt man das Frühstück ausfallen und macht ein Mittag und Abendessen oder eben ein großes Frühstück und ein spätes Mittag. Jeweils gibt es dazwischen vielleicht noch eine Kleinigkeit.

Klappt nun die Abnahme? Jain.

Sie klappt nur dann, wenn die eingeschränkte Essenszeit dazu führt, sonst eingenommene Snacks/ kcal einzusparen. D. h. manche Menschen essen trotzdem gleich viele kcal in der kürzeren Zeit oder andere Menschen essen schon eh sehr wenig, sind gar nicht in der Lage noch mehr einzusparen (sonst bliebe der Teller ganz leer) und beide Menschengruppen werden keinen Erfolg haben.

### 2. Variante: 5 zu 2

Das bedeutet, dass man 5 normale Essenstage hat und 2 Tage mehr oder weniger streng fastet. Entweder nur kcal-freie Getränke zu sich nimmt oder einen sehr sparsamen Tag von 600 kcal durchführt.

Klappt nun die Abnahme? Jain.

Es kann klappen, wenn dadurch über die Woche gesehen wirklich kcal gespart werden. Doch es klappt nicht, wenn die 5 normalen Tage ausgenutzt werden, doch noch mal schnell das zu Essen oder zu Trinken, was es Morgen ja nicht gibt.

Beiden Varianten ist gleich, dass es darum geht, nicht immer wieder den Blutzuckerspiegel durch Essen zu erhöhen und damit eine Insulinausschüttung auszulösen.

Das Hormon Insulin (wird in der Bauchspeicheldrüse hergestellt) ist wie ein Taxi, es bringt den Zucker aus dem Blut in die Zellen und die Zellen haben somit wieder jede Menge Energie für unseren Stoffwechsel.

Bei manchen Menschen ist die Blutbahn mit einem Schlaraffenland zu vergleichen, weil immerzu was Kleines gegessen oder was Süßes getrunken wird. Die Zellen werden permanent mit Zuckerenergie gefüllt, die Bauchspeicheldrüse ist im Dauereinsatz. So kann es mit der Gewichtsreduzierung nicht klappen. Die Zellen sollen nicht immerzu mit Energie bestückt werden, sie sollen sich die Energie aus den Depots (z. B. Hüfte, Bauch) holen und das geht eben nur mit Essenspausen.

Aus diesem Grund wurde der Begriff und die Umsetzung des Intervallfastens geprägt. Doch nur die Optimierung der Essenszeiten reicht nicht aus. Beides gehört zusammen: Einige Stunden Essenspausen sind hilfreich (wird in der Ernährungsberatung aber schon seit vielen Jahren als Ansatz verfolgt), doch gleichzeitig ist eine kcal-Begrenzung erforderlich, bzw. ein erhöhter Energieverbrauch durch verstärkte Bewegung. Aus diesem Grund kann dieses Modell sehr erfolgreich sein, Erfolgsgeschichten sind schnell zu finden, doch es gibt auch viele Menschen, die davon enttäuscht sind, weil sie sich mehr davon erhofften. Am Ende geht es immer wieder darum, individuell seinen eigenen Weg zu finden. Und ehrlicherweise muss man auch sagen, dass es einige Menschen gibt, welche mit gar keinem Modell abnehmen, weil sie schon alles Mögliche prima umsetzen und mit ihrem Handeln dafür sorgen, dass es zumindest auf der Waage nicht noch mehr wird. Auch Gewicht halten kann eine gute hilfreiche Option sein, welche man auf den ersten Blick gar nicht zu schätzen weiß. In der individuellen Ernährungsberatung versuchen wir, der Sache auf den Grund zu gehen.

**Ihre Birgit Hartmann**