

Teilzeitfasten: Stunden statt Kalorien zählen

Stuttgart, 20. März 2019 – Bis zum 20. April dauert die Fastenzeit in diesem Jahr. Ob Ananas-Diät oder Zitronensaft-Kur, das Angebot an Diät- und Fastenstrategien ist riesig. Einige sagen den Pfunden derzeit mit Teilzeitfasten den Kampf an. Das ist keine Diät im eigentlichen Sinne, es steht für das Essen nach einem bestimmten Zeitplan. Intermittierendes Fasten nennen Experten das Konzept. „Das Wort intermittierend stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie unterbrechend oder abwechselnd. Beim intermittierenden Fasten wechseln sich also Phasen, in denen gegessen wird, mit Zeiten, in denen man auf feste Nahrung verzichtet, ständig ab“, erklärt Winfried Plötze, Landesgeschäftsführer der BARMER in Baden-Württemberg, das Prinzip des Teilzeitfastens. Wie lang die jeweiligen Zeitfenster sind, entscheidet jeder selbst. Es gibt Modelle, in denen an bestimmten Tagen gegessen und gefastet wird, und solche, die einen einzelnen Tag in Essens- und Fastenphasen einteilen. Dieses stundenweise Fasten lässt sich relativ einfach in den Alltag integrieren, zumal die Nachtruhe in die Fastenphase einbezogen wird. Ein typischer Tagesplan könnte wie folgt aussehen: Frühstück zwischen 8 und 9 Uhr, Mittagessen zwischen 13 und 14 Uhr und Abendessen zwischen 18 und 19 Uhr.

Was bringt das Teilzeitfasten?

Befürworter des Teilzeitfastens verweisen gerne auf die zahlreichen Vorteile der Methode. So soll sie beispielsweise dabei helfen, wieder echten Hunger von Appetit unterscheiden zu können. Darüber hinaus soll der tägliche Fastenmodus die Fettverbrennung ankurbeln, Entzündungsprozesse hemmen, die Cholesterinwerte verbessern und vor allem überflüssige Pfunde ohne den gefürchteten Jo-Jo-Effekt purzeln lassen. Allerdings findet beim intermittierenden Fasten keine langfristige Ernährungsumstellung statt. Plötze: „Die positiven gesundheitlichen Eigenschaften des Teilzeitfastens sind zwar wissenschaftlich belegt, allerdings bislang nur in Studien mit Mäusen. Inwiefern sich die Ergebnisse tatsächlich auch auf den Menschen übertragen lassen, müssen weitere Forschungen erst noch zeigen.“ Und auch wenn während der Essensphasen prinzipiell ganz normal gegessen werden darf, bedeute das nicht, in dieser Zeit wahllos alles in sich hineinzustopfen. Fast Food, Süßigkeiten und Softdrinks seien auch beim Teilzeitfasten tabu.

**Landesvertretung
Baden-Württemberg**

Torstraße 15
70173 Stuttgart

www.barmer.de/presse-p006122
www.twitter.com/BARMER_BW

Marion Busacker
Tel.: 0800 33 30 04 35 11 30
marion.busacker@barmer.de