



/4

Intervallfasten als JUNGBRUNNEN

ÖS-Filmexpeite P. A. Straubinger hat mit Ernährungswissenschaftlerin Margit Fensl und Coach Nathalie Karre das Buch „Der Jungbrunnen-Effekt“ geschrieben.

Text Nicole Madlmayr Fotos Bettina Höppl, Shutterstock



Täglich 16 Stunden lang nichts zu essen können das Leben verändern. Sagt zumindest Ö3-Filmexperte Peter-Arthur Straubinger. Er muss es wissen, hat er doch mit dem so genannten Intervallfasten begonnen.

ÄRZTEFÜHRER: Wie genau sind diese 16 Stunden Nahrungskarenz einzuhalten?

P. A. Straubinger: Wir müssen uns vor Augen halten, dass die Zelle in dem Moment, wo sie mit frischen Nährstoffen versorgt wird, beginnt, zu verarbeiten - und somit das Fastenprogramm der Autophagie sofort unterbricht.

Darf man zum Beispiel morgens einen Keks zum Kaffee essen, wenn man Gusto hat?

Der Keks ist ein Problem. Es ist besser, diese Mini-Snacks einfach wegzulassen, da sie nicht nur die Autophagie unterbrechen, sondern die Sache auch psychisch schwieriger machen.

Durch die Aussicht auf regelmäßiges Essen scheint es leichter zu fallen, davor 16 Stunden lang darauf zu verzichten. Trägt dieser Umstand auch dazu bei, dass sich Intervall-Fasten so gut in den Alltag integrieren lässt?

So ist es! Da die Schlafphasen ja in die 16 Stunden eingerechnet werden, ist die nächste Mahlzeit immer nur ein paar Stunden entfernt. Und das Essen schmeckt nach dem Fastenintervall dann umso besser.

BUCHTIPP: „Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert“, Kneipp Verlag, € 22



Wenn ich die 16 Stunden Nahrungskarenz nicht schaffe, sondern nur zwölf oder 14 Stunden, ist das besser als nichts - oder sollte man versuchen, sich schrittweise den 16 Stunden anzunähern?

Es ist natürlich besser als nichts. Aber wenn wir uns vor Augen führen, dass die Autophagie erst nach elf bis zwölf Stunden langsam hochgefahren wird, profitieren wir nur sehr begrenzt davon, wenn wir nach zwölf Stunden gleich wieder etwas essen. Die Mediziner können noch nicht sicher sagen, wo die wirksame unterste Grenze liegt. Es gibt hier zweifellos auch Toleranzen, die individuell verschieden sind und auch von etlichen anderen Faktoren abhängen.

Für wen ist das 16-Stunden-Fasten?

Grundsätzlich empfehlen wir es jedem gesunden Menschen. Bei Krankheiten oder wenn jemand Medikamente nimmt, ist das unbedingt mit einem Arzt abzuklären. Auch bei schwangeren oder stillenden Frauen gibt es keinerlei Studien - ich würde hier keine Experimente wagen.

Über welchen Zeitraum sollte man dieses Fasten machen, um in den Genuss der Zellreinigung zu kommen?

Je öfter, desto besser. Die beste Wirkung haben wir durch die Regelmäßigkeit. Und speziell 16/8 lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren. Die Regelmäßigkeit hilft auch dabei, dass sich der Körper an den Rhythmus gewöhnt und es dadurch immer leichter wird.

Fasten als Jungbrunnen also?

Ja, wobei Intervallfasten hier nur ein Aspekt ist. Regelmäßige Bewegung in der Natur, gesundes Essen, soziale und psychische Faktoren gehören da genauso dazu.