

Sven: Wo wir wieder beim Thema Diäten sind, oder? Diese Personen sagen dann oft: „Mensch, ist das Fasten anstrengend. Ich habe ständig Hunger, das ist nichts für mich“, wobei sie schlichtweg viel zu viel auf einmal geändert haben und der Körper sich nicht an das Fasten gewöhnen konnte und dann eben starke Signale zurückgibt.

Anna: Verstehe...

Sven: Dabei können wir nun noch einen generellen Punkt besprechen: Mein bester Hinweis zu einer Routine mit Intervallfasten ist: so zu fasten, wie es Dir in Deinen individuellen Alltag passt. Dass man schnelle Ergebnisse haben möchte, geht wahrscheinlich jedem so, oder?

Anna: Wenn ich da von mir ausgehe, definitiv!

Sven: Und das kann uns zum Verhängnis werden! Es ist besser, langsamer zu starten und sich mit kleinen und vor allem alltagstauglichen Änderungen an die ersten Erfolge ranzutasten. Es fühlt sich natürlich wunderbar an, direkt große Erfolge zu sehen und eine schnelle Abnahme zu Beginn zu haben. Das kann motivieren.

Du weißt nun aber auch, dass für eine schnelle Abnahme ein großes Energiedefizit nötig ist und dass wir damit einen Reiz an unseren Körper senden.

Anna: Das hört sich nicht wirklich intuitiv an. Ich würde immer die schnelle Abnahme bevorzugen.

Sven: Die kann man auch anstreben. Dabei wird es jedoch immer wichtiger, seine Muskeln über einen Reiz zu schützen und den Abbau dieser zu vermeiden. Mir geht es dabei um Folgendes: Wir nehmen uns mit großen Reizen möglichen Spielraum.

Am Beispiel Sport wird es deutlicher: Ich kann natürlich direkt vom ersten Tag an ein volles Krafttraining absolvieren, mit hohen Gewichten starten und einen riesigen Reiz damit setzen. Ich werde dann definitiv tagelang einen ordentlichen Muskelkater haben. Dadurch habe ich einen großen Reiz für meinen Wunsch gesetzt, schnell große Erfolge zu sehen.

Wenn wir nun verstehen, wie unser Körper mit kleinen und großen Reizen umgeht, wird es anschaulich: Er wird sich rasant an die neue Herausforderung gewöhnen. Dadurch verlieren wir jedoch die Möglichkeit, mit weniger Übungen und weniger Gewicht einen viel kleineren Stressor zu erzeugen, der einen ähnlichen Reiz und eine ähnliche Anpassung hervorruft.

Anna: Oha, wie meinst Du das jetzt? Was für ein Spielraum und was für einen Stressor?

Sven: Der Stressor ist hier die muskuläre Belastung, die wir entweder direkt zu Beginn sehr hoch setzen können oder uns langsam eingewöhnen können. Ich möchte hier gerade eine Lanze für die langsame Eingewöhnung brechen. Damit Du Dir keine Sorgen machst, wenn es mal langsamer läuft.

Wie gesagt, viele unterschätzen die Macht des Intervallfastens und ändern zu viel auf einmal. Wir sind so gepolt, dass wir schnelle Erfolge haben wollen - langsame Änderungen und ein langsamer Einstieg hat jedoch Vorteile.

Anna: Es geht dabei also um die Intensität, die Kraft des Reizes, den wir senden wollen? Egal, ob nun Sport oder durch Intervallfasten und das Kaloriendefizit? Das ist der Stressor?

Sven: Genau. Wir dürfen ruhig gezielt langsam einsteigen - das kommt uns entgegen! Wenn wir beim Sport bleiben: wir verlieren mit einem brutalen Einstieg die Möglichkeit, auch "weniger" zu tun und damit einen guten Reiz zu setzen, da wir uns so schnell anpassen werden.

Übertragen auf die Gewichtsabnahme bedeutet das: Lieber nehmen wir in einem moderaten Tempo ab, schützen unsere Muskeln oder bauen sogar in der gleichen Zeit als Anfänger welche auf und schmelzen Schritt für Schritt und alltagstauglich das Fett dahin.

Anna: Achso! Der Spielraum, dass auch kleine Änderungen bereits viel bewirken können? Du sagst also, dass ich sowieso nichts überstürzen sollte, weil ich sonst großen Hunger bekommen werde und, dass ich gerne langsam einsteigen darf, damit ich mir "drastischere" Maßnahmen für die Zukunft aufheben kann?

Sven: Ja, da hast Du es auf den Punkt getroffen: Wir haben nur eine endliche Zahl an Pfeilen in unserem Köcher und wir möchten nicht alle auf einmal ziehen, sondern Schritt für Schritt mit Leichtigkeit die Maßnahmen nutzen, die am einfachsten sind und zu diesem Zeitpunkt am meisten bewirken.

Als Extrembeispiel: Wenn wir direkt auf nur eine Mahlzeit am Tag wechseln und viel Sport machen, wird jeder von uns sicherlich sofort abnehmen. Da sich der Körper an diesen Reiz anpassen wird, wird nach einigen Monaten der Stillstand eintreten. Wir benötigen dann eine neue Änderung, eine neue Maßnahme, um wieder eine Änderung zu schaffen.

Anna: Und da haben wir nur noch wenig Chancen oder Pfeile im Köcher, oder? Jetzt verstehe ich den Spielraum, den Du meinst!

Sven: Super! Dies ist ein sehr fortgeschrittener Punkt und wenn wir einen Schritt weiter gehen und die verschiedenen Bereiche ganzheitlich sehen, wird schnell klar, dass wir nicht nur alles über das Fasten steuern wollen. Wir können es uns wesentlich angenehmer machen, wenn wir leicht ins Fasten einsteigen. Danach können wir sekundär mal eine ausgewogenere Mahlzeit anstreben, die uns länger satt hält - dann noch im Intervall leicht in den Sport einzusteigen: So wird ein langfristiger Schuh draus und es kann ein Lebensstil entstehen! Schritt für Schritt!

Anna: Ach, das ist ja spannend! Das hört sich richtig strategisch an!

Sven: Dazu benötigt es auch Wissen um die verschiedenen Werkzeuge nötig. Vor allem will ich jedoch, dass Du Dich nicht selbst stresst, weil es nicht schnell geht. Wenn es schnell geht, kannst Du dies nun genießen, weißt aber auch, dass es langsam genauso geht und sogar Vorteile hat. All das ist natürlich fließend und es soll keine Raketenwissenschaft werden. Es ist jedoch eine sehr wertvolle Überlegung, gemäß diesem Prinzips zu handeln.

Anna: Toll, vielen Dank!

Sven: Ein Satz, den Du dabei im Kopf behalten kannst: Wir wollen nur so viel fasten wie nötig, wir wollen nicht so viel fasten wie möglich. Darum geht es uns nicht. Es geht um eine Lebensweise, die für uns angenehm und lebenswert ist. Uns aber auch automatisch unterstützt. Die Dosis macht das Gift sagte Hippokrates schon und sowohl beim Sport als auch beim Fasten hat er absolut recht!

Anna: Ich finde deinen Ansatz, Schritt für Schritt einzusteigen, wirklich sehr gut! Du würdest also während der Umgewöhnung zu Intervallfasten nichts anderes ändern?

Sven: Zumindest keine großartigen Veränderungen. Man sollte das tägliche Fasten und den Effekt auf die Kalorienaufnahme nicht unterschätzen.

Natürlich ist der Effekt größer, wenn unser Körper viele Kalorien verbraucht. Bricht dort sozusagen ein Drittel weg, werden sehr viel mehr Kalorien eingespart, als wenn man nur 1000 kcal verbraucht.