

Das IF - Change Fastenkonzept

Intermittierendes Fasten kennt viele verschiedene Methoden. Es gibt Fastenansätze auf jährlicher, monatlicher, wöchentlicher und auch auf täglicher Basis. Den schnellsten Gewohnheitseffekt und die besten Erfolge erzielst Du erfahrungsgemäß mit einem täglichen Ansatz. **Deshalb werden wir bei IF-Change ein tägliches Fasten in unseren Alltag integrieren.**

Tägliches Kurzzeitfasten für Routine und Erfolg

Ein tägliches Fasten bietet für den Einstieg in das Intermittierende Fasten viele Vorteile gegenüber anderen Modellen, bei denen beispielsweise zwei Tage die Woche die Nahrungsmenge auf ein Minimum von 500 Kalorien pro Tag gedrosselt wird. **Tägliches Fasten macht Fasten zum Alltag, sodass Du hier schneller Routine aufbauen kannst.** Selbstverständlich wirst Du eine gewisse Eingewöhnungsphase benötigen. Erfahrungsgemäß dauert diese aber nicht viel länger als 3 bis 4 Tage. Bereits dann wirst Du merken, wie einfach es ist und die vielen Vorteile dieses Ernährungskonzeptes schätzen lernen.

Ganz konkret basiert IF-Change auf dem „16 zu 8“ Ansatz. Das heißt wir werden **jeden Tag 16 Stunden Fasten** und haben ein Zeitfenster von insgesamt **8 Stunden, in welchem wir nach eigenem Gusto Nahrung aufnehmen dürfen.** Eine tägliche Fastenzeit von 16 Stunden? Klingt verdammt lang! Wir versprechen Dir, mit der passenden Ernährung ist dies überhaupt kein Problem. Wenn wir auf „echte Lebensmittel“ setzen, hält unser Sättigungsgefühl deutlich länger an. 16 Stunden vergehen wie im Flug, und sobald Dein Körper erst einmal seinen Fettstoffwechsel hochgefahren hat und nicht mehr von ständiger Nahrungszufuhr abhängig ist, wird es auch kein Problem für Dich sein, länger als 16 Stunden am Stück nichts zu essen. Klingt unvorstellbar? Ist einfacher als Du denkst, vertraue mir. Immerhin verschlafen wir rund 8 dieser 16 Stunden.

„Fastenblock“:

16 Stunden Fasten

„Essensblock“:

8 Stunden Essen

Wie lege ich mir meine Blöcke?

Klar, jetzt stellt sich die Frage, wohin wir unseren 8-Stunden-„Essensblock“ und unseren „16-Stunden-„Fastenblock“ legen. Wir könnten natürlich mit einem Frühstück in den Tag starten. Nehmen wir an, wir würden um 7 Uhr frühstücken, dann wäre dieser Zeitpunkt gleichzeitig der Beginn unseres täglichen „Essensfensters“. Entsprechend dem 8-Stunden-„Essensblock“ würden wir also nach 15 Uhr keine Kalorien mehr zu uns nehmen.

Die andere, weitaus beliebtere und auch sinnvollere Variante, ist es, das Frühstück zu überspringen und erst mit einem Mittagessen das „Essensfenster“ zu öffnen. Gerade für den Anfang ist es aus psychischer Sicht deutlich einfacher, morgens auf ein Frühstück zu verzichten als abends mit leerem Magen ins Bett zu gehen. Beginne Deinen Tag beispielsweise mit einem Mittagessen um 12, 13 oder 14 Uhr und schließe ihn mit einem Abendessen um 20, 21 oder 22 Uhr. Natürlich sind das nur Beispiele. Welches Zeitfenster am besten in Deinen Alltag passt, bestimmst allein Du.

Aber ist das Frühstück nicht die wichtigste Mahlzeit und liefert die Energie für den Tag? Ein Blick auf unsere hormonelle Situation am Morgen zeigt, dass es absolut Sinn macht, das Frühstück zu überspringen. **Fakt ist, dass der Blutzuckerspiegel morgens sehr niedrig ist und die Fettverbrennung auf Hochtouren läuft.** Warum sollte man sich diesen genialen Zustand so schnell wie möglich wieder kaputt machen und dafür sorgen, dass durch ein Frühstück Insulin in unsere Blutbahnen gelangt? Gerade am Morgen ist unser Körper besonders insulinresistent. Das bedeutet, dass wir **morgens verhältnismäßig viel Insulin benötigen, um die gleiche Menge an Nahrung zu verdauen.** Ein morgendliches Fasten lässt uns also nicht nur deutlich effektiver auf unsere Fettreserven zugreifen, sondern sorgt gleichzeitig für weniger Insulin im Tagesdurchschnitt. Vertraue mir, wir *brauchen* kein Frühstück, um vormittags zu funktionieren, selbst wenn Du es Dir noch nicht vorstellen kannst.

Wenn es für Dich nicht funktioniert sollte, hast Du immer noch die Möglichkeit Dein 8-Stunden-Fenster vorzuverlegen.

Variante A	Fasten bis 10 Uhr	Essen bis 18 Uhr	Fasten
Variante B	Fasten bis 11 Uhr	Essen bis 19 Uhr	Fasten
Variante C	Fasten bis 12 Uhr	Essen bis 20 Uhr	Fasten
Variante D	Fasten bis 13 Uhr	Essen bis 21 Uhr	Fasten
Variante E	Fasten bis 14 Uhr	Essen bis 22 Uhr	Fasten

Ich persönlich überspringe das Frühstück, kann vormittags sehr fokussiert arbeiten und starte meist mit einem späten Mittagessen zwischen 14 und 15 Uhr in das „Essensfenster“. Am Abend gibt es eine zweite Mahlzeit und danach geht's ins Bett. Keine Angst - „spätes“ Essen macht definitiv nicht dick.

Die Mahlzeitenfrequenz

Wir haben 8 Stunden pro Tag zum Essen - wie viele Mahlzeiten eignen sich? Gestalten kannst Du Dein „Essensfenster“ wie Du möchtest. **Einige bevorzugen zwei, andere drei Mahlzeiten.** Ich persönlich esse zweimal pro Tag - ausgiebig am Mittag und am Abend. Ob Du Dich mit zwei oder drei Mahlzeiten wohler fühlst, bleibt aber natürlich allein Dir überlassen. Richte Dir Dein „Essensfenster“ nach Deinen Vorstellungen ein.

Was gibt es noch zu beachten?

Dehne Deine Fastenphase nicht zu lang aus. Nach 16-20 Stunden ohne Nahrung überwiegen in Deinem Körper katabole, also Körpersubstanz abbauende Prozesse. Durch regelmäßige, deutlich längere Fastenphasen, wirst Du neben Fett zusätzlich wertvolle Muskelmasse abbauen. Natürlich ist es überhaupt kein Problem, wenn aus Deinen 16 Stunden mal 18, 19 oder auch nur 14 Stunden werden. Finde Deinen eigenen „Sweet Spot“, den Rhythmus aus Fasten und Essen mit dem Du Dich gut fühlst. Maximiere Dein Wohlbefinden, denn nichts ist wichtiger als die Identifikation mit Deinem persönlichen Konzept. Dann hast Du die besten Aussichten, langfristig davon zu profitieren.

Für Deinen Fasten-Einstieg ist es zudem extrem wichtig, ausreichende Mengen zu trinken.

Gerade morgens und vormittags, wenn Du noch nichts gegessen hast, braucht Dein Körper viel Flüssigkeit, um Gifte auszuspülen. Je nach Deiner bisherigen Ernährungsweise kann es sein, dass Du diesen Prozess durch leichte Kopfschmerzen und einen etwas unangenehmen Geschmack im Mund, in den ersten Tagen spüren wirst. Das ist vollkommen normal, wird sich aber nach wenigen Tagen einstellen.

Dein IF-Coach Nils

Die Facts:

- ✓ Das IFC - Fastenkonzept basiert auf dem „16 zu 8“ Ansatz (= 16 Stunden Fastenphase + 8 Stunden Essenphase täglich)
- ✓ **Orientiere Dich an 6 Tagen der Woche an Deinen „Blöcken“ – den RefeedDay kannst du nach persönlichen Vorlieben gestalten (mehr dazu später)**
- ✓ Deine Mahlzeitenfrequenz kannst Du nach eigenen Vorlieben bestimmen - zwei oder drei Mahlzeiten sind ein guter Richtwert
- ✓ **Finde Deinen eigenen „Sweet Spot“ und maximiere Dein Wohlbefinden**
- ✓ **Trinke sehr viel Wasser, Tee (ohne Zucker) oder Kaffee (ohne Zucker und ohne Milch) um Deinen Körper leichter an das Fasten zu gewöhnen – insbesondere am Vormittag**