

# 14 Tage

# Intervallfastenplan



von  
Thomas Bluhm

## **Wichtig**

*Sämtliche Inhalte dieses eBooks und auf der Webseite von [Simple-Sixpack.com](http://Simple-Sixpack.com) sind urheberrechtlich geschützt! Das Kopieren, selbst Auszüge davon, und das Verbreiten der Inhalte, sind strengstens untersagt!*

*Ich habe zum Schutz meiner ehrlichen Kunden, die dieses eBook mit ihrem hart verdienten Geld erworben haben, verschiedenste Sicherheits- und Kopierschutz-Maßnahmen getroffen.*

*Wenn jemand versuchen sollte Inhalte aus diesem Buch zu kopieren, zu vervielfältigen oder es auf Internet-Sharing-Plattformen zur Verfügung zu stellen, erhalten wir eine Mitteilung und werden ohne Vorwarnung eine kostenpflichtige Abmahnung versenden.*

*Selbstverständlich kannst du dieses eBook für deinen privaten Gebrauch ausdrucken. Es gilt 1 Lizenz pro Nutzer!*

## **Haftungsausschluss**

*Leider bin ich nicht frei von Fehlern. Aus diesem Grund weise ich dich darauf hin, dass alles, was du gleich lesen wirst, falsch sein könnte.*

*Dieses Produkt richtet sich an gesunde Menschen über 18 Jahre. Kontaktiere bitte deinen Arzt, um Krankheiten, Allergien oder Wechselwirkungen im Voraus auszuschließen.*

*deine Gesundheit steht an Nummer 1. Achte bitte darauf und verbiege dich nicht.*

# Inhaltsverzeichnis

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
Vorwort	5
<b>Fasten-Wissen</b>	<b>8</b>
16/8 Fasten	10
5:2 Fasten	13
Heilfasten	15
<b>Vorteile des Fastens</b>	<b>19</b>
Blutzucker	20
Entzündungen	20
Herzgesundheit und Gehirn	20
Gewichtsverlust und Muskelaufbau	21
Alterungsprozess und weitere Vorteile	22
<b>Intervallfasten für Frauen</b>	<b>22</b>
So fastest du als Frau richtig	23
<b>Die beste Fasten Methode</b>	<b>25</b>
Tipps für die beste Fastenzeit	27
Effektive Tricks gegen Hunger	28
Wichtige Regeln beim Intervallfasten	29
Beste Intervallfasten-Lebensmittel	30
<b>Der 14 Tage Intervallfasten-Plan</b>	<b>31</b>
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 1</b>	<b>32</b>
Skyr	33
Brokkoli Käse Pfanne	34
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 2</b>	<b>36</b>
Omelette	37
Ente mit buntem Gemüse	38
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 3</b>	<b>40</b>
Bunte Gemüsenudeln	41
Gegrillter Kürbis mit Käse	42
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 4</b>	<b>44</b>
Gegrillte Zucchini Röllchen	45
Tomaten-Mozzarella-Brot	47
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 5</b>	<b>49</b>
Eiweißpfannkuchen	50

Steakstreifen	51
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 6</b>	<b>53</b>
Eiweißbrot mit Lachs	54
Oopsies Burger	55
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 7</b>	<b>57</b>
Ananas Creme	58
Gefüllter Kohlrabi	59
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 8</b>	<b>61</b>
Protein-Quark-Smoothie	62
Flammkuchen	63
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 9</b>	<b>65</b>
Chickenwings	66
Tomaten-Curry mit Mozzarella	67
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 10</b>	<b>69</b>
Asia Style Chicken	70
Power-Salat	71
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 11</b>	<b>72</b>
Tomaten-Käse-Omelette	73
Eiweißbrot mit Salami	74
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 12</b>	<b>75</b>
Chicken Teriyaki mit Blumenkohlraspeln	76
Brokkoli Käse Pfanne	77
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 13</b>	<b>79</b>
Skyr	80
Brokkoli-Hähnchen in Pilzsauce	81
<b>dein Intervallfasten-Plan Tag 14</b>	<b>83</b>
Hähnchensalat	84
Quark mit Leinöl	86
<b>Häufige Fragen</b>	<b>87</b>
1.) Wie lange kann ich den 14 Tage Intervallfasten-Plan verwenden?	87
2.) Was kann ich bei Hunger tun?	88
3.) Ich arbeite im Schichtdienst. Wie wende ich den 14 Tage Intervallfasten-Plan am besten an?	88
4.) Was soll ich tun, wenn ich an einem Tag später essen soll, wie beispielsweise auf einer Hochzeit oder bei einer Geburtstagsfeier?	89
5.) Wie stelle ich sicher, dass ich nicht zu viel und nicht zu wenig esse?	89
6.) Woher weiß ich, dass das Fasten bei mir funktioniert?	91

	4
7.) Ich nehme nicht ab. Was tun?	91
8.) Was mache ich nach 14 Tagen?	92
9.) Ich muss Medikamente nehmen? Was soll ich tun?	93
<b>Quellen</b>	<b>94</b>

## Vorwort

Hey, ich freue mich, dass du dich für den 14 Tage Intervallfasten-Plan entschieden hast!

Ich bin von Natur aus faul. Ich mache gern Sport, aber nicht wenn ich muss oder ein komischer Plan mich dazu zwingt.

Ich bin ein Genießer und liebe leckeres Essen und ich kann nicht von Schokolade lassen. Vor allem duplo und Kinderschokolade sind meine Favoriten ;-)

Das ist keine gute Kombination als Fitness Trainer. Ich möchte ein Vorbild für meine Kunden sein und verkaufe nur das, was ich selbst auch ausprobiert habe.

Seit über 20 Jahren teste ich Trainingsprogramme und Diäten. Da ich faul bin und nicht immer verzichten möchte, habe ich viel experimentiert und bin auf das Kurzzeitfasten gestossen. Es ist auch als Intermittierendes Fasten oder Intervallfasten bekannt.

Doch die ersten Versuche mit dieser Diät schlugen fehl. Ich fastete, aber nahm nicht ab. Irgendetwas machte ich falsch.

Also recherchierte und experimentierte ich weiter, bis ich die Lösung für mich gefunden hatte und viele Fragen beantworten konnte.

Daraus ist dann der 14 Tage Intervallfasten-Plan entstanden. Er ist perfekt für „faule“ Genießer, die nicht stundenlang Sport treiben möchten.

**Das Geheimnis liegt im Fasten-Protokoll, der richtigen Auswahl der Lebensmittel und der Anpassung des Intervallfasten-Plans an deinen Körper und deine Bedürfnisse!**

Ich habe den 14 Tage Intervallfasten-Plan für Männer und Frauen entwickelt, die nicht viel Zeit haben, ihre Ernährung nicht radikal umstellen wollen, aber trotzdem abnehmen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Bitte lese dir jetzt die folgenden Hinweise und Tipps durch. Im Anschluss erhältst du den 14 Tage Intervallfasten-Plan. Je besser und konsequenter du den Plan befolgst, desto erfolgreicher wirst du.

Ich wünsche dir viel Erfolg :-)

LG



Thomas Bluhm

*Bestseller Autor, lizenzierter Fitness Trainer und Fitness Experte*

## Lies das zuerst



Hast du in letzter Zeit bemerkt, dass viele Menschen in den Medien oder in deinem Umfeld fasten?

Fragst du dich wozu es gut sein soll, auf Essen zu verzichten und ob das überhaupt gesund ist?

Was ist überhaupt "intermittierendes Fasten" oder "16/8 Fasten"? Was hat es mit 5:2 auf sich und hieß das alles nicht mal "Heilfasten"?

Zugegeben, wenn einem nur die Schlagworte um die Ohren fliegen, blickt man da erstmal nicht durch. So ging es mir anfangs auch.

Wie soll man da auch noch die beste Fastenmethode für sich herausfinden? Genau mit diesem Chaos räumen wir auf!

Denn hier wirst du alles darüber erfahren, wie fasten richtig funktioniert und welche Methode du für dich anwenden kannst, um maximal von den Vorteilen des Fastens zu profitieren.



# Fasten-Wissen



Eigentlich hat das herkömmliche Fasten einen religiösen Ursprung. Indem man enthaltsam lebt, sich von allen Ablenkungen (wie z. B. Alkohol) löst und auf das Essen verzichtet, sollte man den Kopf nur für die Verbundenheit zu Gott frei haben.

Heute weiß man, dass man ganz nebenbei eine Ernährungsmethode gefunden hat, die der unserer Vorfahren sehr ähnlich ist.

Und da unsere Gene sich heute noch immer zu einem überwiegenden Teil mit denen unserer Steinzeitvorfahren ähneln, nimmt unser Körper diese Ernährungsgewohnheiten sehr gut an und kann damit hervorragend arbeiten.

Denn in der Steinzeit gab es nicht das Überangebot an Essen, das wir heute kennen. Selbstverständlich konnte ein Steinzeitmensch nicht in den Supermarkt gehen, wenn er Hunger hatte und sich mal eben eine "Pasta Bowl" holen.

Die Steinzeitmenschen haben den lieben langen Tag gefastet, gesammelt und gejagt. Und erst, wenn sie ein Mammut zwischen die Finger bekommen und sich körperlich angestrengt haben, um es zu erlegen, gab es Essen für alle - reichlich.

Und darauf springt auch der moderne Mensch noch gut an und der Körper funktioniert wissenschaftlich belegt so, wie er es sollte.

Heute gibt es keine Mammuts mehr zu Jagen, wir müssen eher versuchen blind am Essen vorbeizulaufen, wenn wir darauf verzichten wollen.

Denn in den Fastenperioden sind nur klare Flüssigkeiten erlaubt:

- Wasser (still oder mit Sprudel)
- ungesüßter Tee
- schwarzer Kaffee (in Maßen)
- sehr dünne Gemüsebrühe

Doch wie lange solltest du am besten fasten und welche der Methoden ist die beste?

## 16/8 Fasten



Das sogenannte "intermittierende Fasten" 16/8 bedeutet konkret:

- 16 Stunden fasten
- 8 Stunden essen

"Intermittierend" kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie "unterbrechen" oder "aussetzen".

Diese Fastenmethode wendest du täglich an und unterbrichst daher jeden Tag die Fastenphase mit dem sogenannten "Fastenbrechen" (also essen).

Aktuell ist das 16/8 Fasten wohl die beliebteste Methode, da sie so unglaublich einfach in den Alltag zu integrieren und gleichzeitig extrem effektiv ist.

Wenn du dein Frühstück ausfallen lässt oder es etwas weiter nach hinten schiebst, kriegst du davon im Alltag eigentlich nicht viel mit.

Ein beispielhafter Tag könnte zum Beispiel so aussehen:

- *Fastenperiode*
- 08:00 Uhr - 1 Glas Wasser
- 10:00 Uhr - 1 Tasse schwarzer Tee / Kaffee (ohne Milch und Zucker)
- *Fastenbrechen*
- 12:00 Uhr - Hähnchenbrustfilet mit Ofengemüse und Quark
- 16:00 Uhr - Grüner Smoothie und Handvoll Nüsse
- 18:00 Uhr - Paprika Omelette mit Bacon
- 20:00 Uhr - kleine Portion Magerquark mit Erdnussbutter und Honig
- *Fastenperiode*
- 20:00 Uhr - 12:00 Uhr

Und dann geht es wieder von vorne los.

Das Praktische beim 16/8 Fasten ist vor allem, dass du 8 Stunden von den 16 verschläfst und gar nichts davon mitbekommst. Denn während des Schlafs fastest du automatisch und ohne, dass es dir etwas ausmacht.

Und während der 8 Stunden in denen du essen "darfst", schaffst du es gar nicht über deinen Tagesbedarf hinaus zu essen.

Denn du wirst feststellen, dass du in der Zeit des Fastenbrechens gar nicht so einen Bärenhunger hast, wie du es vielleicht anfangs erwartest.

Wichtig ist, dass du 2 größere und vor allem nährstoffreiche Mahlzeiten zu dir nimmst, denn dein Körper braucht jetzt alle wichtigen Baustoffe um während der Fastenphasen zu arbeiten.

Heißhungerattacken und das Um-sich-herum-naschen fallen automatisch aus, das kannst du mir glauben.

Nach dem Fastenbrechen beginnt wieder die 16 stündige Fastenphase in der dein Körper Recyclingprozesse anwirft und lange eingelagerte Giftstoffe entsorgt, Schäden repariert und aufräumt.

Wichtig ist vor allem aber auch, dass du dich auf die Essensphasen konzentrierst - nicht so sehr auf die Fastenphasen. Denn es ist unglaublich von Bedeutung, *WAS und WIE VIEL* du zu dir nimmst.

**Die Kalorienuhr zählt trotzdem mit, auch wenn du fastest!**

Hier könnten Ausschweifungen und Kalorienfallen lauern.

Achte daher auf nährstoffreiches Essen und auf dein Hungergefühl. Es ist nicht notwendig, dass du über den Hunger hinaus isst, denn am nächsten Tag gibt es auch wieder etwas zu Essen.

Du wirst bemerken, dass du dich schon nach sehr kurzer Zeit deutlich leistungsfähiger fühlen wirst. Das gilt allerdings für alle Fastenmethoden.

Doch welche anderen Methoden gibt es noch?

## 5:2 Fasten



Auch bei der sogenannten 5:2 Fastenmethode wechseln sich Fastenphasen und Fastenbrechen ab. Anders sind hier nur die zeitlichen Abstände.

Während bei der 16/8 Methode, täglich gefastet wird, ist es beim 5:2 Fasten ein wöchentlicher Zeitraum, nämlich:

- 5 Tage essen
- 2 Tage fasten

Das bedeutet, dass du an 5 Tagen ganz "normal" essen kannst, ohne Kalorien zu zählen und wie du es gewohnt bist.

An den 2 Fastentagen hingegen, solltest du streng darauf achten, dass du als

- Frau 500 Kalorien oder als

- Mann 600 Kalorien

nicht übersteigst.

Außerdem ist es hier noch wichtiger, dass du deinen Flüssigkeitshaushalt regelst und ganz viele klare Flüssigkeiten zu dir nimmst.

Während du die 5:2 Fastenmethode anwendest, kann ich dir nur empfehlen, grundsätzlich auf schnell verfügbare Kohlenhydrate, wie:

- Weizenbrot
- Zucker
- Süßigkeiten
- Nudeln
- usw.

zu verzichten, damit dein Körper lernt, auch andere Ressourcen zu verwenden, um sie in Energie umzuwandeln: Das Fett!

Denn an genau dieses eingelagerte Fett wollen wir ja heran, um es loszuwerden.

Wenn du nicht übergewichtig bist, wirst du mit der 5:2 Methode vermutlich schneller vorankommen, denn 5:2 schockt deinen Körper!

Und das ist gut für uns.

Dadurch, dass 2 Tage lang fast gar keine Nahrung zugeführt wird, gerät der Körper in Alarmbereitschaft und stellt die Prozesse um.

Studien zufolge, steigt dein Grundumsatz mit dem 5:2 Fasten um 15%. Das bedeutet, dass du bei einem Kalorienbedarf von 2000 Kcal, ganze 300 Kcal mehr verbrennen kannst, ohne etwas dazu zu tun. Das ist Wahnsinn!

Außerdem aktiviert dein Körper mehrere Notfallschalter und deshalb kommt es zu einer großen Ausschüttung von Adrenalin, Glucagon und die Hormon-sensitive Lipase kommt in Gang - das Fett verbrennt.



# Heilfasten



Einen noch ganzheitlicheren Ansatz hat das sogenannte Heilfasten.

Denn hier geht es nicht nur um die Ernährung, sondern auch um das Ganze Drumherum - der Körper und die Seele sollen heilen.

Das Heilfasten nach Buchinger (benannt nach dem Arzt und Naturheilkundler, der es erfunden hat), ist im Unterschied zur 16/8 und der 5:2 Methode etwas komplizierter und keine einfache Umstellung für den Körper.

Das Ganze funktioniert folgendermaßen:

- *Vorbereitungstage*: 1 - 2 Entlastungstage

An diesen Tagen beginnst du deinen Körper auf die bevorstehende Fastenzeit vorzubereiten. Hierfür isst du an den ersten beiden Tagen nur leichte Kost, wie:

- gedunstetes Gemüse
- Porridge



- leichte Gemüsesuppen

und entlastest damit den Darm.

- *Tag 1: Darmentleerung*

Das Heilfasten beginnt standardmäßig mit einer Darmentleerung, um den Darm zu entlasten und sich von innen zu reinigen.

Hierfür kannst du dir sogenanntes "Glaubersalz" aus der Apotheke besorgen.

- *Tag 2 - 10: Fastentage*

An den Fastentagen ist es besonders wichtig, wie schon auch am ersten Tag, deinen Flüssigkeitshaushalt zu kontrollieren.

Gerade jetzt ist es dringend notwendig, dass du mindestens 2, besser 3 Liter klare Flüssigkeit trinkst. Denn das verhindert Kopfschmerzen und hilft deinem Körper beim Abtransport der nun abgebauten Giftstoffe aus dem Körper.

An den Fastentagen solltest du das Kalorienziel von 250 - 500 Kcal nicht überschreiten.

Ein beispielhafter Tag könnte diese Lebensmittel enthalten:

#### *Flüssigkeiten*

- Tee
- Gemüsebrühe (mit Kräutern)
- Gemüsesäfte
- Obstsäfte
- Wasser

#### *Für den Muskelerhalt*

- 200 ml Milch oder
- 200 g Joghurt oder
- 200 g Magerquark

Außerdem solltest du versuchen regelmäßig Sauerkrautsaft zu trinken, damit sich deine Darmtätigkeit reguliert.

Zusätzlich empfiehlt es sich, alle 2 Tage einen Einlauf zur Reinigung durchzuführen, da dein Körper nun auf Hochtouren arbeitet und alle Schadstoffe rigoros aussortiert und rausschmeißt. So kannst du ihn dabei unterstützen.

Es kann nicht schaden, wenn du dich leicht sportlich betätigst. Das bringt deinen Kreislauf in Schwung und erhält die wichtigen Muskeln.

Du solltest dabei aber unbedingt beachten, wie du dich währenddessen fühlst und nicht übertreiben. Die Bewegung sollte unterstützend aber nicht überfordernd sein.

Das Heilfasten konzentriert sich aber nicht nur auf den Verzicht auf Lebensmittel sondern auch aller weiterer Stressfaktoren.

Verzichte in der Zeit des Heilfastens auf:

- Stress
- Alkohol
- Nikotin
- Koffein

und gib deinem Körper Ruhe, tu ihm etwas Gutes.

Das Heilfasten kannst du wie einen "Reset-Knopf" nutzen und du wirst von der Wirkung absolut überrascht sein.

- *Tag 11 - 13: Normalisierung*

Nachdem du die Fastenzeit hinter dich gebracht hast, alle angesammelten Schadstoffe losgeworden bist und deinem Körper Ruhe gegeben hast, musst du dich erst wieder an das "normale" Essen gewöhnen.

Deshalb solltest du das Fastenbrechen sehr behutsam angehen und mit einem Apfel beginnen. Wenn du dir bei einem rohen Apfel unsicher bist, wie du ihn vertragen wirst, mache dir einen gekochten Apfel.

Abends dann kannst du den ersten Tag mit einer leichten Kartoffelsuppe beenden.

Stelle deine Ernährung danach möglichst auf Bio-Produkte um und versuche dich eher vegetarisch zu ernähren unter Zugabe von Milchprodukten und Eiern.

Das Essen sollte jetzt etwas mehr zelebriert werden, weshalb es wichtig ist, dass du ab sofort langsam und bewusst kaust, um deine Verdauung auf das kommende Essen vorzubereiten.

Die Tage nach der Fastenzeit sollten vom Kalorienziel ungefähr so aussehen:

- Tag 1: 800 Kcal
- Tag 2: 1000 Kcal
- Tag 3: 1200 Kcal
- Tag 4: 1600 Kcal

Doch warum beschäftigen sich so viele Menschen überhaupt mit dem Fasten in all seinen Formen und warum machen es so viele?

Ganz einfach: Weil es effektiv ist und hilft!

Und das belegt die Wissenschaft sogar regelmäßig mit den verschiedensten Studien.

# Vorteile des Fastens



Es ist bekannt: Im Leben braucht "alles seine Zeit". Auch unser Körper braucht seine Ruhe, um arbeiten zu können.

Wenn wir ständig neues Essen zuführen, am Wochenende Alkohol trinken, viel zu viel Stress haben und uns zu wenig bewegen, muss der Körper permanent reagieren und kann lediglich Brände löschen.

Doch was passiert, wenn er endlich die Zeit bekommt, die er benötigt? Er räumt auf und macht uns leistungsfähig!

Und davon können wir profitieren. Denn diese Aufräumarbeiten haben einen unglaublichen Einfluss auf unsere Gesundheit.

## Blutzucker

In Studien wurden bei Personen, die regelmäßig fasten deutlich verbesserte Blutwerte nachgewiesen (Zucker, Insulinresistenz).

Das ist vor allem interessant für Patienten mit Diabetes Typ 2.

Diverse Studien haben ergeben, dass das intermittierende und auch das tageweise Fasten dieselben Effekte auf die Gesundheit von übergewichtigen Diabetes-Patienten hatte, wie die vorgeschriebene Kalorienreduktion ([1](#)).

## Entzündungen

Eins ist Fakt: Das Fasten bekämpft Entzündungsherde effektiv!

Während akute Entzündungen eine gesunde und natürliche Reaktion des Körpers sind, um zu helfen, sind chronische Entzündungen absolut gesundheitsgefährdend.

Chronische Entzündungen verlangen uns viel zu viel Kraft ab und kosten uns wertvolle Energie.

50 Probanden einer Studie haben dagegen allerdings ein wirksames Mittel erfahren. Denn bei ihnen allen wurden lediglich durch das 1 monatige intermittierende Fasten alle Entzündungsparameter deutlich gesenkt ([2](#)).

## Herzgesundheit und Gehirn

Das Fasten stößt viele gesundheitsfördernde Prozesse in unserem Körper an.

Es senkt den Blutdruck, Triglyceride und schädliches Cholesterin.

Gleichzeitig ist es ein absoluter Booster für unsere Leistungsfähigkeit und Hirnaktivität.

Und das wurde sogar von der Wissenschaft belegt, denn eine 11 monatige Studie an Probanden, die intermittierend fasteten, wurde nachgewiesen, dass sich ihre

Hirnfunktionen und -strukturen positiv verändert haben (3)! Ist das nicht beeindruckend?

Das war noch nicht alles! Denn tatsächlich soll es auch effektiv gegen Parkinson und Alzheimer sein (4, 5)!

## Gewichtsverlust und Muskelaufbau

Wenn du weniger isst, als du verbrauchst, wirst du abnehmen.

Und genau das passiert beim Fasten, denn in der Zeit in der du essen kannst, wirst du in den meisten Fällen nicht über deinen Tagesbedarf kommen. Im Gegenteil. So nimmst du spielend leicht ab ohne das Gefühl zu haben, dass du auf etwas verzichten musstest.

Das kannst du dir nicht vorstellen? Probier's einfach mal aus.

Die Teilnehmer einer 12 - 24 wöchigen Studie haben im Schnitt 9% Gewichtsverlust verzeichnet, nur durch das Anwenden des intermittierenden Fastens (6). Ansonsten haben sie nichts verändert.

Und damit nicht genug, denn in die andere Richtung funktioniert es auch:  
Muskelaufbau!

Denn durch das Fasten werden die wertvollen Wachstumshormone (HGH) ausgeschüttet und ein wahrer Stoffwechselboost verursacht.

Unser Körper benötigt Wachstumshormone für viele Prozesse im Körper (7, 8, 9, 10), unter anderem für:

- Wachstum
- Stoffwechsel
- Gewichtsverlust
- Muskelkraft
- Muskelaufbau

Wie gut, dass genau diese Wachstumshormone beim Fasten innerhalb von 24 Stunden 5 Mal so hoch nachgewiesen wurden, wie es sonst üblich ist (11).

## Alterungsprozess und weitere Vorteile

Vielleicht haben wir mit dem Fasten ein Mittel für das ewige Leben gefunden?

Möglicherweise nicht ewig, aber definitiv deuten diverse Studien darauf hin, dass wir uns davon zumindest ein längeres Leben versprechen können.

Denn in einer Studie an Mäusen taten diese genau das, 83% der Mäuse die intermittierend fasteten, lebten deutlich länger als die Vergleichsgruppe ([12](#)).

Und nicht nur das, denn das Fasten stärkt unser Immunsystem, befreit uns von Schad- und Giftstoffen und schont auch unseren Geldbeutel.

Was will man mehr?

# Nachteile des Fastens



Es ist ganz klar: Wo es Vorteile gibt, bleiben auch Nachteile nicht aus. Doch diese betreffen nicht alle Menschengruppen und sind ein “Kann”, kein “Muss”. Dennoch solltest Du darüber Bescheid wissen, **bevor** Du mit dem Fasten beginnst.

Bei den Nachteilen wird bewusst zwischen den zwei Fastenformen unterschieden:

1. drastische Kalorienreduktion  
*zum Beispiel: Heilfasten*
2. intermittierendes Fasten  
*zum Beispiel: 16/8 oder 5:2 Fasten*

Beim Heilfasten werden die Kalorien drastisch auf ca. 500 Kalorien täglich reduziert und das Ganze über einen längeren Zeitraum beibehalten.

Wenn man kaum Nahrung zu sich nimmt, bleiben auch die wichtigen Nährstoffe (Vitamine, essenzielle Aminosäuren, Elektrolyte) aus. Denn diese werden über die Nahrung aufgenommen.



Eine drastische Kalorienreduktion versetzt den Körper also in eine absolute Stressreaktion. Daher können folgende Symptome auftreten ([13](#), [14](#), [15](#), [16](#), [17](#)):

- Unwohlsein
- Hunger
- Muskelkrämpfe
- Stimmungsschwankungen
- Belastung der Nieren
- Kreislaufprobleme
- Schwindelgefühl
- Mangelerscheinungen
- Muskelschwund
- Verdauungsbeschwerden
- Jojo-Effekt

Die fehlenden Vitamine und Nährstoffe können sich bemerkbar machen.

Daher ist es sehr wichtig, dass Du Dein Vorhaben gerade bei bekannten Vorerkrankungen, mit Deinem Arzt besprichst.

Du solltest nicht fasten, wenn Du ([18](#)):

- schwanger bist
- stillst
- eine Bauchspeicheldrüsenerkrankung hast
- etwas mit Deiner Schilddrüse ist
- ohnehin unterernährt bist
- niedrigen Blutdruck hast
- häufig unter Migräne leidest
- Medikamente zu Dir nimmst.

Das harmloseste aber dennoch sehr unerwünscht kann außerdem eine besondere Auswirkung sein: Der Jojo-Effekt.

Bei wenigen Kalorien über einen langen Zeitraum ist dieser mehr als wahrscheinlich.

Da Du Deinen Körper damit in eine Stresssituation versetzt und er Dich schützen möchte, wird er beginnen jede zugeführte Nahrung dazu nutzen, um die Nährstoffe zu horten und Fett einzulagern. Das alles, um Dich vor einer weiteren Notsituation zu bewahren.

Wenn Du nach einer längeren Fastenphase also wieder beginnst, "normal" zu essen, ist es sehr wahrscheinlich, dass Du schnell mehr wiegen wirst als vor dem Fasten.

Aus diesem Grund ist das intermittierende Fasten für eine dauerhafte Ernährungsweise und Gewichtsreduktion viel geeigneter, da der Körper den neuen Rhythmus schnell verinnerlicht und in den Essensphasen ausreichend Nährstoffe aufgenommen werden.

Doch genau deswegen solltest Du auch beim intermittierenden Fasten gewisse Umstände beachten.

Das intermittierende Fasten kann folgende Nachteile mit sich bringen:

- Gewichtszunahme
- Abbruchquote 38% → Frustration
- Nach Beendigung verschlechtern sich alle Gesundheitsparameter wieder

Glücklicherweise müssen diese Nachteile bei Dir gar nicht zutreffen, denn Du wirst sie zu verhindern wissen.

Eine Gewichtszunahme kommt nur zu Stande, da viele (vor allem am Anfang des Fastens) Sorge haben, in der 16 stündigen Fastenphase zu verhungern. Was tun sie also? Sie essen, ohne Hunger zu haben.

Das ist grundsätzlich immer eine schlechte Idee - vor allem aber, wenn man abnehmen möchte.

Auch keine gute Idee: Fast Food & Co., denn auch wenn Du beim intermittierenden Fasten theoretisch essen könntest, was Du möchtest, so enthält Fast Food trotzdem keine gesunden Nährstoffe.

Das bedeutet, dass Du trotzdem Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen und Unwohlsein erfahren kannst, wenn Du zwar isst, aber in den Essensphasen nicht auf eine gesunde Ernährungsweise achtest.

Wenn Du über einen längeren Zeitraum intermittierend fastest, werden sich zwangsläufig wichtige Gesundheitsparameter verbessern. Vor allem:

- Blutfette
- Blutzucker

Solltest Du mit dem Fasten wieder brechen, besteht selbstverständlich das Risiko, dass sich die verbesserten Werte wieder verschlechtern.

Alles in allem ist es immer eine gute Idee, mit Deinem behandelnden Arzt über Dein Vorhaben zu sprechen.

Und trotz der Nachteile, die auftreten **können**, überwiegen die Vorteile. Du solltest das aber für Deinen individuellen Fall prüfen.

Sofern dem nichts entgegensteht: Probier's aus und profitiere von den zahlreichen Vorteilen des Fastens.

# Intervallfasten für Frauen

In vielen Dingen sind Mann und Frau sich ähnlich und für beide ist das Fasten definitiv sinnvoll. Dennoch unterscheidet uns eins definitiv: Der Hormonhaushalt.

Und so gibt es einige Frauen, die beim Intervallfasten von verschiedenen Reaktionen geplagt werden:

- Stimmungsschwankungen
- Haarausfall
- Unregelmäßiger Zyklus
- Schlafprobleme.

Aber das muss nicht sein, wenn du als Frau gewisse Unterschiede beachtest und die Funktionen deines Körpers verstehst.

Es ist wichtig zu realisieren, dass die Hormone unglaublich viele Prozesse in unserem Körper steuern, so auch den Energie- und Stressstoffwechsel.

Wenn du fastest, geht dein Körper davon aus, dass du dich in einer Notsituation befindest. Denn wer würde freiwillig auf Essen verzichten? So denkt der Körper, denn er ist im Überlebensmodus.

Wenn wir nun also um das Überleben kämpfen, "brauchen wir unsere Sexualhormone nicht unbedingt". Die Produktion der Östrogene und Progesteron wird also heruntergefahren. Dafür wird Adrenalin und Cortisol produziert.

Die Folge ist, dass es zu Menstruationsbeschwerden kommen kann und das hat wiederum möglicherweise negative Auswirkungen auf die Fruchtbarkeit.

In einer Studie mit Ratten, wurde genau dieser Effekt beobachtet. Die Eierstöcke der Weibchen schrumpften und sie litten an Schlafstörungen, während die Männchen keine negativen Auswirkungen erlebten ([19](#)).

Doch leider sind Schlafstörungen und Menstruationskomplikationen nicht alles. Denn die Sexualhormone beeinflussen noch so viel mehr.

Auch unsere Stimmung, die Gewichtsabnahme und die Gesundheit von Haut, Haaren und der Knochen sind davon abhängig.

Sollte der Hormonhaushalt extrem aus dem Gleichgewicht geraten, kann das Ganze sogar zu

- PMS
- Angstegefühlen
- Wassereinlagerung und
- Gewichtszunahme

führen.

## So fastest du als Frau richtig

Und doch raten Experten, dass auch Frauen fasten sollten, um von den zahlreichen Gesundheitsvorteilen zu profitieren. Denn all die negativen Einflüsse sind ein "Kann" und kein "Muss".

Außerdem werden diese Nachteile gar nicht erst eintreten, wenn du ganz einfach diese Regeln beachtest:

1. Faste nicht länger als 13 Stunden. Ein längerer Zeitraum löst die genannten Stressreaktionen aus.
2. Trainiere neben dem Fasten nicht zu intensiv. Setze statt auf Kraft- oder HIIT-Training eher auf leichte Ausdauereinheiten und Yoga.
3. Während der Menstruation solltest du nicht fasten.
4. Faste nicht an aneinanderfolgenden Tagen. Lasse immer einen Tag Pause zwischen den Fastentagen (5:2 Methode)
5. Trinke ausreichend Wasser.
6. Höre darauf, was dein Körper dir sagt. Fühlt es sich nicht gut an, bist du gestresst und fühlst dich unwohl: Faste nicht. Erlaubt ist nur, was gut tut.

**Auf das Fasten solltest du im Übrigen UNBEDINGT als Frau verzichten, wenn:**

- du stillst, schwanger bist oder versuchst es zu werden
- Medikamente nimmst (besprich dein Vorhaben mit dem behandelnden Arzt)

- du zu wenig wiegst
- du bereits unter Schlafproblemen leidest
- du mal eine Essstörung hattest oder noch wegen einer in Behandlung bist
- deine Menstruation bereits ausbleibt, obwohl du eine haben müsstest

# Die beste Fasten Methode



Eins steht fest: Dass nichts feststeht. Denn gerade in Sachen Ernährung und Wohlbefinden ist nichts in Stein gemeißelt.

Was bei dem einen funktioniert, kann bei dem anderen total in die Hose gehen und was bei dem einen schief läuft, hat im Leben des anderen Wunder bewirkt!

Die beste Fasten Methode ist die, die am besten in dein Leben passt.

Für mich ist definitiv die 16/8 Methode die beste, da sie sich super einfach in meinen Alltag und vor allem dauerhaft integrieren lässt.

Und vor allem ist sie nahezu für jeden anwendbar, da sie keine große Umstellung im Alltag bedeutet.

Bevor du das Heilfasten oder 5:2 Fasten angehst, solltest du den Arzt deines Vertrauens zu Rate ziehen, ob es Bedenken zu deinem gesundheitlichen Zustand

gibt. Denn nicht jeder Körper kommt über einen längeren Zeitraum mit drastisch reduzierten Kalorien klar.

Solltest du dir unsicher sein oder dich damit nicht gut fühlen, solltest du es auch nicht anwenden.

Dennoch: Fasten ist gut! Fasten hilft uns! Und fasten macht uns leistungsfähig und gesund!

Bitte beachte, dass das Heilfasten eher eine Methode ist um sich nach einiger Zeit mal wieder zu "resetten", während die 16/8 und die 5:2 Methode für den alltäglichen Gebrauch vorgesehen sind.

Finde den Weg, der für dich am besten funktioniert. 16/8 ist definitiv ein guter Anfang und vielleicht auch schon die Lösung, die für dich am besten funktionieren wird.

Auf überflüssige Kilos, Schadstoffe und Entzündungen können wir sehr gut verzichten - auf die Gesundheit nicht!

Bleib gesund.



## Tipps für die beste Fastenzeit

1. Wähle einen Zeitraum zum Fasten, bei dem du nichts essen musst oder bei der du keinem sozialen Druck unterliegst etwas essen zu müssen.
2. Wähle eine Fastenzeit, bei der du geistig und körperlich abgelenkt bist, beispielsweise durch Sport, Arbeit oder Familie.
3. Frage dich, welche Mahlzeiten dir am wichtigsten sind und auf welche Mahlzeit du verzichten kannst, beispielsweise das Frühstück oder das Abendessen.

### Hier ein Beispiel von mir:

Es fällt mir leicht das Frühstück ausfallen zu lassen. durch meine Arbeit bin ich abgelenkt und der Kaffee am Morgen unterdrückt den Hunger, gibt mir aber Energie und sorgt dafür, dass ich wach werde.

Mir ist das Mittagessen und das Abendessen sehr wichtig. Deshalb starte ich meine Fastenzeiten nach dem Abendessen und beende sie zum Mittagessen. Das heißt, ich esse ab 20.00 Uhr nichts mehr bis zum nächsten Tag um 12.00 Uhr. Meine Esszeit beginnt demnach um 12.00 Uhr und endet um 20.00 Uhr.

Hast du die richtige Fastenzeit für dich gefunden, schreibe sie dir auf und stelle dir einen Wecker. Ich speichere meine Fastenzeiten gern als Erinnerung in mein Handy. Jedes Mal, wenn meine Fastenzeit zu Ende ist, klingelt mein Handy und ich weiß, dass ich endlich wieder essen darf. Die zweite Erinnerung sagt mir, dass die Esszeit beendet ist.

## Effektive Tricks gegen Hunger



Für die Fastenzeit:

- Trinke Kaffee (das unterdrückt Hunger)
- Trinke Tee
- Trinke Wasser
- Trinke Light Getränke (Cola Light, Fanta Light etc.)
- Trinke Ingwer Tee
- Mache dir dein Ziel bewusst und warum du es erreichen möchtest
- Achte auf erholsamen Schlaf
- Achte auf Entspannung und wenig Stress

## Wichtige Regeln beim Intervallfasten

1. Fasten bedeutet: du darfst nichts essen! Wirklich gar nichts! Keine Ausnahmen! Kein Stück Zucker im Kaffee, kein Bonbon, kein Tictac! du solltest aber viel Flüssigkeit zu dir nehmen, vor allem Wasser oder Tee. Kaffee und Light Getränke (Cola Light, Fanta Light etc.) sind auch erlaubt (ohne Zucker oder Milch. Süßstoff ist erlaubt).
2. Essen bedeutet: du darfst so viel essen bis dein Hunger vollständig gestillt ist. Höre auf deinen Körper.
3. du kannst dir die Fastenzeit frei aussuchen. Wähle eine Fastenzeit, bei der du abgelenkt bist, beispielsweise durch Arbeit oder durch Familie. So spürst du weniger Hunger.
4. Die Fastenzeit muss jeden Tag gleich bleiben.
5. Die Fastenzeit muss immer zusammenhängend bleiben, das heißt du darfst die Fastenzeit nicht in mehrere Teile über den Tag verteilen.
6. Messe nur 1 Mal Woche morgens auf nüchternen Magen und stets mit der gleichen Waage dein Körpergewicht und messe deinen Bauchumfang („*Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht*“).
7. Niemals schummeln!!! Verarsche dich niemals selbst. Wenn die Esszeit vorbei ist, ist sie vorbei, selbst wenn es nur 1 Minute ist. Bleibe konsequent. du darfst bald wieder etwas essen!
8. Wenn du dein Ziel erreicht hast, beende den 14 Tage Intervallfasten-Plan!
9. Wenn du dein Ziel nicht erreicht hast, starte den 14 Tage Intervallfasten-Plan erneut!
10. Die Esszeit beginnt mit der vollen Stunde, beispielsweise um 12.00 Uhr und endet beispielsweise um 19.59 Uhr.
11. Starte langsam und steigere die Fastenzeit von Woche zu Woche.

## Beste Intervallfasten-Lebensmittel



Iss diese Lebensmittel in deiner Esszeit:

- Iss vor allem eiweissreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel: Eier, Pute, Hähnchen, Rind, Magerquark, Forelle, Karpfen, Lachs usw.
- Für beste Resultate und wenig Hunger, solltest du eine eiweissreiche Mahlzeit am Ende der Esszeit zu dir nehmen!
- Iss viele, ballaststoffreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Nüsse (Mandeln, Walnüsse) Leinsamen, Gemüse oder Haferflocken
- Iss viele, Omega-3-reiche Lebensmittel wie zum Beispiel Lachs, Forelle, Thunfisch, Hering oder Leinöl.

du steigert deinen Abnehm-Erfolg, wenn du folgende Lebensmittel in der Esszeit stark reduzierst oder komplett vermeidest:

- Vermeide zuckerhaltige Getränke wie Beispiel Smoothies, Fruchtsaft, Limonade, Coca Cola, Fanta, Sprite
- Vermeide Süßigkeiten und Gebäck
- Vermeide kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie zum Beispiel Brot, Brötchen, Reis, Nudeln, Pizza, Milch, Joghurt, Obst und Kartoffeln

# Der 14 Tage Intervallfasten-Plan

**Wähle dein Ziel und befolge den dazugehörigen Fastenplan:**

Ziel 1: Intervallfasten ausprobieren

Fastenplan: 14 Stunden Fasten, 10 Stunden Esszeit

Ziel 2: Etwas Abnehmen

Fastenplan: 16 Stunden Fasten, 8 Stunden Esszeit

Ziel 3: Schnell Abnehmen

Fastenplan: 18 Stunden Fasten, 6 Stunden Esszeit

Ziel 4: Abnehm-Plateau durchbrechen

Fastenplan: 20 Stunden Fasten, 4 Stunden Esszeit

Die Portionsangaben sind ein Richtwert.

Du musst die Portion auf keinen Fall aufessen, wenn es Dir zu viel ist.  
Iss grundsätzlich immer nur so viel, wie Dein Hungergefühl es Dir sagt.

## dein Intervallfasten-Plan Tag 1

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Skyr</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Brokkoli Käse Pfanne</a></li></ul>
Tagessumme: 1455 Kcal, 113 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 82 g Fett
Nährstoffverteilung: 32% Eiweiss, 15% Kohlenhydrate, 52% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 500 g Skyr</li><li><input type="checkbox"/> 150 g Blaubeeren</li><li><input type="checkbox"/> 15 g Kokosöl</li><li><input type="checkbox"/> 50 g Mandeln gehackt</li><li><input type="checkbox"/> 400 g Brokkoli</li><li><input type="checkbox"/> 3 Hühnereier</li><li><input type="checkbox"/> 1 Zwiebel (80 g)</li><li><input type="checkbox"/> 50 g Gouda (45% Fett)</li><li><input type="checkbox"/> 10 ml Olivenöl</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Petersilie</li><li><input type="checkbox"/> 1 Chilischote (5 g)</li></ul>

## Skyr



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 500 g Skyr
- 150 g Blaubeeren
- 15 g Kokosöl
- 50 g Mandeln gehackt

### Zubereitung:

1. Fülle den Skyr in eine Schüssel und rühre das Kokosöl unter.
2. Verteile die Blaubeeren und die gehackten Mandeln darauf.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 814 Kcal, 66 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 43 g Fett



## Brokkoli Käse Pfanne



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Brokkoli
- 3 Hühnereier
- 1 Zwiebel (80 g)
- 50 g Gouda (45% Fett)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 10 g Petersilie
- 1 Chilischote (5 g)

### Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, Strunk entfernen, in Röschen verteilen und diese in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen, waschen und grob hacken.
3. Käse grob schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Brokkoli für 5 Minuten zugedeckt andunsten.
5. Eier in die Schüssel geben und für 2 Minuten stocken lassen.
6. Nun den Käse dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
7. In der Zwischenzeit Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
8. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
9. Streifen in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.



10. Auf einem Teller servieren und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 641 Kcal, 47 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 39 g Fett

## dein Intervallfasten-Plan Tag 2

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Omelette</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Ente mit buntem Gemüse</a></li></ul>
Tagessumme: 1487 Kcal, 96 g Eiweiss, 26 g Kohlenhydrate, 93 g Fett
Nährstoffverteilung: 26% Eiweiss, 7% Kohlenhydrate, 58% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 4 Hühnereier</li><li><input type="checkbox"/> 1 Tomate, groß</li><li><input type="checkbox"/> 25 g Bio-Butter (aus Weidemilch)</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Schnittlauch</li><li><input type="checkbox"/> 2 Paprika, rot</li><li><input type="checkbox"/> 30 g Schinken-Speckwürfel</li><li><input type="checkbox"/> 250 g Ente</li><li><input type="checkbox"/> 250 g Brokkoli</li><li><input type="checkbox"/> 100 g Champignons</li><li><input type="checkbox"/> 1 Frühlingszwiebel</li><li><input type="checkbox"/> 1 Chilischote</li><li><input type="checkbox"/> 5 g Ingwer</li><li><input type="checkbox"/> 5 ml Zitronensaft</li><li><input type="checkbox"/> 75 ml Gemüsebrühe</li><li><input type="checkbox"/> 20 g fettarmer Bio-Natur-Joghurt 1,5%</li></ul>

☐ 15 g Honig

## Omelette



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 4 Hühnereier
- 1 Tomate, mittelgroß
- 25 g Bio-Butter (aus Weidemilch)
- 10 g Schnittlauch
- 1 Paprika, rot
- 30 g Schinken-Speckwürfel

### Zubereitung:

1. Verquirle zunächst die Eier und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer nach Belieben.
2. Wasche die Tomate und den Schnittlauch ordentlich unter laufendem Wasser ab.
3. Schneide die Tomate und Paprika in kleine Scheiben und den Schnittlauch in feine Röllchen.
4. Gebe jetzt die Butter in eine heiße Pfanne.
5. Wenn die Butter geschmolzen ist, brate die Schinken-Speckwürfel an.
6. Danach gibst du die Eiermasse in die Pfanne hinzu und warte bis sie stockt.
7. Wenn das Ei gestockt ist, kannst du die Tomaten- und Paprikastückchen, sowie den Schnittlauch darauf verteilen.
8. Klappe die andere Seite des Omeletts um.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: 679 Kcal, 38 g Eiweiss, 17 g Kohlenhydrate, 49 g Fett

## Ente mit buntem Gemüse



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 250 g Ente (mit Haut)
- 250 g Brokkoli
- 100 g Champignons
- 1 Frühlingszwiebel (35 g)
- 1 Chilischote (5 g)
- 5 g Ingwer
- 5 ml Zitronensaft
- 1 Paprika, rot
- 75 ml Gemüsebrühe
- 20 ml Naturjoghurt (1,5%, Milsana)
- 15 g Honig

### Zubereitung:

1. Entenbrustfilet in feine Streifen schneiden.
2. Brokkoli vom Stamm abschneiden.
3. Champignons halbieren und vierteln.
4. Knoblauchzehe und Ingwer schälen und dann in dünne Scheiben schneiden.
5. Frühlingszwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
6. Chilischote längs halbieren, entkernen und in Röllchen schneiden.
7. Paprika in kleine Stücke zerteilen.

8. Öl in einer Pfanne erhitzen und zunächst das Fleisch von beiden Seiten anbraten.
9. Wenige Minuten später die Zwiebeln dazugeben.
10. Beides aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.
11. Brokkoli und Paprika in die Pfanne geben und auf mittlerer Hitze anbraten.
12. Einige Minuten danach die Champignons, Knoblauch und Ingwer dazugeben und mit anbraten.
13. Anschließend Gemüsebrühe dazugeben und das Fleisch wieder in die Pfanne geben.
14. Naturjoghurt, Honig und Zitronensaft auch dazugeben und alles kurz köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion: 807 Kcal, 58 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 44 g Fett

## dein Intervallfasten-Plan Tag 3

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Bunte Gemüsenudeln</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Gegrillter Kürbis mit Käse</a></li></ul>
Tagessumme: 1540 Kcal, 73 g Eiweiss, 60 g Kohlenhydrate, 109 g Fett
Nährstoffverteilung: 20% Eiweiss, 16% Kohlenhydrate, 66% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 Zucchini (600 g)</li><li><input type="checkbox"/> 250 g Karotten</li><li><input type="checkbox"/> 390 g Kirschtomaten</li><li><input type="checkbox"/> 80 g Parmesan</li><li><input type="checkbox"/> 35 ml Olivenöl</li><li><input type="checkbox"/> 100 g Kürbis, Hokkaido</li><li><input type="checkbox"/> 30 g Walnüsse</li><li><input type="checkbox"/> 100 g Gouda</li><li><input type="checkbox"/> Thymian</li><li><input type="checkbox"/> Salz</li><li><input type="checkbox"/> Pfeffer</li></ul>



## Bunte Gemüsenudeln



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 2 Zucchini (600 g)
- 250 g Karotten
- 390 g Kirschtomaten
- 80 g Parmesan
- 2 ½ Esslöffel Olivenöl

### Zubereitung:

1. Schäle die Karotte mit einem Sparschäler in feine Streifen.
2. Schäle die Zucchini bis zu den Kernen in feine Streifen.
3. Wasche die Kirschtomaten und halbiere diese.
4. Erhitze eine beschichtete Pfanne und gebe das Öl hinein.
5. Gebe dann die Karotte sowie die Zucchini hinzu, brate diese goldbraun an und würze alles mit Salz sowie Pfeffer.
6. Gebe dann die Tomaten hinzu und brate diese für ca. 3 Minuten an.
7. Wasche das Basilikum, ziehe dieses von den Stielen ab und hacke es fein.
8. Streue den Basilikum zusammen mit dem Parmesan auf die Gemüsenudeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte: 784 Kcal, 42 g Eiweiss, 44 g Kohlenhydrate, 47 g Fett

## Gegrillter Kürbis mit Käse



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 100 g Kürbis, Hokkaido
- 30 g Walnüsse
- 100 g Gouda
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Thymian
- Salz und Pfeffer nach Belieben

### Zubereitung:

1. Wasche sowie halbiere den Kürbis, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in dünne Spalten.
2. Wasche dann den Thymian, ziehe ihn von den Stielen ab und hacke ihn fein.
3. Vermenge den Thymian mit Öl und würze mit Salz und Pfeffer nach.
4. Bestreiche die Kürbisspalten mit dem selbstgemachten Dressing.
5. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe den Kürbis hinein und brate diesen von beiden Seiten goldbraun an.
6. Hacke die Walnüsse fein, erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Walnüsse darin an.
7. Schneide den Käse in kleine Würfel.

8. Richte den Kürbis zusammen mit dem Käse an und verteile die Walnüsse darüber.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte: 756 Kcal, 31 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 63 g Fett

## dein Intervallfasten-Plan Tag 4

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Gegrillte Zucchinirollchen</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Tomaten-Mozzarella-Brot</a></li></ul>
Tagessumme: 1563 Kcal, 87 g Eiweiss, 55 g Kohlenhydrate, 106 g Fett
Nährstoffverteilung: 23% Eiweiss, 15% Kohlenhydrate, 63% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 Zucchini (600 g)</li><li><input type="checkbox"/> 120 g Feta (45% Fett)</li><li><input type="checkbox"/> 120 g Ajvar</li><li><input type="checkbox"/> 20 ml Olivenöl</li><li><input type="checkbox"/> 5 g Schnittlauch</li><li><input type="checkbox"/> Salz</li><li><input type="checkbox"/> Pfeffer</li><li><input type="checkbox"/> 3 Scheiben Eiweißbrot von Mestemacher</li><li><input type="checkbox"/> 20 g Butter</li><li><input type="checkbox"/> 2 Tomaten, mittelgroß (260 g)</li><li><input type="checkbox"/> 125 g Mozzarella</li></ul>

## Gegrillte Zucchini Röllchen



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 2 Zucchini (600 g)
- 120 g Feta (45% Fett)
- 120 g Ajvar
- 20 ml Olivenöl
- 5 g Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden.
2. Zucchini schälen, waschen, Enden abschneiden und mit einer Gemüsehobel in sehr feine Scheiben hobeln.
3. Die Scheiben mit Salz bestreuen und für fünf Minuten das Wasser entziehen.
4. In der Zwischenzeit den Schafskäse in feine Scheiben schneiden.

5. Zwei Scheiben Zucchini leicht überlappend nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen.
6. Jeweils mit einem Teelöffel Ajvar bestreichen und mit Schafskäse belegen.
7. Dann die Scheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
8. Zucchini Röllchen auf eine Aluschale legen und mit dem Öl beträufeln.
9. Auf dem heißen Grill für sechs Minuten garen.
10. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte: 678 Kcal, 30 g Eiweiss, 36 g Kohlenhydrate, 47 g Fett



## Tomaten-Mozzarella-Brot



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 3 Scheiben Eiweißbrot von Mestemacher
- 2 Esslöffel Butter
- 2 Tomaten, mittelgroß (260 g)
- 125 g Mozzarella
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Wasche die Tomaten und schneide diese zusammen mit dem Mozzarella in feine Scheiben.
2. Wasche den Basilikum, zupfe ihn von den Zweigen ab und hacke ihn fein.
3. Streiche die Butter auf das Brot und belege es mit den Mozzarella- und Tomatenscheiben.
4. Streue den Basilikum darüber und würze alles mit Salz und Pfeffer.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 885 Kcal, 57 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 59 g Fett



## dein Intervallfasten-Plan Tag 5

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Eiweißpfannkuchen</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Steakstreifen</a></li></ul>
Tagessumme: 1562 Kcal, 104 g Eiweiss, 36 g Kohlenhydrate, 110 g Fett
Nährstoffverteilung: 27% Eiweiss, 9% Kohlenhydrate, 65% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 100 g sahniger Frischkäse</li><li><input type="checkbox"/> 60 g Mascarpone</li><li><input type="checkbox"/> 3 Eier</li><li><input type="checkbox"/> 15 g Eiweißpulver (neutral)</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Butter</li><li><input type="checkbox"/> Stevia</li><li><input type="checkbox"/> 300 g Rinderfilet</li><li><input type="checkbox"/> 30 ml Olivenöl</li><li><input type="checkbox"/> 1 Zucchini (300 g)</li><li><input type="checkbox"/> 200 g Karotten</li><li><input type="checkbox"/> 20 ml Balsamicoessig</li><li><input type="checkbox"/> 50 ml Gemüsebrühe</li></ul>

## Eiweißpfannkuchen



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 100 g sahniger Frischkäse
- 60 g Mascarpone
- 3 Eier
- 15 g Eiweißpulver (neutral)
- 2 Teelöffel Butter
- Stevia

### Zubereitung:

1. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel.
2. Erhitze anschließend eine Pfanne vor und gebe die Butter hinzu.
3. Backe die Pfannkuchen.
4. Wende den Pfannkuchen hin und wieder beim Backen.

Tipp: Je nach Belieben kannst du auch ein Eiweißpulver mit Geschmack wählen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 829 Kcal, 35 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 71 g Fett

## Steakstreifen



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 300 g Rinderfilet
- 30 ml Olivenöl
- 1 Zucchini
- 2 Karotten
- 20 ml Balsamicoessig
- 50 ml Gemüsebrühe

### Zubereitung:

1. Zucchini schälen, waschen und mit einer Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln.
2. Koriander waschen, abtropfen lassen, Blättchen abzupfen und fein hacken.
3. Karotten schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
4. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Karotten für sechs Minuten weichkochen.
5. Nach drei weiteren Minuten die Zucchini hinzufügen.
6. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von allen Seiten für jeweils drei Minuten anbraten.
8. Aus der Pfanne nehmen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und in Alufolie wickeln. Für zwei Minuten in der Alufolie ziehen lassen.
9. Das Gemüse abgießen und in vorgewärmten Schälchen anrichten.

10. Essig, Öl Brühe und Wasser vermischen, über den Salat träufeln und den Koriander darauf verteilen.

11. Das Fleisch aus der Folie nehmen und entgegen der Fasern in sehr dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 732 Kcal, 69 g Eiweiss, 22 g Kohlenhydrate, 39 g Fett

## dein Intervallfasten-Plan Tag 6

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Eiweißbrot mit Lachs</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Opsies Burger</a></li></ul>
Tagessumme: 1479 Kcal, 119 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 99 g Fett
Nährstoffverteilung: 33% Eiweiss, 4% Kohlenhydrate, 62% Fett

Einkaufsliste
<input type="checkbox"/> 2 Scheiben Eiweißbrot von Mestemacher
<input type="checkbox"/> 15 g Butter
<input type="checkbox"/> 150 g Lachsfilet
<input type="checkbox"/> 250 g gemischtes Hackfleisch
<input type="checkbox"/> 125 g Magerquark
<input type="checkbox"/> 30 g Philadelphia (Doppelrahm, klassisch)
<input type="checkbox"/> 1 Ei
<input type="checkbox"/> Salz
<input type="checkbox"/> Pfeffer

## Eiweißbrot mit Lachs



Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 2 Scheiben Eiweißbrot von Mestemacher
- 3 Teelöffel Butter
- 150 g Lachsfilet

Zubereitung:

1. Bestreiche die Scheiben Eiweißbrot mit Butter.
2. Verteile den Lachs zu gleichen Teilen auf dem Brot.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 669 Kcal, 51 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 42 g Fett

## Oopsies Burger



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 125 g Magerquark
- 30 g Philadelphia (Doppelrahm, klassisch)
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Trenne das Ei in Eiweiß und Eigelb.
2. Würze das Eigelb und gib den Philadelphia Käse und etwas von dem Quark hinzu.
3. Schlage das Eiweiß steif und hebe es unter die Eigelbmasse unter.
4. Rühre den restlichen Quark unter.
5. Forme 2-4 Burgerhälften daraus und gib diese für 40 Minuten bei 180 Grad Umluft in den Backofen.
6. Würze das Hackfleisch, forme daraus Burgerpatties und brate diese scharf in der Pfanne an.
7. Lege die fertigen Patties auf die Burgerhälften.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Nährwerte: 810 Kcal, 68 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 57 g Fett





## dein Intervallfasten-Plan Tag 7

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Ananas Creme</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Gefüllter Kohlrabi</a></li></ul>
Tagessumme: 1441 Kcal, 102 g Eiweiss, 65 g Kohlenhydrate, 79 g Fett
Nährstoffverteilung: 29% Eiweiss, 18% Kohlenhydrate, 51% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 50 g Ananas</li><li><input type="checkbox"/> 40 g Kokosraspeln</li><li><input type="checkbox"/> 500 g Magerquark</li><li><input type="checkbox"/> 50 g Schlagsahne (30% Fett)</li><li><input type="checkbox"/> 5 g Vanilleschote</li><li><input type="checkbox"/> 10 ml Zitronensaft</li><li><input type="checkbox"/> 400 g Kohlrabi</li><li><input type="checkbox"/> 250 g Karotten</li><li><input type="checkbox"/> ½ Bund Petersilie</li><li><input type="checkbox"/> 3 Eier</li><li><input type="checkbox"/> 40 g Crème Fraîche</li><li><input type="checkbox"/> 40 g Camembert (45% Fett i. Tr.)</li><li><input type="checkbox"/> Salz</li><li><input type="checkbox"/> Pfeffer</li><li><input type="checkbox"/> Muskatnuss</li></ul>

## Ananas Creme



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 50 g Ananas
- 40 g Kokosraspeln
- 500 g Magerquark
- 50 g Schlagsahne (30% Fett)
- 5 g Vanilleschote
- 1 Esslöffel Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Schäle die Ananas und schneide diese in kleine Würfel.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Kokosraspeln kurz darin an.
3. Schneide die Vanilleschote auf, kratze das Vanillemark heraus und vermenge es mit dem Quark, dem Zitronensaft sowie dem Steviapulver.
4. Gebe die Ananas sowie die Kokosraspeln hinzu und verrühre alles ordentlich miteinander.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Nährwerte: 763 Kcal, 64 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 40 g Fett

## Gefüllter Kohlrabi



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Kohlrabi
- 250 g Karotten
- ½ Bund Petersilie
- 3 Eier
- 40 g Crème Fraîche
- 40 g Camembert (45% Fett i. Tr.)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

### Zubereitung:

1. Schäle den Kohlrabi sowie die Karotte, erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz und gare beides für ca. 15 Minuten.
2. Nehme das Gemüse heraus und lasse es abkühlen.
3. Höhle die Kohlrabi aus und schneide das Innere zusammen mit der Karotte in feine Würfel.
4. Schneide den Camembert in feine Würfel.
5. Vermenge diesen mit der Crème Fraîche, den Eiern und würze es mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss.
6. Fülle die Eiermasse in den Kohlrabi.
7. Gebe den Kohlrabi in eine Auflaufform.

8. Wasche die Petersilie, ziehe diese von den Stielen ab, hacke diese fein und verteile diese auf dem Kohlrabi.
9. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor, schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene und backe diese für ca. 15 Minuten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte: 678 Kcal, 38 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 39 g Fett

## dein Intervallfasten-Plan Tag 8

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Protein-Quark-Smoothie</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Flammkuchen</a></li></ul>
Tagessumme: 1538 Kcal, 113 g Eiweiss, 39 g Kohlenhydrate, 99 g Fett
Nährstoffverteilung: 30% Eiweiss, 10% Kohlenhydrate, 60% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 525 g Magerquark</li><li><input type="checkbox"/> 20 g Leinsamen, geschrotet</li><li><input type="checkbox"/> 100 g Blaubeeren</li><li><input type="checkbox"/> 20 g Kokosöl</li><li><input type="checkbox"/> 2 Eier (mittelgroß)</li><li><input type="checkbox"/> 80 g Gouda (45% Fett)</li><li><input type="checkbox"/> 100 g Creme Frâiche</li><li><input type="checkbox"/> 2 Frühlingszwiebeln/ Lauchzwiebeln (70 g)</li><li><input type="checkbox"/> 50 g Schinkenwürfel</li></ul>

## Protein-Quark-Smoothie



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Magerquark
- 20 g Leinsamen, geschrotet
- 100 g Blaubeeren
- 20 g Kokosöl
- 200 ml Wasser

### Zubereitung:

1. Gib den Magerquark zusammen mit dem Wasser in eine Schüssel und verrühre beides miteinander.
2. Gib nun das Kokosöl und die Blaubeeren dazu und rühre beides unter.
3. Verteile die geschroteten Leinsamen darüber.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 578 Kcal, 53 g Eiweiss, 25 g Kohlenhydrate, 28 g Fett

## Flammkuchen



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 125 g Magerquark
- 2 Eier (mittelgroß)
- 80 g Gouda (45% Fett)
- 100 g Creme Fraîche
- 2 Frühlingszwiebeln/ Lauchzwiebeln (70 g)
- 50 g Schinkenwürfel

### Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vor.
2. Für den Boden kannst du nun Quark, Eier und die Hälfte vom Käse in einer Schüssel miteinander verrühren.
3. Kippe die Masse auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech und streiche alles glatt.
4. Jetzt wird das Ganze für 15 Minuten im Ofen gebacken.
5. Nimm das Backblech heraus, bestreiche den Boden mit Creme Fraîche und belege ihn mit Schinkenwürfeln, Frühlingszwiebeln und streue den restlichen Käse darüber.
6. Backe das Ganze weitere 20 Minuten im Ofen, bis der Käse eine schöne Farbe erhält.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Nährwerte: 960 Kcal, 60 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 71 g Fett



## dein Intervallfasten-Plan Tag 9

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Chickenwings</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Tomaten-Curry mit Mozzarella</a></li></ul>
Tagessumme: 1517 Kcal, 120 g Eiweiss, 44 g Kohlenhydrate, 89 g Fett
Nährstoffverteilung: 33% Eiweiss, 12% Kohlenhydrate, 55% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 350 g Chickenwings</li><li><input type="checkbox"/> 200 g Mozzarella</li><li><input type="checkbox"/> 2 Scheiben Eiweißbrot (Mestemacher)</li><li><input type="checkbox"/> 300 g passierte Tomaten</li><li><input type="checkbox"/> 2 Zwiebeln (160 g)</li><li><input type="checkbox"/> 30 g Sellerie</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Currypulver</li><li><input type="checkbox"/> Salz</li><li><input type="checkbox"/> Pfeffer</li><li><input type="checkbox"/> Steviapulver</li></ul>

## Chickenwings



Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 350 g Chickenwings

Zubereitung:

1. Bereite die Chickenwings nach Packungsanleitung zu.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte: 627 Kcal, 57 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 39 g Fett

## Tomaten-Curry mit Mozzarella



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 200 g Mozzarella
- 2 Scheiben Eiweißbrot (Mestemacher)
- 300 g passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln (160 g)
- 30 g Sellerie
- 1 Esslöffel Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Steviapulver

### Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und schneide diese in zwei Scheiben.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne und dunste die Zwiebeln für ca. 5 Minuten an.
3. Schäle den Sellerie, schneide diesen klein, gebe ihn zu den Zwiebeln und würze alles mit Salz und Pfeffer.
4. Heize den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze oder 120 Grad Umluft, gebe das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, schiebe es auf die mittlere Schiene und backe das Brot für ca. 5 Minuten.
5. Vermenge die passierten Tomaten mit der Mozzarella, gebe das Selleriegemüse hinzu und streue den Curry darüber.

6. Lasse alles für weitere 5 Minuten ziehen und würze es mit Salz, Pfeffer sowie etwas Steviapulver.
7. Schneide das Brot in feine Streifen und richte es mit dem selbstgemachten Curry an.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte: 891 Kcal, 63 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 50 g Fett

## dein Intervallfasten-Plan Tag 10

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Toast mit Hähnchenfilet</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Power-Salat</a></li></ul>
Tagessumme: 1505 Kcal, 35 g Eiweiss, 27 g Kohlenhydrate, 76 g Fett
Nährstoffverteilung: 10% Eiweiss, 7% Kohlenhydrate, 47% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 Scheiben Eiweißbrot (Mestemacher)</li><li><input type="checkbox"/> 250 g Hähnchenbrustfilet</li><li><input type="checkbox"/> 20 g Eisbergsalat</li><li><input type="checkbox"/> 1 Tomate, klein</li><li><input type="checkbox"/> 25 g Radieschen</li><li><input type="checkbox"/> 1 Schalotte</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Tomatenmark</li><li><input type="checkbox"/> 5 g Bio-Butter (aus Weidemilch)</li><li><input type="checkbox"/> 500 g Salat Mix</li><li><input type="checkbox"/> 40 g Walnüsse</li><li><input type="checkbox"/> 40 g Pinienkerne</li><li><input type="checkbox"/> 40 g Kürbiskerne</li></ul>

## Toast mit Hähnchenfilet



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Scheiben Eiweißbrot
2. 250 g Hähnchenbrustfilet
3. 20 g Eisbergsalat
4. 1 Tomate, klein
5. 25 g Radieschen
6. 1 Schalotte
7. 10 g Tomatenmark
8. 5 g Bio-Butter (aus Weidemilch)
9. Salz
10. Pfeffer
11. Knoblauch
12. Kräuter der Provence

### Zubereitung:

1. Wasche das Fleisch und schneide es klein.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe die Butter hinzu und brate das Fleisch rundherum goldbraun an.
3. Wasche das Gemüse und schneide den Salat klein sowie die Tomaten und die Radieschen in feine Scheiben.
4. Toaste das Brot und bestreiche jeweils eine Scheibe mit dem selbstgemachten Quark.

5. Lege je ein Blatt Salat, ein paar Tomaten-sowie Radieschenscheiben darauf sowie die Hälfte des Fleisches darauf.
6. Bestreiche die jeweils andere Scheibe mit Tomatenmark und lege sie auf den Rest.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 590 kcal, 81 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

## Power-Salat



Zutaten Rezept für 1 Person:

- 500 g Salat Mix
- 40 g Walnüsse
- 40 g Pinienkerne
- 40 g Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Wasche den Salat Mix gründlich ab.
2. Hacke die Walnüsse etwas kleiner und verteile sie zusammen mit den Pinien- und Kürbiskernen auf dem Salat.
3. Vermische den Salat gründlich.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 916 kcal, 34 g Eiweiss, 24 g Kohlenhydrate, 72 g Fett



## dein Intervallfasten-Plan Tag 11

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Tomaten-Käse-Omelette</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Eiweißbrot mit Salami</a></li></ul>
Tagessumme: 1536 Kcal, 87 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 120 g Fett
Nährstoffverteilung: 23% Eiweiss, 5% Kohlenhydrate, 73% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 4 Tomaten, klein (200 g)</li><li><input type="checkbox"/> 80 g Gouda (45% Fett)</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Schnittlauch</li><li><input type="checkbox"/> 3 Hühnereier</li><li><input type="checkbox"/> 30 ml Schlagsahne (30%, Milbona)</li><li><input type="checkbox"/> 15 ml Olivenöl</li><li><input type="checkbox"/> 2 Scheiben Eiweißbrot von Mestemacher</li><li><input type="checkbox"/> 100 g Bio-Salami (Rind/Schwein)</li><li><input type="checkbox"/> 20 g Butter (Kerrygold)</li></ul>

## Tomaten-Käse-Omelette



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 4 Tomaten, klein (200 g)
- 80 g Gouda (45% Fett)
- 10 g Schnittlauch
- 3 Hühnereier
- 30 ml Schlagsahne (30%, Milbona)
- 1 ½ Esslöffel Olivenöl

### Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse und schneide die Tomaten dann in kleine Würfel und den Schnittlauch in feine Ringe.
2. Gebe die Tomaten und die Sahne in eine Schüssel, schlage die Eier auf und vermische alles miteinander.
3. Rühre alles gründlich durch.
4. Lasse das Olivenöl nun in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und gib dann die Eimasse dazu.
5. Brate das Omelette bei mittlerer Hitze, wende es nach ca. 5 Minuten und lasse es weitere 5 Minuten ziehen bis es komplett gestockt ist.
6. Raspel nun den Gouda darüber und klappe es in der Mitte zusammen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion: 750 Kcal, 40 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 60 g Fett

## Eiweißbrot mit Salami



Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 2 Scheiben Eiweißbrot von Mestemacher
- 100 g Bio-Salami (Rind/Schwein)
- 20 g Butter (Kerrygold)

Zubereitung:

1. Schneide die Salami in feine Scheiben.
2. Bestreiche das Eiweißbrot mit Butter und verteile die Salami zu gleichen Teilen darauf.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 786 Kcal, 47 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 60 g Fett

## dein Intervallfasten-Plan Tag 12

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• Spiegelei mit Speck</li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Brokkoli Käse Pfanne</a></li></ul>
Tagessumme: 1490 Kcal, 86 g Eiweiss, 23 g Kohlenhydrate, 115 g Fett
Nährstoffverteilung: 24% Eiweiss, 6% Kohlenhydrate, 72% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 2 Hühnereier</li><li><input type="checkbox"/> 50 g Bacon</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Petersilie</li><li><input type="checkbox"/> 20 g Bio-Kokosöl (nativ, kaltgepresst)</li><li><input type="checkbox"/> Salz</li><li><input type="checkbox"/> Pfeffer</li><li><input type="checkbox"/> 400 g Brokkoli</li><li><input type="checkbox"/> 4 Hühnereier</li><li><input type="checkbox"/> 1 Zwiebel (80 g)</li><li><input type="checkbox"/> 80 g Gouda (45% Fett)</li><li><input type="checkbox"/> 30 ml Natives Olivenöl extra</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Petersilie</li><li><input type="checkbox"/> 1 Chilischote</li></ul>

## Spiegelei mit Speck



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

1. 2 Hühnereier
2. 50 g Speck
3. 10 g Petersilie
4. 20 g Bio-Kokosöl (nativ, kaltgepresst)
5. Salz
6. Pfeffer

### Zubereitung:

1. Erhitze eine beschichtete Pfanne und gebe das Kokosöl hinein.
2. Schlage die Eier auf und brate sie von einer Seite scharf an.
3. Lasse sie solange in der Pfanne, bis die Eier die gewünschte Konsistenz erreichen.
4. Erhitze eine weitere Pfanne, gebe den Speck hinzu und brate ihn von beiden Seiten kross an.
5. Richte die Eier zusammen mit dem Speck an.
6. Wasche die Petersilie, ziehe sie von den Stielen ab, schneide sie klein und streue sie über die Spiegeleier.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: 478 Kcal, 23 g Eiweiss, 2 g Kohlenhydrate, 42 g Fett



## Brokkoli Käse Pfanne



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Brokkoli
- 4 Hühnereier
- 1 Zwiebel (80 g)
- 80 g Gouda (45% Fett)
- 30 ml Natives Olivenöl extra
- 10 g Petersilie
- 1 Chilischote (5 g)

### Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, Strunk entfernen, in Röschen verteilen und diese in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen, waschen und grob hacken.
3. Käse grob schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Brokkoli für 5 Minuten zugedeckt andunsten.
5. Eier in die Schüssel geben und für 2 Minuten stocken lassen.
6. Nun den Käse dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
7. In der Zwischenzeit Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
8. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

9. Streifen in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.
10. Auf einem Teller servieren und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 1012 Kcal, 62 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 73 g Fett

## dein Intervallfasten-Plan Tag 13

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Skyr</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Brokkoli-Hähnchenbrust in Pilzsauce</a></li></ul>
Tagessumme: 1498 Kcal, 127 g Eiweiss, 45 g Kohlenhydrate, 85 g Fett
Nährstoffverteilung: 35% Eiweiss, 12% Kohlenhydrate, 53% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 400 g Skyr</li><li><input type="checkbox"/> 150 g Blaubeeren</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Kokosöl</li><li><input type="checkbox"/> 50 g Mandeln gehackt</li><li><input type="checkbox"/> 250 g Hähnchenbrustfilet</li><li><input type="checkbox"/> 300 g Brokkoli</li><li><input type="checkbox"/> 100 g Champignons</li><li><input type="checkbox"/> 80 g Crème Fraîche</li><li><input type="checkbox"/> 25 g Bio-Butter (aus Weidemilch)</li><li><input type="checkbox"/> 2 Knoblauchzehen (6 g)</li><li><input type="checkbox"/> Salz</li><li><input type="checkbox"/> Pfeffer</li></ul>



## Skyr



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Skyr
- 150 g Blaubeeren
- 10 g Kokosöl
- 50 g Mandeln gehackt

### Zubereitung:

1. Fülle den Skyr in eine Schüssel und rühre das Kokosöl unter.
2. Verteile die Blaubeeren und gehackten Mandeln darauf.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 710 Kcal, 56 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 38 g Fett

## Brokkoli-Hähnchen in Pilzsauce



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 300 g Brokkoli
- 100 g Champignons
- 80 g Crème Fraîche
- 25 g Bio-Butter (aus Weidemilch)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Zunächst den Brokkoli in Röschen schneiden und in einem Topf bissfest kochen.
2. Währenddessen die Pilze putzen und in Scheiben schneiden.
3. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
4. Butter in eine Pfanne geben.
5. Die Hähnchenbrust zusammen mit dem Knoblauch hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Alles so lange anbraten, bis die Hähnchenbrust braun gebraten ist.
7. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
8. Anschließend die Pilze in die Butter geben und ebenfalls braun anbraten.
9. Danach die Crème Fraîche unterrühren.

10. Die Hähnchenbrust zu den Pilzen geben und erneut erwärmen.
11. Zum Schluss den Brokkoli kurz hinzugeben auf Tellern anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte: 788 Kcal, 71 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 47 g Fett

## dein Intervallfasten-Plan Tag 14

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Hähnchensalat</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Quark mit Leinöl</a></li></ul>
Tagessumme: 1509 Kcal, 208 g Eiweiss, 46 g Kohlenhydrate, 53 g Fett
Nährstoffverteilung: 57% Eiweiss, 12% Kohlenhydrate, 33% Fett

Einkaufsliste
<input type="checkbox"/> 400 g Hähnchenbrustfilet
<input type="checkbox"/> 20 g Zwiebel
<input type="checkbox"/> 1 Esslöffel Olivenöl
<input type="checkbox"/> 1 Paprika, rot (150 g)
<input type="checkbox"/> 100 g Champignons
<input type="checkbox"/> 100 g Eisbergsalat
<input type="checkbox"/> 4 Tomaten, klein (200 g)
<input type="checkbox"/> 100 g Mozzarella, gerieben
<input type="checkbox"/> Salz
<input type="checkbox"/> Pfeffer
<input type="checkbox"/> 500 g Magerquark
<input type="checkbox"/> 20 ml Leinöl
<input type="checkbox"/> 40 g ESN Designer Whey, Erdbeere

## Hähnchensalat



Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 20 g Zwiebel
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Paprika, rot (150 g)
- 100 g Champignons
- 100 g Eisbergsalat
- 4 Tomaten, klein (200 g)
- 100 g Mozzarella, gerieben
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Erhitze die Hälfte des Olivenöls in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Stufe.

2. Brate das Hähnchenbrustfilet von jeder Seite für 6 Minuten scharf an bis es innen nicht mehr rosa ist.
3. Nimm das Hähnchen aus der Pfanne, lasse es abkühlen und schneide es dann in Streifen.
4. Gib das restliche Olivenöl in die Pfanne.
5. Hacke die Champignons fein und schneide die Paprika sowie die Zwiebel in Würfel.
6. Gib das Gemüse in die Pfanne und dunste es bis es gar ist.
7. Rühre das Hähnchen mit unter das Gemüse.
8. Verteile den Mozzarella über der Hähnchen-Gemüse-Pfanne und lasse ihn leicht schmelzen.
9. Gib das Hähnchen-Gemüse-Gemisch in eine Schüssel mit fein gehacktem Eisbergsalat.
10. Schneide die Tomaten in dünne Scheiben und verteile sie darauf.
11. Würze mit Salz und Pfeffer nach.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte 1 Portion: 857 Kcal, 116 g Eiweiss, 23 g Kohlenhydrate, 32 g Fett

## Quark mit Leinöl



Zutaten Rezept für 1 Person:

- 500 g Magerquark
- 2 Esslöffel Leinöl
- 40 g ESN Designer Whey, Erdbeere

Zubereitung:

1. Gib Magerquark mit einem Schuss Wasser in eine Schüssel.
2. Mische das Eiweißpulver unter.
3. Gib das Leinöl hinzu und rühre die Zutaten gut durch bis sie sich miteinander verbinden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 652 kcal, 92 g Eiweiss, 23 g Kohlenhydrate, 22 g Fett



# Häufige Fragen



## **1.) Wie lange kann ich den 14 Tage Intervallfasten-Plan verwenden?**

du kannst den 14 Tage Intervallfasten-Plan so lange verwenden, wie du möchtest.

Ich empfehle dir jedoch: Höre auf, sobald du dein Ziel erreicht hast. Wenn du merkst, dass du wieder zugenommen hast, verwende den 14 Tage Intervallfasten-Plan erneut.

Achtung: Gewichtsschwankungen von 1-3 kg pro Tag sind normal. Verwende den 14 Tage Intervallfasten-Plan erst wieder, wenn du dauerhaft mehr wiegst und abnehmen möchtest.



## 2.) Was kann ich bei Hunger tun?

Hunger entsteht, wenn dein Magen leer ist. Mache dir bewusst, dass Hunger nur ein Gefühl bzw. ein Signal deines Körpers ist. Hunger ist nichts schlimmes, sondern gut. Ich freue mich, wenn ich Hunger habe. Es ist für mich ein Gefühl, dass mir sagt, dass mein Körper JETZT gerade Fett verbrennt.

Wenn du starken Hunger hast, habe ich ein paar effektive Tipps dagegen:

- Trinke 0,5 Wasser (oder Tee). Das füllt deinen Magen. Sprudelwasser kann auch helfen.
- Warte 10-15 Minuten (meist hält starker Hunger nur kurz an und ist schnell vorbei)
- Trinke Kaffee oder Tee (am besten schwarzen Tee oder Grünen Tee). Das unterdrückt Hunger.
- Wenn du es wirklich gar nicht mehr aushältst, iss eine Kleinigkeit, wie zum Beispiel 1-2 Eier. Hühnereier sättigen sehr gut.

## 3.) Ich arbeite im Schichtdienst. Wie wende ich den 14 Tage Intervallfasten-Plan am besten an?

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten. Die einfachste und beste ist: Ändere nichts und wende ihn genau so an, wie er hier im Buch aufgelistet ist.

Wenn sich deine Schichten im 7 Tage Rhythmus ändern, kannst du den 14 Tage Intervallfasten-Plan auch anpassen. Iss 2-4 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr und starte mit dem Essen 4-6 Stunden nachdem du aufgestanden bist.

Beim Schichtdienst verschiebt sich dein Tag -und Nacht-Rhythmus. Dementsprechend kannst du diesen Rhythmus auch verschieben.

Wenn du beispielsweise von 22.00 Uhr bis 7.00 Uhr arbeitest und um 9.00 Uhr ins Bett gehst, dann könnten folgende Esszeiten für dich ideal sein: Erste Mahlzeit um 21.00 Uhr und letzte Mahlzeit um 4.59 Uhr (bei 8 Stunden Esszeit).

#### **4.) Was soll ich tun, wenn ich an einem Tag später essen soll, wie beispielsweise auf einer Hochzeit oder bei einer Geburtstagsfeier?**

Ich habe bei solchen Anlässen meist folgendes gemacht (das ist auch meine Empfehlung an dich):

Verschiebe die Esszeit nach hinten!

Beispiel:

deine normale Esszeit ist von 12.00 bis 20.00 Uhr

Hochzeit am Samstag:

Starte deine Esszeit an diesem Tag um 16.00 Uhr und beende sie um 24.00 Uhr

Der Sonntag nach der Hochzeit:

deine Esszeit beginnt wieder um 12.00 und endet wieder um 20.00 Uhr!

#### **5.) Wie stelle ich sicher, dass ich nicht zu viel und nicht zu wenig esse?**

Auch beim Intervallfasten gilt: du nimmst nur mit einem Kaloriendefizit ab. Das heißt, wenn du weniger Kalorien zu dir nimmst, als dein Körper benötigt, dann wirst du Körperfett verbrennen.

Da du beim Intervallfasten für eine bestimmte Dauer des Tages nichts isst, solltest du dadurch weniger Zeit erhalten etwas zu essen und damit weniger Kalorien zu dir nehmen.

Aber manchmal schafft man es durch extrem kalorienhaltige Lebensmittel, wie zum Beispiel Süßigkeiten, Fastfood und Co. innerhalb der Esszeit so viele Kalorien zu sich zu nehmen, dass man nicht im Kaloriendefizit ist, obwohl man 14, 16 oder sogar 18 Stunden lang nichts gegessen hat.

Mir ist das oft passiert und ich habe mich gewundert, warum ich trotz langer Fastenzeiten nicht abnehme.

Der Grund: Ich habe in der Esszeit einfach zu viele Kalorien zu mir genommen.

Wenn du mit dem Intervallfasten nicht abnimmst, gibt es genau 3 Gründe:

- Grund #1: deine Lebensmittelauswahl ist falsch. du isst zu viele ungesunde, kalorienhaltige Lebensmittel und gelangst dadurch nicht ins Kaloriendefizit!
- Grund #2: deine Fastenperiode ist zu kurz!
- Grund #3: du bist zu ungeduldig! Solltest du in 2 Wochen kein Gewicht verlieren, dann achte besser auf deine Ernährung und erhöhe die Fastenzeit um 2 Stunden, beispielsweise von 16 auf 18 Stunden Fasten am Tag.

Die besten Abnehm-Lebensmittel sind eiweißhaltige Lebensmittel. Sie regen indirekt deine Fettverbrennung an und machen lange satt. Zu den besonders eiweißhaltigen Lebensmitteln gehören Fisch, Fleisch, Skyr, Magerquark, Käse und Eier (siehe dazu im Buch: "Die 111 besten Abnehm-Lebensmittel").

du isst zu wenig bzw. du fastest zu lange, wenn du unkontrolliert und zu viel Gewicht verlierst.

Meine Empfehlung lautet:

Iss unverarbeitete Bio-Lebensmittel, vor allem sehr eiweißhaltige Lebensmittel

Iss ganz normal und versuche dich NIEMALS während deiner Esszeit "vollzustopfen". Höre auf deinen Körper, iss langsam und iss nur solange, wie du eine angenehme Sättigung spürst. Vermeide Schlingen und Völlegefühl!

## **6.) Woher weiß ich, dass das Fasten bei mir funktioniert?**

Das ist ganz einfach: Wenn du am Bauch und auf der Waage Umfang bzw. Gewicht verlierst und das über mehrere Wochen hinweg.

In der ersten Zeit wirst du schnell abnehmen. Die Erfolge werden dann von Woche zu Woche geringer. Das ist vollkommen normal. dein Körper passt sich an.

Wenn du kein Körpergewicht verlierst, kontrolliere bitte deinen Bauchumfang. Es kommt sehr häufig vor, dass Anwender durch das Intervallfasten kein oder nur sehr wenig Gewicht verlieren. Der Grund ist dann erfreulich und eigentlich ganz einfach: Sie verlieren Bauchfett und bauen gleichzeitig Muskeln auf. Das Gewicht der Muskeln ersetzt dann das Gewicht vom Fett. Die Zahl auf der Waage bleibt gleich, aber der Bauch ist deutlich geringer geworden.

Deshalb lautet mein Rat:

Achte niemals auf deine Waage, um deinen Fortschritt zu messen! Nimm immer ein Maßband und kontrolliere deinen Bauchumfang.

## **7.) Ich nehme nicht ab. Was tun?**

Um erfolgreich mit dem Intervallfasten abzunehmen, müssen die richtigen Rahmenbedingungen vorliegen. Diese heißen: wenig bis kein Stress, guter und ausreichender Schlaf, eine Fastenzeit von mindestens 12 Stunden und eine eiweissreiche und kohlenhydratarme Ernährung.

Wenn du nicht (mehr) abnimmst, frage dich:

- Habe ich gerade starken, körperlichen und/oder seelischen Stress?
- Schlafe ich gut und ausreichend (mindestens 8 Stunden)?
- Faste ich mindestens 12 Stunden am Stück (ohne Unterbrechung durch kleine Snacks wie Nüsse, Säfte oder ähnliches, die das Fasten brechen?)
- Esse ich überwiegend gesunde, unverarbeitete Bio-Lebensmittel, die reich an Eiweiß und arm an Kohlenhydraten sind?

Solltest du mindestens eine dieser Fragen mit "Ja" beantwortet haben, dann hast du deinen Grund gefunden und musst dich an die Arbeit machen und ihn ausschalten!

## **8.) Was mache ich nach 14 Tagen?**

du hast 2 Möglichkeiten:

du kannst entweder deinen aktuellen Fastenplan fortsetzen oder mit dem Intervallfasten pausieren.

Ich empfehle dir deinen Fastenplan fortzusetzen, wenn du dein Ziel noch nicht erreicht hast, aber aktuell gute Ergebnisse erzielst.

du kannst jederzeit mit dem Intervallfasten von vorn starten, es pausieren oder mal starten und mal beenden. Das ist dir überlassen.

Für beste und schnelle Ergebnisse beim Abnehmen solltest du deinen Intervallfastenplan so lange fortsetzen, bis du dein Ziel erreicht hast, ohne Pause und ohne Aussetzer.

## **9.) Ich muss Medikamente nehmen? Was soll ich tun?**

Bitte frage deinen Arzt, ob du Fasten darfst! Einige Medikamente erfordern bestimmte Einnahme-Zeitpunkte, die sich mit dem Fasten überschneiden können.

Und einige Medikamente erfordern einen gefüllten Magen bzw. Nahrungsmittel, um besser oder verträglich aufgenommen zu werden.

Deshalb ist es sehr wichtig, dass du vor einer Diät mit deinem Arzt sprichst, ob eine Ernährungsumstellung wie das Fasten für dich gesund und sinnvoll ist und wie du deine Medikamente einnehmen solltest.

# Quellen

Siehe Quell-Verweis im Text und hier:

<https://www.healthline.com/nutrition/14-reasons-always-hungry#section2>

<https://www.healthline.com/nutrition/18-ways-reduce-hunger-appetite#section19>

Letzte Aktualisierung am 08.9.2021