

Oliver Bertram

Die

MEN'S HEALTH
Diät



Schlank, gesund und fit dank der Power-Kombi
aus Intervallfasten + Training!

südwest

Bildnachweis

Bildredaktion: Anka Hartenstein

Food-Fotografie: Maria Brinkop

Food-Styling: Kai Dönges & Miriam Thuro

Food-Freisteller: Adobe: 95 (Subbotina Anna), 122 (innafoto2017), 148 (Alexey); istock: 78 (posteriori), 86 (Vitalina Rybakova), 89 (Photographer), 90 (AlasdairJames), 99 (RedHelga), 100 (kolesnikovserg), 103 (HONG VO), 107 (LOVE_LIFE), 108 (dianazh), 109 (anna1311), 116 (Barcin), 119 (pamela_d_mcadams), 126 (robynmac), 129 (loops7), 133 (Bozena_Fulawka), 135 (AnnaBreit), 139 (kolesnikovserg), 142 (bergamont), 145 (kaanates).

Übungsfotos: Südwest Verlag/Christina Körte und Südwest Verlag/Kati Jurischka

Model: Moritz Tellmann

Grafiken: Christoph Dirkes, Neuenkirchen · 4cSONS mediendesign · www.4cSONS.de

Icons Kapitelseiten: AdobeStock_72962502_tulpahn; Icons Rezeptkategorien: AdobeStock_83444008_spiral-media

Impressum

Hinweis

Jegliche Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne die Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind vom Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

1. Auflage 2019

© 2019 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Projektleitung: Dr. Harald Kämmerer

Redaktion und Korrektorat: Susanne Schneider

Layout, Satz, DTP: Christoph Dirkes, Neuenkirchen · 4cSONS mediendesign · www.4cSONS.de

Umschlag: Vera Schlachter, veruschkama, München

Reproduktion Rezeptbilder: Helio Repro, München

Druck und Bindung: Alcione Litotipografia S.r.l., Lavis

Printed in Italy

Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967

ISBN 978-3-517-09911-8



Inhalt

EINLEITUNG	4
Vorwort	9
ALLES, WAS SIE ÜBER DIE MEN'S HEALTH DIÄT WISSEN MÜSSEN	11
Intervallfasten: Essen nach der Uhr	13
Training: Die Bedeutung von Bewegung	18
Die Trainingseinheiten der MEN'S HEALTH Diät	20
Die perfekte Kombi aus Training & Fasten	28
So setzen Sie die MEN'S HEALTH Diät um	34
EIN BLICK HINTER DIE KULISSEN: ANATOMIE, STOFFWECHSEL & CO.	47
Das ungeliebte Körperfett	48
Der Bewegungsapparat mit der Muskulatur	50
Das Herz-Kreislauf-System	51
Das Hormonsystem	52
Das Gehirn: Abnehmen beginnt im Kopf	54
Der Stoffwechsel	55
Makronährstoffe: Die Energielieferanten unserer Ernährung	58
Die Basics für eine gesunde Ernährung	67
Eine Auflistung guter versus schlechter Lebensmittel zum Abnehmen und für einen gesunden Lebensstil	74
DIE BESTEN REZEPTE ZUR MEN'S HEALTH DIÄT	77
TRAINING – ÜBUNGEN & WORKOUTS ZUR MEN'S HEALTH DIÄT	151
Eine optimal auf die Abnehmziele ausgerichtete Übungsauswahl	152
Die Übungen	154
Workouts & Trainingseinheiten	199
TAGES- & WOCHENPLÄNE	211

Einleitung

Stellen Sie sich vor, Sie wollen abnehmen und dürfen essen, was Sie wollen! Sie müssen keine Kalorien zählen. Und dürfen Carbs verspeisen! Klingt das für Sie nach einer Diät? Wahrscheinlich eher nach einem Märchen – bei den Erfahrungen, die Sie sonst mit Diäten gemacht haben. Zu schön, um wahr zu sein also? Nein: herzlich willkommen zur MEN'S HEALTH Diät!

Gleich zu Beginn wollen wir klarstellen: Die MEN'S HEALTH Diät ist anders als jede andere Diät, die Sie kennen! Diese Diät schreibt Ihnen nicht vor, was Sie essen dürfen und was nicht. Diese Diät hat nichts mit Einschränkungen oder Verzicht zu tun. Im Gegenteil. Was die MEN'S HEALTH Diät ausmacht, haben wir in einer Art Grundgesetz mit drei Artikeln festgehalten:

Artikel 1: Es geht nicht ums Abnehmen – sondern darum, Ihren Körper zu veredeln!

Artikel 2: Nehmen Sie Ihrem Körper nichts weg. Geben Sie ihm etwas Besseres!

Artikel 3: Verlieren Sie Körperfett, nicht Lebensqualität!

Die MEN'S HEALTH Diät vermittelt im ursprünglichen Wortsinn von „Diät“ eine dauerhaft gesunde Lebensweise – und kombiniert dabei Elemente des Intervallfastens mit gezielten Trainingseinheiten. Das ist alles: Halten Sie sich einfach an den Plan, und Sie werden gesunden. Und ohne Probleme abnehmen. So einfach ist das!

Alle Vorzüge des Intervallfastens – potenziert!

Die MEN'S HEALTH Diät kombiniert Ernährung und Bewegung:

- ▷ Intervallfasten nach dem 16/8-Prinzip (16 Stunden fasten, 8 Stunden essen/Tag)
- ▷ Gezielt eingesetzte und regelmäßige, für jeden machbare Trainingseinheiten

Beide Elemente sind maßgeblich für die Wirkung der Diät und als gleichwertig zu betrachten. Intervallfasten allein hat zwar auch das Potenzial, Sie schlank zu machen; einfach nur mehr Bewegung eventuell auch: Aber die geschickte Kombination aus beidem sorgt für den wirklich maximalen Erfolg! Das eine wirkt auf das andere wie ein Booster, sodass wir für Ihr Abnehmprojekt folgende Erfolgsformel parat haben:

$$1 \text{ (Intervallfasten)} + 1 \text{ (Trainingseinheiten)} = 3 \text{ (potenzierter Erfolg)}$$

Sie können diese Erfolgsformel nutzen, um ...

- ▷ **schneller zum Abnehmerfolg zu kommen** – denn ein gut platziertes, passendes Training beschleunigt die Effekte des Intervallfastens um ein bis zwei Stunden, oder
- ▷ **mit weniger Aufwand zum Abnehmerfolg zu kommen** – denn ein gut platziertes, passendes Training erlaubt eine Verkürzung der Fastenzeit von 16 auf etwa 14 Stunden!

FÜR EILIGE GEISTER: DER SCHNELLE WEG ZUR MEN'S HEALTH DIÄT

Für alle, denen es nicht schnell genug gehen kann mit dem gesunden Abnehmen: Hier ist der Shortcut zum Sofort-Loslegen. (Wir sagen's trotzdem noch mal: Jede Seite dieses Buches ist selbstverständlich absolut lesenswert!)

- ▶ Chrono-Typ bestimmen: Sind Sie Eule oder Lerche? Lassen Sie Frühstück oder Abendessen ausfallen? Siehe Kapitel 1 ab Seite 35.
- ▶ Passenden Plan auswählen – Kapitel 5 ab Seite 210.
- ▶ Den Plan bei Bedarf mit passenden Rezepten füllen – Kapitel 3 ab Seite 76.
- ▶ Trainingseinheiten auswählen, mit denen Sie starten wollen – aus jeder der vier Workout-Kategorien eine, siehe Kapitel 4 ab Seite 199.
- ▶ Loslegen und wenigstens für zwei, drei Monate einen regelmäßigen Rhythmus einhalten. Mit den Grundzügen einer gesunden Ernährung vertraut machen (siehe die Kapitel 1 und 2, vor allem ab Seite 67) und alle sechs bis acht Wochen die Trainingseinheiten gegen andere austauschen.

Die Wirksamkeit der einzelnen Elemente der MEN'S HEALTH Diät ist wissenschaftlich belegt! Und auch die verstärkende Wirkung aus der Kombination von Intervallfasten und Bewegung – in unserem Programm bereits zielgerichtet für Sie verknüpft.

Wie das alles funktioniert und was die MEN'S HEALTH Diät sonst noch auszeichnet, erfahren Sie in den nachfolgenden Kapiteln, zum Beispiel auf Seite 14 unter „Was passiert beim (Intervall-)Fasten im Körper?“ oder auch auf Seite 34 im Abschnitt „So setzen Sie die MEN'S HEALTH Diät um“.

Neben dieser entscheidenden Formel gehen wir mit der MEN'S HEALTH Diät ganz grundsätzlich an das Thema Abnehmen heran – auf der Basis der Frage „Was braucht der Körper an Nahrung und wie geht er damit um?“. Und schließlich muss die MEN'S HEALTH Diät ohne große Einschränkungen oder aufwendige Zahlenspiele (wie lästiges Kalorien-Zählen oder Nährstoffe-Abwägen) leicht umzusetzen sein. Das Ergebnis ist im Grunde etwas, das MEN'S HEALTH seit Jahrzehnten propagiert: **Gibt deinem Körper, was er benötigt, und bewege dich regelmäßig!** Mit diesem Vorgehen wird jeder gesund und glücklich – nur leider klingt das viel einfacher, als es umzusetzen ist. Deshalb haben wir das Ganze in ein konkretes Konzept gepackt. Herausgekommen ist die MEN'S HEALTH Diät!

Auf den Punkt: Das haben Sie von der MEN'S HEALTH Diät

Lassen Sie uns nicht lange um den heißen Brei reden: Hier finden Sie im Vorgriff auf die folgenden Kapitel die entscheidenden Vorteile der MEN'S HEALTH Diät zusammengestellt.

Ein ganz neues Leben im Einklang mit Ihrem Körper!

Wie das auf der vorherigen Seite angeführte Grundgesetz deutlich macht, erhalten Sie mit diesem Buch nicht nur eine Ernährungsform, sondern einen ganzheitlichen Ansatz zur Lebensoptimierung. Mit Abnehmgarantie, ohne Jo-Jo-Effekt, ohne irgendwelche Kosten und absolut ohne Nebenwirkungen – endlich gibt es das!

Beschleunigte Fettverbrennung – mit Muskulatur-Schutz!

Fasten und ebenso Bewegung fördern Prozesse der Fettverbrennung, darunter auch die Fähigkeit des Körpers, Fett aus Fettdepots abzubauen und der Energiegewinnung zuzuführen. Studien haben gezeigt, dass Intervallfasten binnen weniger Wochen die Fettverbrennungsrate des Körpers enorm erhöht: Aufgrund des wiederkehrenden Kohlenhydratengpasses lernt er schnell, mehr Energie aus Fett zu generieren. Fett, das aus Ihren Speckrollen kommt. Die in der Erfolgsformel links beschriebene geschickte Kombination aus Training und Fastenzeit beschleunigt diese Fähigkeit. Sie werden so schnell wie nie zuvor gezielt Körperfett loswerden! Ohne Gefahr zu laufen, dass Ihre wertvolle Muskulatur abgebaut wird.

Mehr Vitalität, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit

Die MEN'S HEALTH Diät hilft auch bei der Regulation des Hormonhaushalts – mit den unterschiedlichsten positiven Auswirkungen auf Ihr Leben: Sie fühlen sich fitter, sind leistungsfähiger, schlafen besser, können sich besser konzentrieren, sind besserer Stimmung und grundsätzlich zufriedener! Untersuchungen weisen zudem darauf hin: Wer fastet (auch in Intervallen), hat einen größeren Bewegungsdrang; die Wahrscheinlichkeit, dass Sie aktiver durchs Leben gehen, steigt – gut für Figur und Gesundheit!

Einmalige gesundheitliche Vorteile – inklusive Insulinregulierung!

Nur in der Fastensituation werden genetische und hormonelle Prozesse angestoßen, die den Abbau von Körperfett erleichtern und Ihnen darüber hinaus enormen gesundheitlichen Nutzen schenken. Was in Ihrem Körper alles gesunden kann, sehen Sie auf Seite 18, wo Prof. Michalsen die gesundheitlichen Vorteile des (Intervall-)Fastens noch einmal zusammenfasst! Zudem gilt: Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, den Insulinspiegel in den Griff zu bekommen und Krankheiten wie Diabetes zu vermeiden!

Ein superleichtes Schema ohne Einschränkungen

16 Stunden fasten, 8 Stunden essen – so simpel ist die Ernährungsvorgabe. Auch für Menschen, die im Schichtdienst arbeiten (für diese gibt's spezielle Planungstipps ab Seite 41). Alles, was Sie also brauchen, ist Ihre innere Uhr. Und Geduld. Denn gesundes und nachhaltiges Abnehmen funktioniert nicht mit der Brechstange. Denken Sie an den Grundgesetz-Artikel 1: Es geht um die Veredelung Ihres Körpers. Selbst wenn Sie jede Woche „nur“ 200 Gramm abnehmen, haben Sie damit in einem Jahr über zehn Kilo erreicht!

Essen Sie, was Sie wollen

Vergessen Sie Kalorien-Zählen oder Nährstoffe-Abwägen – grundsätzlich können Sie zunächst einmal essen, was Sie wollen! PS: Jetzt kommt ein Aber – was vielmehr ein UND ist! Je nachdem, wie wichtig Ihnen Ihr Abnehmprojekt, aber wie lieb Ihnen auch Ihr Leben ist, ist es enorm förderlich, in Sachen Essen und Trinken gesunden Menschenverstand walten zu lassen: Denn natürlich hat die Frage, was Sie essen und wie viel davon, Einfluss auf Ihren Körper! Essen Sie möglichst gesunde Dinge, die Ihrem Körper guttun und nicht schaden. Das zahlt sich am Ende immer aus – für ein erfolgreiches Abnehmprojekt und ein langes Leben. Infos darüber, was gesund ist, finden Sie in Kapitel 2 unter „Die Basics für eine gesunde Ernährung“ ab Seite 67. Außerdem warten viele leckere, eigens für die MEN'S HEALTH Diät kreierten Rezepte auf Sie ab Seite 76.

Durchdachte Trainingseinheiten, maximale Erfolge

Wir haben für Sie vielseitige Trainingseinheiten entwickelt, die jeder bewältigen kann. So können Sie Ihren Körper veredeln, ohne ihn zu kasteien.

FÜR GELASSENE ABNEHMER: DIE GESAMTE MEN'S HEALTH DIÄT IM ÜBERBLICK

Schön, dass Sie sich umfassend Zeit nehmen für dieses Buch, Ihren Wunschkörper und Ihre Gesundheit! Das erwartet Sie:

- ▶ Kapitel 1 ist das zentrale Info-Kapitel des Buches! Es klärt auf, was die MEN'S HEALTH Diät ist, aus welchen Elementen sie besteht und wie Sie diese zielführend einsetzen.
- ▶ Kapitel 2 ist vertiefender Natur: mit Infos über Ihren Körper und Dinge wie Hormone, Energiehaushalt und Stoffwechsel, über Nährstoffe und welche Rolle diese für das Abnehmen und die Gesundheit spielen. Gegen Ende liefert Kapitel 2 konkrete Tipps für eine gesunde Ernährung – inklusive einer umfassenden Auswahl an guten Lebensmitteln, neudeutsch „Superfood“!
- ▶ Kapitel 3 präsentiert eigens für die MEN'S HEALTH Diät entwickelte Rezepte für „normale“, vegane, vegetarische und Low-Carb- beziehungsweise Paläo-Ernährung.
- ▶ Kapitel 4 enthält eine große Auswahl an Bodyweight-Übungen und sämtliche Workouts der vier Trainingskategorien der MEN'S HEALTH Diät.
- ▶ Kapitel 5 schließlich liefert konkrete Pläne für eine sofortige und leichte Umsetzung der MEN'S HEALTH Diät.

Sie bauen allmählich Muskeln auf, während die Fettpolster nach und nach verschwinden – mit der Zeit wird Ihr Körper immer straffer, Sie kommen in die Bestform Ihres Lebens! Denn die MEN'S HEALTH Diät macht Sie ganz nebenbei auch noch leistungsfähiger.

Keine Zwänge, keine unerfüllbaren Anforderungen

Bei allen Ambitionen gilt: Bewahren Sie sich Spaß und Freude am Leben. Mit der MEN'S HEALTH Diät geht das uneingeschränkt! Wenn Sie zum Beispiel am Wochenende oder auch im Urlaub mal Tage in einem anderen Rhythmus (vielleicht auch mal ohne ausgewiesene Fastenzeit) verbringen wollen oder immer wieder mal einen Cheat Day benötigen – es sei Ihnen gegönnt (siehe dazu ab Seite 43).

Verkürzung der Fastenzeit durch das Training

Wer es mit dem Abnehmen nicht ganz so eilig hat und sich vielleicht anfangs schwertut, wirklich 16 Stunden ohne Essen auszukommen, der kann sich das Leben leichter machen: Denn die in der MEN'S HEALTH Diät gezielt eingesetzten Trainingseinheiten sorgen dafür, dass sich die benötigte Fastenzeit verkürzt! So kommen Sie auch in Fastenintervallen von 14 Stunden beispielsweise deutlich leichter in den vollen Genuss der gesundheitlichen Effekte wie der Autophagie (ab Seite 15).

Wieso heißt die MEN'S HEALTH Diät „Diät“, obwohl sie so viel mehr ist?

Wir haben uns für den Begriff „Diät“ entschieden, weil er in seiner ursprünglichen Bedeutung hervorragend passt. Im Wortursprung aus dem Altgriechischen steckt eigentlich alles, denn da heißt Diät schlicht „Lebensgestaltung“ oder „Lebensweise“. Später war es dann vor allem im Umfeld des berühmten Arztes Hippokrates (etwa 460–370 v. Chr.) üblich, dass aus „Lebensweise“ eher „Ernährungsweise“ wurde – Hippokrates erkannte die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit des Menschen. Diese Wortbedeutung hat sich bis heute im englischsprachigen Raum erhalten: „diet“ bedeutet „Ernährungsweise“ im allgemeinen Sinne, ohne dabei gleich auf das Thema Abnehmen abzielen.

Schon Hippokrates war mit einer „Diät“ daran gelegen, die Ernährung eines Menschen in den Dienst der Gesundheit zu stellen. In diesem Sinne sollte Diät heute und auch hier verstanden werden: eine optimale, gesundheitsfördernde Lebens- (und Ernährungs-)Weise.

In dem Zusammenhang würde etwa eine „Fast Food“-Diät keinen Sinn ergeben, denn gezielt Ungesundes zu essen, kann keine Diät sein. Und wenn wir ehrlich sind, darf auch keine einseitig einschränkende Kost „Diät“ heißen – es sei denn, genau diese Ernährung ist zum Beispiel bei einer bestimmten Krankheit sinnvoll (und damit am Ende auch wieder gesundheitsfördernd).

Verständlich, dass Sie unter „Diät“ bislang immer eine strikte Einschränkung des Essens oder eine einseitige Vorgabe, was erlaubt ist und was nicht,

also letztlich eine Schlankheitskur, verstanden haben. Schließlich ist der Markt geflutet mit solchen Reduktions-„Diäten“, die teilweise irrsinnige und völlig absurde Essenseinschränkungen vorgeben und seit Jahrzehnten in Deutschland die Abnehmlandschaft prägen – und damit auch den Begriff selbst. Wir wollten diese falsche Tradition aber nicht fortführen.

Bestätigung aus der Ernährungs- und Sportwissenschaft

Wir glauben an die positive Wirkung unserer MEN'S HEALTH Diät. Auch deshalb, weil wir es ganz genau wissen wollten und uns mit führenden Wissenschaftlern aus der Forschung ausgetauscht haben.

Für den Ernährungspart und den Bereich des Intervallfastens haben wir mit dem renommierten Fastenexperten Prof. Dr. Andreas Michalsen von der Charité Berlin gesprochen, der seit vielen Jahren in Sachen Fasten forscht. Zahlreiche Antworten aus einem umfangreichen Interview, das wir mit ihm zielgerichtet zum Thema Intervallfasten geführt haben, sind thematisch in diesem Buch verstreut.

Für den Trainingspart haben wir mit Prof. Dr. Stephan Geisler einen ausgewiesenen Experten in der Trainingsforschung für unser Diät-Projekt gewinnen und begeistern können. Auch mit ihm haben wir ein umfangreiches Interview geführt – darüber, welche Arten von Training mit welcher Intensität und zu welchem Zeitpunkt die optimalen Ergebnisse für Ihre Gesundheit und Ihr Abnehmvorhaben erzielen. Antworten aus diesem Interview haben wir ebenfalls thematisch passend innerhalb der Buchkapitel verteilt.

Prof. Geisler richtet sich in einem Vorwort zur MEN'S HEALTH Diät persönlich an Sie. Darin betont er unter anderem die Bedeutung von Bewegung (siehe die gegenüberliegende Seite). Weitere Informationen zu seiner Person finden Sie unter seinem Porträtfoto direkt daneben.

Alles in allem bestätigen uns die Gespräche mit beiden Wissenschaftlern darin, dass wir Ihnen mit der MEN'S HEALTH Diät zum jetzigen Zeitpunkt den neuesten, einfachsten und optimalsten Weg zur Gestaltung Ihres Abnehmprojekts an die Hand geben können – und hin zu einer nachhaltig gesunden Lebensweise geprägt von jeder Menge Vitalität.

Übrigens: Auch immer mehr Leistungssportler kommen dahinter, dass Intervallfasten Prozesse im Körper auslöst, die die Leistungsfähigkeit nachweislich verbessern. Davon können Sie auch profitieren. So oder so wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei der MEN'S HEALTH Diät!

Ergänzend zu diesem Buch profitieren Sie von vielen weiteren Informationen, Hilfestellungen und News, die wir hier für Sie zusammengestellt haben und stetig ausbauen: www.menshealth.de/mh-diaet.

Vorwort

Von Prof. Dr. Stephan Geisler



PROF. DR. STEPHAN GEISLER

Prof. Dr. Stephan Geisler ist Dekan des Fachbereichs Fitness und Gesundheit der IST-Hochschule für Management in Düsseldorf. Zudem ist er Dozent für olympisches Gewichtheben an der Deutschen Sporthochschule Köln. Geisler bildet seit über 15 Jahren Fitnesstrainer und Studierende gleichermaßen aus und hat in mehreren Projekten selbst Männer und Frauen beim Abnehmen betreut. Er ist Autor der „Fitnessprofessor“-Lehrkanäle auf YouTube und Facebook sowie von Büchern (etwa *Gesunder Rücken: Akuthilfe und präventive Übungen für zu Hause*; Edition Michael Fischer; 160 Seiten, 22 Euro). Seine Onlinepräsenz: www.sportwissenschaft.net.

Lieber Leser der MEN'S HEALTH Diät,

als Wissenschaftler, der die Dinge zuweilen bis ins kleinste Detail zu erklären hat, bin ich überzeugt: Alles hängt mit allem zusammen! Das gilt für so abstrakte Dinge wie das Weltklima ebenso wie für so konkrete Themen wie das Zusammenspiel der Körperzellen. Wenn Sie einen Muskel anspannen, hat das Auswirkungen auf das gesamte System. Wenn Sie jeden Tag nur auf dem Sofa abhängen und sich keinen Deut bewegen, wird auch das Spuren in Ihrem Körper hinterlassen – und zwar langfristig und keine positiven!

Bewegungsmangel könnte ein Grund sein, warum Sie diese Zeilen gerade lesen (Sie würden es nicht tun, wenn Sie sich derzeit in der Bestform Ihres Lebens befänden). Und ein Grund dafür, dass Ihr Körper derzeit alles andere als gesund ist. „Wie jetzt?“, werden Sie vielleicht fragen. „Ich bin doch gesund. Ich will nur abnehmen.“ Meine Antwort: Ein gesunder Körper ist nicht dick. Und schon gar nicht unbewegt. Wenn Ihr Leben von absoluter Bewegungs- und Sportabstinenz geprägt ist, sind Sie nicht gesund! Vielleicht merken Sie es nicht, denn Ihr Körper ist ein Wunder der Anpassung und kann einiges aushalten. Aber er ist nun mal für Bewegung geschaffen, nicht fürs Rumsitzen – das böse Erwachen wird also früher oder später kommen.

Die gute Nachricht: Sie haben es selbst in der Hand! Und eine hervorragende Hilfestellung mit diesem Buch gleich in Händen: Die MEN'S HEALTH Diät ist meiner Meinung nach sehr gut geeignet, um Sie auf eine ganzheitliche Art und Weise von Ihren lästigen Pfunden zu befreien und Ihnen gleichzeitig ein nachhaltig gesundes Leben zu bescheren.

Was mir als Sportwissenschaftler besonders gefällt: Die Trainingseinheiten der MEN'S HEALTH Diät zielen nicht nur auf stupides Kalorienverbrennen ab. Sie sind vielschichtig aufgebaut: Sie helfen beim für die Gesundheit maßgeblich wichtigen Erhalt und Aufbau von Muskulatur; sie fördern kardiovaskuläre Strukturen im Körper und sorgen so für eine optimale Versorgungslage, unterstützen die Bildung neuer Blutgefäße und Mitochondrien. All das ist gut fürs Abnehmen und für Ihre Gesundheit gleichermaßen. Ich sage Ihnen voraus: Kommen Sie in Bewegung, und Sie werden ohne Zweifel eines Tages schlank, wohlproportioniert und vital sein!

Viel Erfolg auf dem Weg in ein bewegtes, gesundes, schlankes Leben!

Ihr Stephan Geisler



Alles, was Sie über die MEN'S HEALTH Diät wissen müssen

In der Einleitung haben wir es angerissen: Mit dieser MEN'S HEALTH Diät halten Sie keine herkömmliche, kontraproduktive Reduktions-„Diät“ in den Händen, sondern einen Vorschlag von uns an Sie für eine grundsätzlich gesündere Lebensgestaltung, die Sie ohne Risiken, Kosten oder weitere Nebenwirkungen leicht umsetzen können und die Ihnen Abnehmerfolge quasi im Vorbeigehen beschert: das Intervallfasten in Kombination mit gezielten Trainingseinheiten.

Die Wirkung von Fastenphasen stellt klassische Ernährungsvorstellungen infrage!

Bislang wird stets von „Energie“, „Energiebilanz“, „Energieüberschuss“ gesprochen, wenn es ums Abnehmen geht. Und von „Kalorien“: Diejenige Energie, die wir in den Mund nehmen, wird in Kalorien, korrekterweise eigentlich Kilokalorien (die Begriffe werden in diesem Buch gleichbedeutend behandelt) gemessen. Die eiserne Regel bei all dem lautet: Wer mehr Energie (Kalorien) zu sich nimmt als verbraucht, nimmt zu. Immer!

Immer? Herrschaften, ein neues Zeitalter bricht an: Es geht scheinbar nicht mehr um Energie (allein). Die Tage des Kalorienzählens könnten gezählt sein, denn möglicherweise stehen wir vor einem Paradigmenwechsel in der Ernährungswissenschaft: Was in den letzten Jahren Studien im Zusammenhang mit zeitgesteuerter Nahrungsaufnahme, also festgelegten Essens- und Fastenphasen, gezeigt haben, lässt aufhorchen.

Bereits im Jahre 2012 hat der indische Chronobiologe Satchidananda Panda vom Salk Institute for Biological Studies in Kalifornien Intervallfasten an Mäusen untersucht, indem er einer Gruppe von ihnen wie beim 16/8-Fasten nur 8 Stunden am Tag Zugang zum Essen gewährte, während eine andere Gruppe von Mäusen sich rund um die Uhr bedienen konnte. Beide Gruppen erhielten fettreiches Essen, und zwar exakt dieselbe Menge – und das erstaunliche Ergebnis dieser Studie: Die Mäuse der Fastengruppe blieben schlanker und wurden deutlich vitaler, während die anderen Mäuse dicker und träger wurden.

Die Ergebnisse einer weiteren Studie desselben Instituts gehen noch einen Schritt weiter: Monatelang wurden rund 400 Mäuse in unterschiedlichsten Situationen der Nahrungsaufnahme ausgesetzt. Nur ein Ausschnitt aus den erstaunlichen Ergebnissen: Schon bei einer Fastenphase von nur bis zu 12 Stunden am Tag blieben Mäuse deutlich schlanker als Artgenossen, die pausenlos essen durften (bei derselben Menge an Futter). Auch verschiedene Szenarien wurden durchgespielt: Hochkalorisches Essen, fettreiches Essen, kohlenhydratreiches Essen – immer blieben die fastenden Mäuse deutlich schlanker! Besonders verblüffend: Übergewichtige Mäuse konnten durch das Fasten in relativ kurzer Zeit 5 Prozent an Gewicht verlieren, während nicht fastende Mäuse in gleicher Zeit zunahmen – obwohl sie dieselbe Menge an Kalorien zu sich nahmen! Übergeordnet konnten die Forscher eine Verbesserung von Diabetes- und Cholesterinwerten bei allen fastenden Mäusen beobachten.

Wohlgemerkt: Diese Untersuchungen sind an Mäusen, nicht an Menschen durchgeführt worden. Aber zumindest sind die Ergebnisse ein Indiz dafür, dass auch für Menschen nicht mehr länger ausschließlich die Energiebilanz-Formel „Wer mehr Kalorien zu sich nimmt als verbraucht, nimmt zu; wer weniger Kalorien zu sich nimmt als verbraucht, nimmt ab“ gelten muss. Es sieht so aus, als müsse der Faktor Zeit (also das Timing von Essensphasen) in dieser Formel zukünftig ein Wörtchen mitreden.

Intervallfasten: Essen nach der Uhr

Intervallfasten, auch als intermittierendes Fasten bekannt, ist seit geraumer Zeit in aller Munde. Dabei ist die Aufteilung der Zeit in Phasen des Essens und Phasen des Fastens keineswegs eine Modeerscheinung. Es war schon immer da. Anders gesagt: Zeitweise Hunger zu schieben und nichts zu essen zu bekommen, liegt in der Natur der Natur. Und damit in unseren Genen, denn Fastenzeiten haben den Alltag von 99 Prozent der Menschheitsentwicklung bestimmt. Von der einzelnen Zelle bis zum vollständigen Organ und zu Körpersystemen wie dem Hormonhaushalt: Alles in Ihrem Körper ist darauf ausgerichtet, Essen eigentlich nur zu bestimmten, wenigen Zeitpunkten zugeführt zu bekommen.

Das Überlebensprinzip lautet: minimaler Energieverbrauch.

Deswegen will Ihr Körper grundsätzlich mit möglichst wenig Energie auskommen. Alles, was Energie verbraucht (wie Muskeln, die nicht gefordert werden), wird tendenziell über Bord geworfen – alles was der Energiespeicherung dient (wie die Fettzellen), wird gehegt und gepflegt. Gleichzeitig wird jeder Überschuss an Energie, die Ihr Körper nicht sofort verbraucht, tendenziell aufgespart für schlechte Zeiten.

Das war mal eine überlebenswichtige Strategie in grauer Vorzeit, als es noch nicht an jeder Straßenecke einen Supermarkt gab – geschweige denn Straßenecken. Vor allem in den letzten 100 Jahren nun haben Industrialisierung, Wohlstand und globale Wirtschaftsmechanismen dazu geführt, dass den meisten Menschen in Industrienationen rund um die Uhr ein umfangreiches Lebensmittelangebot zur Verfügung steht. Dass immer mehr Menschen übergewichtig werden, ist eine unmittelbare Folge dieser „unnatürlichen“ Veränderung der Versorgungsverhältnisse durch den Menschen. Nicht umsonst wird bei Übergewicht und den damit zusammenhängenden Begleiterscheinungen von „Zivilisations“-Krankheiten gesprochen.

Logisch, dass wir Menschen zu den Dingen greifen, die leicht verfügbar sind und schmecken. Aber niemand zwingt Sie dazu. Niemand zwingt Sie dazu, übergewichtig zu sein. Außer Sie selbst. Und Sie selbst haben es auch in der Hand, diesen Zustand zu ändern.

Intervallfasten tut nicht weh und ist auch nicht gefährlich, sondern bedarf nur einer Umstellung Ihrer Lebensgewohnheiten – ohne dass Sie auf irgendwas verzichten müssten!

WANN GENAU STARTEN DIE PROZESSE, DIE DAS INTERVALLFASTEN ANSTÖSST, UND WORAN ERKENNE ICH DAS?

Prof. Michalsen: Was die Stundenzahlen angeht, so weiß man es (noch) nicht verbindlich. Prozesse wie die Autophagie und die Ketonbildung beginnen etwa nach 14 bis 16 Stunden einzusetzen. Bei Frauen wahrscheinlich früher als bei Männern, bei Sportlern eher als bei Couch-Potatoes. Der beste Indikator, an dem ich mich auch selbst orientiere, ist Hunger. Wenn wirklich richtiger Hunger einsetzt, kein Appetit, sondern echter Hunger, dann ist das ein klares Zeichen, dass man gerade in den Fastenstoffwechsel reinkommt.

Was passiert beim (Intervall-)Fasten im Körper?

Das Intervallfasten nach der 16/8-Methode (auch „time restricted eating“, kurz TRE, genannt) ist eine täglich anwendbare Form des ursprünglich-klassischen Fastens – bei Letzterem nimmt man ja über Tage oder sogar Wochen nichts oder nur sehr begrenzt Nahrung zu sich. Egal, welche Fastenmethode Sie anwenden: Die ausbleibende Nährstoffversorgung setzt Prozesse im Körper in Gang, die nach neuesten Erkenntnissen frühestens nach 12 bis 14, sicher ab 16 Stunden des Fastens einsetzen und ihre positive Wirkung entfalten.

In dieser Zeit gehen dem Körper sämtliche Glykogen- und damit ad hoc verfügbaren Energiereserven aus (wie groß diese sind, wie lange also dieses Leerlaufen genau dauert, hängt von vielen Faktoren wie Geschlecht, Körpergröße, Muskelmasse oder Trainingszustand ab). Dann schlägt die Stunde des Fastenstoffwechsels.

Die Bildung von Ketonkörpern: Fasten geht den Fettreserven an den Kragen

Die Speicher der Leber sind die letzten, die nach etwa 14 bis 16 Stunden des Fastens (bei zusätzlichen Sporteinheiten früher) leerlaufen, und der gesunkene Blutzuckerspiegel geht dann nahtlos in den anlaufenden Fastenstoffwechsel über. Dieser ist vor allem dadurch geprägt, dass Fettzellen in Ihrem Körper anfangen, Fettsäuren freizusetzen. Aus diesen stellt die Leber flugs einen Ersatzbrennstoff für den Zucker her: die Ketone, auch Ketonkörper genannt. Jedes Molekül dieses Abbauprozesses (der übrigens auch durch die sogenannte Low-Carb-Ernährung initiiert wird) stammt also direkt aus Ihren körpereigenen Fettreserven!

Das Tolle: Insbesondere das gefährliche viszerale Bauchfett (siehe Seite 49) rückt in den Fokus der Abbauprozesse – ein schlagendes Argument für das Fasten insbesondere für stark Übergewichtige! Und es gibt noch ein weiteres Argument für jedermann: Da Fettzellen auch Giftstoffe im Körper einlagern, ist der regelmäßige Abbau über Ketone eine gute Möglichkeit, die Zellstruktur im Fettgewebe sauber zu halten.

Ketone sind archaische kleine Energiereservespeicher, die die Menschheit schon zu Urzeiten durch wirkliche Hungerphasen geführt haben. Und sie können darüber hinaus noch mehr, als einfach nur molekulargewordene Fettenergie zu sein: Ketone nehmen gezielt auf Nervenzellen Einfluss und können hier Erkrankungen lindern; bei Krebs sollen sie gesunde Zellen davor schützen zu erkranken. Ketone versorgen aber zum Beispiel auch das Gehirn, das sonst recht wählerisch nur zu Kohlenhydraten „Ja“ sagen mag. Sie schaffen es dabei sogar, Hirnzellen entstehen zu lassen – das fördert die geistige Leistungsfähigkeit speziell in der Fastenphase! Und da Ketone auch noch Hand in Hand mit einem erhöhten Serotoninspiegel auftreten (zu Hormonen siehe ab Seite 52), fühlen Sie sich dabei auch noch

DER JO-JO-EFFEKT: DARUM SCHEITERN REDUKTIONSDIÄTEN

Was steckt hinter dem ominösen Jo-Jo-Effekt? Ihr Körper ist genetisch bestrebt, möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Gleichzeitig liebt er es, möglichst viel Energie abzuspeichern – für schlechte Zeiten, in denen er für Tage oder Wochen nichts zu futtern bekommt. Diese lebensbedrohlichen Umstände sind in unserer Gesellschaft seit einigen Hundert beziehungsweise Tausend Jahren Geschichte. Aber die Funktionsweise Ihres Körpers hat sich seitdem nicht wirklich verändert.

Wenn Sie Ihrem Körper bei einer Schlankheitskur (wie FDH = „Friss die Hälfte“) nun massiv Essen vorenthalten, startet das Alarmprogramm: Der Körper schaltet in den Sparmodus und wirft zum Beispiel Muskelmasse über Bord, die ja viel Energie frisst. Die Folge aller Energiesparmaßnahmen: Ihr Grundumsatz sinkt und bleibt niedrig. Wie blöd. Denn wenn Sie irgendwann wieder so essen wie vorher, nehmen Sie sofort zu – das ist der Jo-Jo-Effekt. Verstärkt wird das Ganze durch zahlreiche weitere ungute Prozesse, die Sie aktivieren, wenn Sie Essen dauerhaft reduzieren. Das „Hungerhormon“ Ghrelin beispielsweise (siehe Seite 53) wird dann dauerhaft ausgeschüttet, auch, wenn der Körper eigentlich genug zu essen bekommen hat – Sie werden unweigerlich mehr essen.

Die Grundregel, die sich daraus ableiten lässt: Verweigern Sie Ihrem Körper niemals in großem Umfang und über einen längeren Zeitraum das Essen und die Energie, die ihm zusteht und die er benötigt.

gut. Schließlich helfen Ketone außerdem, Entzündungsprozesse im Körper einzudämmen, einschließlich chronischer Beschwerden wie Rheuma oder auch Allergien.

Selbst wenn Sie all diese Vorteile nicht interessieren, dann merken Sie sich unterm Strich: In der Fastenphase wird dank der Ketogenese, also der Bildung von Ketonen, Ihr Körperfett gezielt abgebaut.

Zellreparatur und Schutzschild wertvoller Muskelzellen: Die Autophagie

Entschlackung, Recycling, Selbstverdauung, Verjüngungskur: Viele Attribute passen zum Mechanismus der Wiederaufbereitung zellulärer Schrotthaufen in unseren Körperzellen. Die Autophagie wurde 2016 erstmals umfassend untersucht und beschrieben, wofür der Japaner Yoshinori Ohsumi den Nobelpreis für Medizin erhalten hat.

Tatsächlich gammeln in vielen Zellen des Körpers Zellreste und scheinbar unbrauchbare Bruchstücke zerlegter Proteine vor sich hin. Oft liegen sie im Weg rum, bremsen die Handlungsfähigkeit der Zelle aus und belasten den Organismus mit zunehmendem Lebensalter. Um diesen „Müll“ loszuwerden, ist die Autophagie notwendig, die ebenso wie die Ketonkörperbildung erst nach dem Versiegen der Glykogenreserven im Körper (wenn der Insulinspiegel ein niedriges Level erreicht hat), also nach etwa 14 bis 16 Stunden Fasten, einsetzt. Dann treten Enzyme auf den Plan, die sich sozusagen als Entsorgertrupps mit Besen und Abfallsack bewaffnet daranzumachen, den zellulären Eiweißmüll einzufangen und aufzubereiten.

In einem Prozess der Selbstverdauung (namensgebend für die Autophagie) schafft es eine Zelle mithilfe dieser Enzyme, die Eiweißreste in den Verdauungskreislauf zu befördern. Direkt vor Ort beginnt dann das Recycling, und der alte Eiweißschrott wird zu neuen, wertvollen Aminosäuren aufbereitet, die der Körper wieder verwerten kann.

Schön und gut, werden Sie denken, aber hat das auch Vorteile fürs Abnehmen? Ja – abgesehen von diesem wertvollen Reinigungsmechanismus des Körpers, den Sie unbedingt (wieder) aktivieren sollten, hilft die Autophagie auch beim Abnehmprojekt: denn die neu gebildeten Aminosäuren versorgen in der Fastenphase die Muskelzellen lokal und verhindern auf diese Weise, dass wertvolle Muskulatur abgebaut wird (vorausgesetzt, Sie trainieren diese auch regelmäßig).

MUSS ICH BEIM INTERVALLFASTEN NICHT AUCH DEN JO-JO-EFFEKT BEFÜRCHTEN?

Prof. Michalsen: Ganz im Gegenteil. Sie werden erfreut sein zu hören, dass sich der Grundumsatz durch Intervallfasten eher erhöht! Der Körper fängt also nicht an, Energie einzusparen – was ja eine Folgewirkung von sinnlosen Reduktionsdiäten ist und ein Grund für den gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Warum, weiß tatsächlich noch keiner so genau, aber dieser Effekt kann gemessen werden und ist eine der Überraschungen bei der Untersuchung des Intervallfastens. Höchstwahrscheinlich liegt es an den Anpassungsprozessen der Darmbakterien. Diese können einen Einfluss auf den Grundumsatz haben und haben auch sonst einen maßgeblichen Einfluss darauf, ob Sie eher normal- oder übergewichtig sind.

Fasten verbessert die Hormonlage

Übergewicht führt oft dazu, dass viele Organe gestresst sind von dem Überangebot an Nährstoffen. Sie sind permanent damit beschäftigt, diese abzubauen oder einzulagern. Solche Stoffwechselprozesse steuern Hormone, und so ist es nicht verwunderlich, dass bei Übergewichtigen die Hormonlage im Körper auf ungesunde Weise verschoben ist.

Allen voran ist hier das Insulin zu nennen, das bei Überversorgung permanent ausgeschüttet wird und so die Bauchspeicheldrüse zu Überstunden zwingt. Und genau dieses Insulin ist es, das eine Schlüsselfunktion beim Abbau von Körperfett spielt: Zu viel Insulin verhindert etwa die Bildung der Ketonkörper (siehe oben) und bremst damit massiv den Abbau von Körperfett aus. Permanent zu viel Insulin macht aber auch nachweislich krank (siehe auch Seite 60) – denken Sie nur an Diabetes. Die Lösung: Fastenzeiten. Durch eine wiederholte Unterversorgung auf Zeit fährt die Bauchspeicheldrüse immer wieder runter, der Insulinspiegel sinkt in regelmäßigen Abständen.

Es gibt aber auch noch andere Hormone, die Ihren Stoffwechsel und damit unmittelbar Ihre aktuelle körperliche Erscheinungsform sowie auch die, die Sie durch Abnehmen erreichen wollen, beeinflussen. Ghrelin und Leptin beispielsweise, das „Hungerhormon“ und das „Sättigungshormon“, die beide als Gegenspieler fungieren sollen und Einfluss auf Ihr Hunger- und Appetitgefühl nehmen: Während Ghrelin Hunger schürt, wirkt Leptin grundsätzlich appetitzügelnd – aber nur, wenn die Menge des Hormons stimmt. Das Paradoxe: Je mehr Körperfett Sie haben, desto mehr Leptin wird ausgeschüttet – ein Zuviel davon aber kann Ihr Gehirn nicht mehr „ernst nehmen“, der Körper wird leptinresistent. Mit der Folge, dass Sie immer mehr Hunger verspüren, je dicker Sie werden. Die Fastenintervalle der MEN'S HEALTH Diät sorgen dafür, dass sich der Ghrelinhaushalt normalisiert, ebenso die ungesund-übermäßige Ausschüttung von Leptin – was auch daran liegt, dass die Produktion des Sättigungshormons unmittelbar von der Insulinbildung im Körper abhängt.

Schließlich sorgt Fasten auch dafür, dass vermehrt Endorphine sowie Serotonin ausgeschüttet werden. Diese „Glückshormone“ sorgen für gute Stimmung und Ausgeglichenheit – beides kommt nicht nur Ihrem Wohlbefinden zugute, sondern sorgt auch für den nötigen Motivationspush, wenn es mal drauf ankommt, beispielsweise in der Fastenphase bei der Stange zu bleiben.

Weitere Ausführungen zu Hormonen finden Sie ab Seite 52.

Fasten wirkt wie Sport: Ihr Körper wird leistungsfähiger

Erstaunlich, aber Fasten hat ähnliche hormonelle Auswirkungen wie Sport und führt auch zu ebensolchen Anpassungsprozessen: Anstelle einer sportlichen Anstrengung setzt der Rückgang der Glykogenreserven

den Körper zunächst unter (positiven) Stress. Beim Sport wie beim Fasten kommt es zur Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol. Geschieht dies wiederholt, stellt sich der Körper darauf ein, er reagiert mit Anpassung – mit einem positiven Trainingseffekt, der den Körper leistungsfähiger macht.

So sinken sowohl bei regelmäßigem Sport als auch bei regelmäßigem Fasten Puls und Blutdruck dauerhaft. Und es kommt noch besser: Genauso wie regelmäßige Trainingseinheiten stärkt auch das Fasten die Mitochondrien, also die energieverwertenden Kraftwerke in den Körperzellen, und führt sogar dazu, dass sich neue davon bilden. Studien deuten darauf hin, dass diese leistungssteigernde Reaktion des Körpers umso größer ausfällt, wenn Sie Sport und Fasten kombinieren (ein weiterer Beweis für die 1+1=3-Power-Formel der MEN'S HEALTH Diät) – ein sehr interessanter Aspekt zum Beispiel für Leistungssportler!

FÜR WEN IST DAS INTERVALLFASTEN DER MEN'S HEALTH DIÄT NICHT GEEIGNET?

Prof. Michalsen: Fasten ist grundsätzlich ungeeignet für Kinder und Jugendliche, für Menschen mit Gicht oder Gallensteinen, für Schwangere und für Menschen mit Essstörungen und Untergewicht. Wichtig ist mir zu betonen: Niemand sollte in eine zwanghafte Selbstoptimierung oder eine Orthorexie rutschen, also sich den Zwang auferlegen, sich mit der Ernährung auseinanderzusetzen. Bleiben Sie auch im Rahmen der MEN'S HEALTH Diät entspannt und geduldig.

Fasten aktiviert wertvolle Gene

Auch auf genetischer Ebene hat Fasten erstaunliche Auswirkungen. Untersuchungen haben gezeigt, dass über 1000 Ihrer Gene überhaupt erst im Fastenzustand aktiv werden. Und bei einem Großteil davon handelt es sich um stoffwechselaktive Gene, die Einfluss auf die Nährstoffverteilung im Körper und damit beispielsweise die Fettauslagerung aus den Fettdepots haben.

Das ist kein Zufall, wie ein Forscherteam um den bereits erwähnten Sachidananda Panda (siehe am Anfang von Kapitel 1 auf Seite 12) zeigen konnte: Denn die Wissenschaftler fanden heraus, dass alle Vorgänge im Körper, die mit Stoffwechsel und Energieverwertung beschäftigt sind, letztlich von Genen gesteuert werden, die abhängig vom Tageslicht aktiviert oder abgeschaltet werden. Sie folgen dem sogenannten zirkadianen Rhythmus, also der „inneren Uhr“ des Körpers – ebenso wie der Schlafwach-Rhythmus beispielsweise.

Das Timing hat also einen entscheidenden Einfluss darauf, wie der Körper mit Nährstoffen umgeht. Zu diesem Timing gehört etwa, dass Sie nachts nichts essen sollten, da der Körper nach der inneren Uhr nichts mit Verdauung zu tun haben will. Zum Timing gehört aber auch, Fastenphasen dafür zu nutzen, um stoffwechselunterstützende Gene überhaupt erst zu aktivieren. Wer weiß, vielleicht ist das der Schlüssel dafür, warum die fastenden Mäuse, von denen wir Ihnen zu Beginn dieses ersten Kapitels berichtet haben, schlanker geblieben sind als diejenigen Mäuse, die nicht der Fastensituation ausgesetzt waren.

WAS BRINGT INTERVALLFASTEN – UND FASTEN ALLGEMEIN – GRUNDSÄTZLICH FÜR GESUNDHEITLICHE VORTEILE?

Prof. Michalsen: Wo soll ich beginnen? Fasten ist der Schlüssel zu allgemeiner Gesundheit und einem langen Leben, mildert und beseitigt viele Krankheiten! Das Bemerkenswerteste ist meiner Meinung nach, dass nach jetziger Datenlage das Fasten über die Physiologie in die Alterung eingreift und somit durchaus als Jungbrunnen wirken kann.

Die Mehrzahl der relevanten Erkrankungen ist mit bedingt durch das Alter – hier könnte das Fasten konkret verzögernd eingreifen in Erkrankungen wie Krebs, Arthrose, Demenz, Diabetes, Herzinfarkt et cetera. Ich sage bewusst „könnte“, denn natürlich ist noch nicht alles final belegt, und bei Krankheiten wie Krebs beispielsweise spielen viele andere Dinge mit rein. Aber klar ist: Es bleibt eigentlich kein für die Gesundheit relevantes System im Körper unberührt vom Fasten!

Was wir wissen: Fasten wirkt unter anderem entzündungshemmend, stimmungsaufhellend, Stammzellen bildend und verbessert die meisten Stoffwechselformparameter in den Organen und Geweben – mit einem vermutlich lebensverlängernden Effekt, von dem Pharmaunternehmen träumen! Neben seiner positiven Auswirkung auf die auch in der MEN'S HEALTH Diät thematisierten Aspekte wie Gewicht und Fettabbau unterstützt Fasten gesundheitlich das Immunsystem, den Schlaf, die Sexualität beziehungsweise Fruchtbarkeit, hat heilende Wirkung auf das Mikrobiom, stärkt die Psyche und fördert Hirnfunktion und Konzentration. So zeigen sich in Tierexperimenten und auch in ersten klinischen Studien am Menschen sehr gute Wirkungen bei Bluthochdruck, Diabetes, Darmerkrankungen, Allergien und Hauterkrankungen, Demenz und Alzheimer, neurologischen und psychischen Erkrankungen, Migräne und Kopfschmerz, Erkältungen und Infekten, Autoimmunerkrankungen und einigen Erkrankungen mehr. Es gibt Patienten, die unter Epilepsie leiden und berichten, dass die Anfälle durch Fasten verschwinden. Wir haben regelmäßig Fälle, in denen die durch entzündliche Prozesse geschwellenen Gelenke von Rheumatikern nach wenigen Tagen abschwellen. Auch bei Arthrose funktioniert das.

Sie sehen: Eigentlich ist noch gar nicht absehbar, was Fasten alles für heilsame Wirkungen entfalten kann. Dass es das tut, wird aber immer offensichtlicher. Und um zum Thema „Fasten als Jungbrunnen“ zurückzukommen: Wir werden zwar auch ohne Fasten statistisch gesehen alle älter. Aber letztlich verlängern wir am Ende eher die Jahre, die wir krank sind. Dabei sollte das Ziel doch sein: Wir werden 90 und haben erst mit 85 Jahren die ersten Zipperlein – nicht wie heute mit 50. Dazu ist Fasten meiner Meinung nach ideal!

Training: Die Bedeutung von Bewegung

Neben dem Intervallfasten ist Training der zweite Schlüssel zum Erfolg, um mit der MEN'S HEALTH Diät auf gesunde Weise abzunehmen. Sie erinnern sich an die Formel in der Einleitung, hier nochmals aufgegriffen: Bringen Sie Fasten und Training auf geschickte Weise zusammen, schaffen Sie damit einen Abnehm- und Gesundheits-Booster:

1 (Fasten) + 1 (Training) = 3 (potenzierter Erfolg)

Die durch Fasten und Bewegung angestoßenen Prozesse im Organismus haben zusammengenommen also einen stärkeren Effekt als jeweils alleine! Damit das auch wirklich funktioniert, muss das Training, ebenso wie das Intervallfasten, nach bestimmten Spielregeln ablaufen.

Der Clou: Unterschiedliche Trainingsformen zu unterschiedlichen Zeiten

Hier kommt die Planung des Trainingsbereichs unserer MEN'S HEALTH Diät ins Spiel. Diese unterliegt zwei strategischen bedeutsamen Schritten:

Alles, was Sie über die MEN'S HEALTH Diät wissen müssen

SIND SIE LEBENS MüDE?

Was die meisten ihrem Körper in der modernen Welt anbieten, ist: sitzen. Beim Frühstück, im Auto, auf der Arbeit, im Auto zurück nach Hause, beim Abendessen, im Kino, im Theater oder beim Fernsehabend auf dem Sofa. Der grassierende Bewegungsmangel ist ein Hauptgrund, warum Menschen immer dicker werden. Und warum sie sterben. Jeder sechste Todesfall in Deutschland betrifft Erkrankungen, die von Bewegungsmangel, Fehlernährung und Übergewicht verursacht worden sind – Todesursache Nummer eins in Deutschland! Sind Sie auch so lebensmüde? Oder wollen Sie den Hintern hochbekommen und sich bewegen? Statistisch gesehen gewinnen Sie allein mit nur einer Viertelstunde Bewegung am Tag drei Jahre Lebenszeit! Das lohnt sich, oder?

**FASTEN WIRKT DOCH
SCHON LEBENSVER-
LÄNGERND, WARUM
SOLL ICH MICH
DANN AUCH NOCH
BEWEGEN?**

▷ Am Anfang stand eine Differenzierung von unterschiedlichen Trainingsformen mit der Frage „Welche Auswirkungen haben diese jeweils auf den Organismus, um den gesunden Abnehmprozess zu unterstützen?“. Die MEN'S HEALTH Diät unterscheidet grundsätzlich vier verschiedene Typen an Trainingseinheiten: moderates Ausdauertraining versus intensives Ausdauertraining und moderates Krafttraining versus intensives Krafttraining. Diese Einheiten haben teils gänzlich andere Auswirkungen und verfolgen andere Ziele, die in der Folge beschrieben werden.

▷ Aus der Festlegung der unterschiedlichen Trainingsformen ergab sich mehr oder weniger schon der zweite wichtige Schritt: die optimale Platzierung der Trainingseinheiten im Verhältnis zu den Essens- und Fastenzeiten, damit sie ihre volle Wirkung erzielen können.

Bevor Sie die Trainingsformen näher kennenlernen, wollen wir vorab noch mal ein paar werbende Worte für die tägliche Bewegung im Alltag loswerden.

Bewegung im Alltag – ein echtes Lebenselixier!

Der menschliche Körper ist für Bewegung gemacht. Für viel Bewegung. Auch Ihr Körper unterscheidet sich genetisch und anatomisch kaum von dem Körper eines Menschen, der vor einigen Zehntausend Jahren gelebt hat. Deshalb erwartet er eigentlich immer noch von Ihnen, dass er ein paar Dutzend Kilometer gehen oder laufen darf. Pro Tag! Plus immer wiederkehrende Sprintleistungen und dynamisch-schnellkräftige Bewegungen – für die steinzeitliche Jagd oder Flucht.

Bringen Sie Bewegung in Ihren Alltag: Die Grafik auf der folgenden Seite greift Ihnen dabei unter die Arme. Orientieren Sie sich an dem Pyramidenaufbau, sorgen Sie für tägliche Bewegung (Pyramidenbasis) und schränken Sie das Sitzen (Pyramidenspitze) am Tag wann immer möglich ein. Warum nicht mal im Stehen telefonieren? Sport dürfen Sie so viel wie möglich machen. Und was das Training der MEN'S HEALTH Diät angeht, so folgen Sie einfach den Anweisungen im weiteren Verlauf dieses Kapitels.

Prof. Geisler: Bewegung ist die Bestimmung Ihres Körpers. Bewegung ist sein Natürliches, Bewegung ist lebensnotwendig. Wäre dem nicht so, könnten wir Menschen auch als körperloser intelligenter Klumpen Gehirn existieren. Und diese Bestimmung hat essenziellen Einfluss auf genau Ihr Abnehmziel: Ohne Bewegung kein gesunder Körper und kein athletischer Körper. Jedes Körpersystem, ja jede Zelle Ihres Körpers wird durch Bewegung aktiviert: Muskulatur, Blutgefäße, Atmung, Hormonsystem, Nervenbahnen, Gehirn ... die Liste ließe sich beliebig erweitern. Nehmen Sie zum Beispiel den Stoffwechsel, der ja einen entscheidenden Anteil daran hat, ob Sie eher dick oder eher schlank sind. Wenn Sie ein inaktives Dasein fristen, wird sich Ihr Stoffwechsel dafür entscheiden, mit überschüssiger Energie Fettspeicher zu füllen. Wenn Sie dagegen in Bewegung kommen, wird die Energie für andere Dinge eingesetzt, zur Leistungserbringung und auch zum Aufbau von neuem Muskelgewebe (wenn Sie das passende Krafttraining absolvieren). Letzteres kann Ihnen kein Fasten dieser Welt geben.

DIE AKTIVITÄTENPYRAMIDE

So
selten
wie möglich:
**Sitzende
Tätigkeiten**
am Arbeitsplatz,
auf dem Sofa, im Auto ...

Mehrmals wöchentlich
(mindestens viermal pro Woche, ausgewogen):
Training und Sport
*Ausdauertraining, Krafttraining, aktive Hobbyeinheiten
wie Ball-/Mannschaftsspiele, Kampfsport, Yoga, Tanzen,
Bergsteigen/Klettern ...*

Täglich:
Bewegung im Alltag
*Einkaufen zu Fuß, mit dem Bike zur Arbeit, Haus- und Gartenarbeit,
Treppensteigen, Mittagsspaziergang ...*

Die Trainingseinheiten der MEN'S HEALTH Diät

Jetzt aber: Willkommen im Kreise der Abnehmathleten! Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, was, wie viel, wie oft, wie lange, mit welcher Intensität ... Sie trainieren können, um Ihren Speckpanzer zu sprengen. Es gibt viele mögliche Arten zu trainieren. Und auch viele Trainingsansätze zur Gewichtsreduktion. Für die MEN'S HEALTH Diät greifen wir sowohl auf Elemente des Krafttrainings als auch des Ausdauertrainings zurück.

Alles, was Sie brauchen, sind Sie selbst

Für das komplette Training der MEN'S HEALTH Diät benötigen Sie nichts weiter als das beste Trainingsgerät der Welt: Ihren Körper! Und er ist nicht nur als Trainingsgerät perfekt. Er reagiert auch zuverlässig auf alles, was Sie mit ihm machen. Wenn Sie sich gehen lassen und nichts unternehmen (wie bisher), wird er träge und vielleicht immer unförmiger. Wenn Sie hingegen – auch in kleinen Schritten – anfangen zu trainieren, beginnt er schon mit dem ersten Move, sich darauf einzustellen.

Ausdauertraining: Turbo für Stoffwechsel und Fettverbrennung

Richtig dosiert und eingesetzt, ist Ausdauertraining ein verlässlicher Partner für Ihr Abnehmprojekt. Es bringt den Körper anhaltend auf Touren, verbrennt ordentlich Energie und ist vor allem ein sehr guter Hebel, um die Fettverbrennungsfähigkeit Ihres Stoffwechsels zu optimieren. Die entscheidenden Vorteile von Ausdauertraining im Überblick:

▷ Hoher Energieverbrauch mit Nachbrenneffekt

Auch bei einer moderaten Belastung kommen einige Hundert Kalorien pro Stunde zusammen – verbrauchte Energie, die die positiven Effekte der Fastenintervalle verstärkt und beschleunigt. Das Tolle: Auch im Anschluss an eine Trainingseinheit ist der Stoffwechsel noch über Stunden deutlich aktiver. Dieser Nachbrenneffekt fördert alle gesundheitsfördernden und schlankmachenden Effekte (das funktioniert übrigens auch mit Krafttraining).

▷ Schulung des Stoffwechsels mit Verbesserung der Fettverbrennung

Der Trick beim Intervallfasten der MEN'S HEALTH Diät ist ja, dass mit jedem Fasten die Kohlenhydratspeicher leer gefahren werden und der Körper gezwungen wird, auf Fettverbrennung auszuweichen (Stichwort: Ketone, siehe Seite 14). Regelmäßiges Intervallfasten schult diesen Prozess – und Ausdauertraining beschleunigt das! Denn: Im Vergleich zu anderen Belastungen schöpft der Körper beim Ausdauersport in moderaten Belastungsbereichen verhältnismäßig viel Energie aus Fetten – spielt also demselben Fettstoffwechsel in die Karten.

▷ Mehr Leistung durch mehr Zellkraftwerke und Blutgefäße

Regelmäßiges Ausdauertraining verbessert die Energiebereitstellung und führt zum Beispiel zur Bildung neuer Zellkraftwerke in den Muskelzellen, den sogenannten Mitochondrien. In diesen findet die Energiegewinnung der Zelle statt. Wer mehr von ihnen hat, kann mehr Energie verfeuern und wird so leistungsfähiger. Das ist auch gut, um Fett loszuwerden. Ausdauerathleten haben bis zu doppelt so viele Mitochondrien im Vergleich zu Untrainierten.

IST AUSDAUERSPORT NICHT SCHÄDLICH, WENN ICH AUCH KRAFTTRAINING ZUM MUSKELAUFBAU MACHE?

Prof. Geisler: Nein, keine Sorge – solange Sie beides sauber voneinander trennen und nicht in eine krasse Unterversorgung geraten, ist alles gut. Ausdauertraining bringt viele gesundheitliche Vorteile mit sich, die auch zum Abnehmen ideal sind. Und die Ihnen übrigens auch beim Krafttraining zugutekommen: Der Konditionsfaktor Ausdauer erhöht insbesondere in seiner Ausgestaltung als Kraftausdauer, die Sie bei der MEN'S HEALTH Diät vor allem in den Kraft-1-Einheiten trainieren, Ihre Leistungsfähigkeit auch beim Muskelaufbau-Training. Und umgekehrt übrigens auch. Das liegt daran, dass Ausdauersport unter anderem Ihre Durchblutung verbessert und den Stoffwechsel aktiviert, bis hin zur Bildung neuer Zellkraftwerke, was alle Organe und Zellen des Körpers besser versorgen hilft. Ihr Puls und auch Ihr Blutdruck sinken langfristig, Ihre Lungenfunktion verbessert sich und auch Ihr Immunsystem erfreut sich allerbesten Gesundheit.

Intervallfasten verbessert die Ausdauerleistung!

Jetzt wird es wirklich erstaunlich: Es ist nicht nur so wie gerade beschrieben, dass regelmäßige Ausdauerbelastungen die Wirkungen von Intervallfasten unterstützen. Auch umgekehrt gilt: Intervallfasten verbessert die Ausdauer-Leistungsfähigkeit! Dies konnte der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Kuno Hottenrott von der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg in einer Studie mit über 80 Hobbysportlern zeigen. Alle Teilnehmer führten über zwölf Wochen ein intensives Trainingsprogramm durch. Eine

Gruppe Probanden führte Intervallfasten durch (nach der 5/2-Methode, siehe Seite 40), die andere Gruppe nicht. Das Ergebnis: In allen Belangen hatte die Gruppe der fastenden Probanden größere Fortschritte gemacht, zum Beispiel hinsichtlich der Senkung des Ruhepulses und der Steigerung der maximalen Laufgeschwindigkeit. Und: Die fastende Gruppe hat auch deutlich mehr Gewicht verloren!

Die verschiedenen Ausdauer-Trainingseinheiten der MEN'S HEALTH Diät

Um die Effekte des Intervallfastens maximal zu fördern und Ihnen ganz nebenbei ein möglichst ganzheitliches, alle Gesundheitseffekte einschließendes Training zu ermöglichen, sieht die MEN'S HEALTH Diät schwerpunktmäßig zwei verschiedene Ausdauer-Trainingseinheiten vor:

1. Moderates Ausdauertraining (Ausdauer 1)

Der Klassiker des Ausdauertrainings: Hier erwarten Sie längere moderate Ausdauerseinheiten, die vor allem auf den Fettstoffwechsel einzahlen und so die Fasteneffekte pushen – in Ihrer präferierten Sportart: Laufen, Radfahren, Schwimmen. Hauptsache, Sie trainieren über den angegebenen Zeitraum im richtigen Pulsbereich: Dieser sollte moderat ausfallen (klasse, dann wird es nicht so anstrengend!), damit sich die Wirkung auf den Fettstoffwechsel entfalten kann.

Prof. Geisler: Da jeder Puls individuell verschieden ist, kann eigentlich nur ein aufwendiger Belastungstest unter medizinisch-wissenschaftlicher Beobachtung genau sagen, wo Ihr optimaler Pulsbereich liegt. Und dann brauchen Sie fürs Training eine Pulsuhr. Es geht aber auch sehr viel einfacher – und meiner Meinung nach ist das mit der Zielsetzung, abnehmen zu wollen (und nicht etwa den deutschen Rekord über 10.000 Meter brechen zu wollen), vollkommen ausreichend: Der einfachste Gradmesser ist Ihre Atmung. Sie dürfen während des Trainings leicht außer Atem kommen, sollten sich aber grundsätzlich noch mit einem Trainingspartner unterhalten können. Wenn Sie ganze Sätze (auch keuchend) am Stück aussprechen können, ist die Belastung okay. Wenn Sie nur stoßweise einzelne Worte unterbrochen von tiefen Atemzügen rausbekommen, sind Sie zu intensiv unterwegs.

Einheiten des klassischen Ausdauertrainings nennen wir im Buch ab sofort Ausdauer-1-Training – auf Seite 200 finden Sie konkrete Beispiele für Einheiten im Rahmen der MEN'S HEALTH Diät.

2. Intensives Ausdauertraining (Ausdauer 2)

Hier geht's schweißtreibend zur Sache: Kurze, knackige Trainingseinheiten nach dem HIIT- beziehungsweise Tabata-Prinzip, hier ab sofort Ausdauer-2-Einheiten genannt, treiben den Puls nach oben. Die Leistungszentren des Herz-Kreislauf-Systems werden gefördert, der gesamte Bewegungsapparat kommt maximal in Wallung, der Puls ist hoch. Das Ganze bei exzessiver Energieverbrennung und mit einem schön langen Nachbrenneffekt.

WOHER WEISS ICH, DASS ICH IN EINEM OPTIMALEN BELASTUNGSBEREICH MODERATE AUSDAUER TRAINIERE?

BELASTUNGSBEREICH-ERMITTLUNG FÜR FORTGESCHRITTENE

Der optimale Puls lässt sich natürlich trainingswissenschaftlich noch genauer ermitteln. Abgesehen von wirklich aufwendigen Leistungsdiagnostiken können Sie auch selbst Hand anlegen: Dazu benötigen