



Claudia Lenz

# Kochbuch Intervallfasten

mit 5 Zutaten

Ganz einfach  
schlank und gesund

Weltbild

Claudia Lenz

# **Kochbuch**

# **Intervallfasten**

mit 5 Zutaten

**Ganz einfach**  
**schlank und gesund**



Claudia Lenz

# **Kochbuch**

# **Intervallfasten**

mit 5 Zutaten

**Ganz einfach**  
**schlank und gesund**

# Inhalt

Einleitung .....	6
------------------	---

Intervallfasten – was ist das? .....	10
--------------------------------------	----

<b>Warum Intervallfasten?</b> .....	14	Die 5:2-Diät (The Fast Diet) .....	18
Schluss mit dem Gewichts-Jo-Jo .....	14	Dinner-Cancelling .....	18
Stoffwechsel-heilsam und mit Wohlfühlplus ..	16	20:4-Intervallfasten und Warrior-Diet (Krieger-Diät) .....	19
<b>Die vielfältigen Arten des Intervallfastens</b> ..	17	16:8-Fasten .....	19
Die 2-Tage-Diät (2-Day Diet) .....	17	<b>Intervallfasten hat auch in vielen Religionen Tradition</b> .....	20
Alternate-Day-Fasting (The Every-Other-Day Diet) .....	17		

16:8 – die beste Einstiegsvariante ins Intervallfasten .....	22
--	----

<b>Komplett alltagstauglich</b> .....	24	Mangelernährung ausgeschlossen .....	29
<b>Darum funktioniert 16:8-Fasten so gut!</b> .....	26	Kurzfristiges Abnehmkonzept und langfristiger Ernährungsstil .....	29
Essen hat Nach-Wirkungen .....	27	<b>Fragen – Antworten</b> .....	30
16 Stunden fasten ist keine Hungersnot. ....	27		

16:8-Intervallfasten als Gesundheitskonzept .....	34
---	----

Die Selbstheilungskräfte aktivieren .....	36	Weniger Entzündungen .....	40
<b>Weitere positive Effekte des Intervallfastens</b> .....	38	Besserer Schlaf .....	43
Verbesserte Insulinsensitivität .....	38	<b>Das gehört dazu: Bewegung und Entspannung</b> .....	45
Fettstoffwechsel wieder im Gleichgewicht. ....	39	<b>Schwarzen Stunden begegnen</b> .....	46

Unser einfaches, wirkungsvolles, basisches 16:8-Ernährungskonzept .....	48
--	----

<b>Gesund und gut sättigend</b> .....	50	<b>4 Kilo in 30 Tagen</b> .....	59
Eine basenreiche Ernährung unterstützt beim Abnehmen .....	52	Bewegung unterstützt das Abnehmen .....	59
Gute und schlechte Säurebildner .....	56	Intervallfasten 16:8 – komplett flexibel .....	62
Der Vorrat .....	57		

## Rezepte ..... 64

Guten Appetit und viel Erfolg! ..... 66

## Frühstück ..... 68

Green Power ..... 70

Minz-Brombeer-Smoothie ..... 72

Papaya-Morning ..... 74

Himbeerquark ..... 76

Erdbeer-Joghurtcreme ..... 78

Granatapfel-Spinatsalat ..... 80

Omelett mit Zwiebeln und Paprika ..... 82

Bauernfrühstück ..... 84

Auberginenfächer mit Käse und Schinken .... 86

Paprika-Frittata ..... 88

Apfelmacke ..... 90

Birnenmuffins ..... 92

Blaubeernocken ..... 94

## Mittag ..... 96

Spargel-Feldsalat mit Erdbeeren ..... 98

Blumenkohl-Kürbis-Curry ..... 100

Gefüllte Champignons ..... 102

Gemüsepuffer ..... 104

Backofen-Fetakäse ..... 106

Schollenfilet mit Roter Bete und Kürbis .... 108

Forellenfilet mit Kohlrabigemüse ..... 110

Hähnchenbrust mit Paprikagemüse ..... 112

Grüner Spargel im Schinkenspeckmantel .... 114

Hackfleisch-Gemüse-Braten ..... 116

Fischcurry ..... 118

Zucchini-Gratin ..... 120

Asiatische Rindfleischpfanne ..... 122

## Abendessen ..... 124

Sommerlicher Bauernsalat ..... 126

Staudenselleriesalat mit Hähnchen ..... 128

Salat mit Kichererbsen und Pilzen ..... 130

Salat-Wraps mit Pute ..... 132

Bohneneintopf mit Sucuk ..... 134

Zucchininudeln mit Mandel-Käse-Creme .... 136

Mediterranes Auberginen-Gratin ..... 138

Lachspfanne ..... 140

Gemüse-Hackfleisch-Pfanne ..... 142

Garnelen-Pfanne ..... 144

Zucchinipfanne mit Hähnchenbrust ..... 146

Hähnchen mit Käse-Tomaten ..... 148

Dill-Putenpfanne ..... 150

Lammkotelett mit Bohnen-Tomaten-Salat ... 152

**Rezeptübersicht** ..... 154

**Über die Autorin** ..... 159

**Impressum** ..... 160

# Einleitung







Essen, was Sie möchten, dabei dennoch abnehmen und gesünder werden. Das ist kein Traum! Das kann hervorragend mit Intervallfasten funktionieren – ein Mega-Trend in der Ernährungsmedizin.

Intervallfasten ist eine unserem Körper seit Urzeiten bekannte – und ganz normale – Ernährungsform. Es ist seit einigen Jahren eine wiederentdeckte Methode, um gesund abzunehmen. Über eine längere Zeit durchgeführt kann Intervallfasten dazu beitragen, dass sich wichtige gesundheitliche Parameter verbessern, z. B. die Blutzuckerwerte und die Insulinempfindlichkeit der Zellen, die Blutfettwerte, die Leberwerte, der Blutdruck – selbst wenn man dabei gar nichts an Gewicht verliert.

**Das Prinzip des Intervallfastens bedeutet: ausreichend lange Essenspausen für Regeneration und Fettverbrennung und dazwischen gut essen. Klingt nicht nur gut, sondern funktioniert auch gut!**

Finden Sie in diesem Buch das besonders beliebte und erfolgreiche **Intervallfasten-Konzept 16:8** ausführlich vorgestellt. Dabei wird innerhalb von 24 Stunden 16 Stunden lang – davon ein Gutteil Schlafenszeit – nichts gegessen, in einer 8-stündigen Phase tagsüber können Sie drei sättigende Mahlzeiten einnehmen. Ein Ernährungskonzept, mit dem Sie ohne Weiteres mehrere Kilogramm in einem Monat abspecken können.

Das 16:8-Fasten ist eine komplett alltagstaugliche Variante des Intervallfastens, weil sich das Essens-Fenster an die Bedürfnisse von Frühaufstehern ebenso wie an die von Nachtteulen anpassen lässt.

Sie können mit dieser Art des von Menschen seit Urzeiten praktizierten Fastens in kurzer Zeit auf gesunde Art einige Kilos abnehmen oder auch langfristig Ihr Wunschgewicht halten. Mit den täglich eingeschobenen vielstündigen Fastenphasen wird die effektive Fettverbrennung unterstützt. Wochenlang praktiziert, können Pfunde dadurch einfach dahinschmelzen. Und während der Essensphasen ist erlaubt, was satt macht und schmeckt.

### **Zum Erfolgskonzept dieses Buchs gehört das basische 16:8-Intervallfasten:**

Zuerst legen Sie Ihre 16-stündige Fastenphase passend zu Ihrem persönlichen Alltag fest. Sie dürfen sich in der 8-stündigen Essensphase drei Mal satt essen. Wenn Sie darüber hinaus noch darauf achten, dass Ihre Gerichte hauptsächlich basisch wirkende Zutaten enthalten, stehen alle Tore offen

- ➔ zu besseren Stoffwechselwerten und
- ➔ dazu, dass Fettpolster bereitwillig schmelzen.

Doch wie geht basisch?

- ➔ Ganz einfach: Finden Sie in diesem Buch hilfreiche Listen für die Auswahl besonders gesunder Lebensmittel.
- ➔ Kochen leicht gemacht: Mit einer Liste für die Basis-Küchenvorräte und pro Rezept maximal 5 Zutaten, die Sie dazukaufen.

Und was koche ich?

Auch ganz einfach. Für den Anfang garantieren Ihnen die hier vorgestellten Rezepte einen unkomplizierten Start ins basische Intervallfasten. Mit einfachen, leckeren Gerichten, die Hunger nachhaltig stillen und Sie mit allen nötigen Nährstoffen versorgen. Nach einer Weile werden Sie ganz einfach mehr und mehr mit den bestehenden Rezepten experimentieren und zunehmend eigene Gerichte kreieren können.

### **Probieren Sie es einfach aus: Abnehmerfolg ohne Verzicht, ohne Verbote, ohne Hunger.**

Wer rasch ein paar Kilogramm abnehmen möchte, ernährt sich ein paar Wochen mit den hier vorgestellten erprobten Rezepten zum Kurzzeit-Fasten: basisch-gesund, sättigend, reich an Vitalstoffen. Und wer sich damit wohlfühlt, kann das basische 16:8-Intervallfasten auch noch monatelang, natürlich auch jahrelang, fortführen.

**Beginnen Sie am besten noch heute damit, gesund Gewicht zu verlieren. Mit den Hinweisen und Rezepten ist es problemlos möglich, 4 Kilogramm in 30 Tagen abzunehmen.**

# Intervallfasten - was ist das?





## Intervallfasten – was ist das?

Gesund abnehmen und dann das Gewicht halten – mit Intervallfasten ist dies sehr gut möglich. Doch was steckt hinter dem Begriff Intervallfasten?

Das aus dem Lateinischen stammende Wort „Intervall“ bedeutet auf Deutsch „Zwischenraum“. Das Prinzip beim Intervallfasten ist entsprechend, eine mehr oder minder große Zeitspanne, in der nicht gegessen wird, zwischen kürzere Phasen einzuschieben, in denen gegessen werden darf. Je nach Diätvariante kann es sich dabei um essensfreie Stunden, ganze Tages-/Nachtabschnitte, sogar um bis zu zwei Tage handeln.



Intervallfasten kann man auch als eine Art sich ständig wiederholendes Kurzfasten bezeichnen.

Das Wort „Fasten“ hat in unserer Sprache eine lange Tradition und lässt sich bis ins Althochdeutsche zurückverfolgen. Das Digitale Wörterbuch der deutschen Sprache (dwds.de) beschreibt „fasten“ so: „sich freiwillig eine Zeitlang völlig oder teilweise der Nahrung oder bestimmter Speisen enthalten“.

Fastenklassiker sind

- ◆ der phasenweise Verzicht auf komplett sättigende Mahlzeiten (z. B. Saftfasten, Suppenfasten oder auch FDH),
- ◆ die zeitweise Beschränkung auf sehr einseitige Speisen (z. B. Bananenkur, Milch-Brötchen-Kur),
- ◆ der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel wie Fleisch, Milchprodukte oder auf Genussmittel wie Süßigkeiten, Alkohol und Zigaretten.

Über die letzten Jahre hat sich der Begriff „Fasten“ auch in Bereiche jenseits des Essens und Trinkens ausgeweitet – heute sprechen wir u. a. auch von Handyfasten, Medienfasten, digitalem Fasten, von Nachrichtenfasten, Autofasten, Plastikfasten ...

## Warum Intervallfasten?

Ganz allgemein eignet sich Intervallfasten ausgezeichnet, um den Körper und seine Funktionen wieder in gesunden Schwung zu bringen, nachdem man ihn eine Weile stiefmütterlich behandelt hat. Sie können damit mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen:

Denn Intervallfasten eignet sich

- ➔ für alle, die ein paar Kilo Gewicht verlieren wollen,
- ➔ für diejenigen, denen die Hausärztin/der Hausarzt beunruhigende Blut- bzw. Stoffwechselwerte aufgezeigt hat, und
- ➔ für alle, die sich ganz allgemein wieder wohler in ihrer Haut und agiler fühlen wollen.

## Schluss mit dem Gewichts-Jo-Jo

Intervallfasten kann einem lang dauernden, aufreibenden und deprimierenden Kampf gegen das eigene Gewicht ein – gutes – Ende setzen: indem die abgenommenen Kilos auch dauerhaft verschwunden bleiben.

Wie das funktioniert? Ganz einfach: Unser Stoffwechsel kommt beim Intervallfasten zu keinem Zeitpunkt in die missliche Lage, eine „Hungersnot“ im Körper ausrufen zu müssen.

Und das heißt was? Das bedeutet, dass unser Stoffwechsel NICHT in den Sparmodus umschaltet – aus dem er nach dem Fasten eventuell nicht mehr herausfinden würde. Der regelmäßige Effekt bei lang dauernden kalorienreduzierten Diäten oder rigiden Fastenkuren ist nämlich, dass sich unser Körper an niedrige Kalorienmengen gewöhnt, quasi mit ihnen haushalten lernt. Haben

## Intervallfasten

Sie dann Ihr Wunschgewicht erreicht und beginnen wieder normal zu essen, befindet sich Ihr Körper auf einmal wieder im kalorischen Schlaraffenland und baut ganz schnell Reserven an, sichtbar als Fettpölsterchen – zur Vorbereitung auf die nächste Hungerszeit. Das kann so weit gehen, dass man am Ende sogar mehr wiegt als vor der Diät. Wer dies ein paar Mal durchgemacht hat, weiß, warum dieses Phänomen auch Jo-Jo-Effekt genannt wird.

Beim Intervallfasten ist man vor diesem deprimierenden Jo-Jo-Effekt weitgehend sicher, denn hier bleibt der Stoffwechsel durch die regelmäßigen Unterbrechungen der Fastenphase jederzeit aktiv und hoctourig. Eine ideale Voraussetzung, um Fett abzubauen, aber auch dafür, es nicht sofort wieder aufzubauen, sobald man aus dieser Art des Fastens aussteigt.



Wer sich immer wieder über längere Zeit hinweg mit stark kalorienreduzierten Diäten plagt, erlebt oft etwas ganz besonders Frustrierendes: Nach jeder Diät pendelt sich das Gewicht auf noch höherem Niveau ein, der Name Jo-Jo-Effekt ist dafür eigentlich viel zu schmeichelhaft.



## Stoffwechsel-heilsam und mit Wohlfühlplus

Als Minimum dafür, dass der Stoffwechsel auf Fettverbrennung umstellt, gilt 12-stündiges Fasten. Frühestens dann, sagen Ernährungsmediziner, sind die körpereigenen Glykogenspeicher in Leber und Muskeln aufgebraucht.

Dem Kurzzeitfasten wird nicht nur zugeschrieben, das Abnehmen leicht zu machen, sondern auch, für besseren Schlaf zu sorgen. Intervallfasten ist darüber hinaus eine mögliche Stellschraube, um wichtige Gesundheitsfaktoren wie Blutdruck, Blutzuckerwert und Blutfettwerte rasch in Richtung des grünen Bereichs zu bringen. Ausführlichere gute Nachrichten dazu finden Sie im Kapitel „Intervallfasten als Gesundheitskonzept“ ab Seite 34.



**Wenn Sie Intervallfasten ausprobieren möchten, um eine grundsätzliche Wendung in Ihrem Leben einzuleiten, dann nutzen Sie einen Teil der gewonnenen Zeit zur inneren Einkehr.**

# Die vielfältigen Arten des Intervallfastens

Während beim traditionellen Fasten oft mehrere Tage ununterbrochen auf (feste) Nahrung verzichtet wird, darf man beim Intervallfasten zwischendurch in bestimmten Zeitfenstern durchaus ganz normal essen. Allen Intervallfasten-Varianten gemeinsam ist, dass dabei die Fastenperiode immer länger dauert als der Zeitraum, in dem das Essen erlaubt ist. Hier werden einige Varianten vorgestellt, die sich in den letzten Jahren etabliert haben.

## Die 2-Tage-Diät (2-Day Diet)

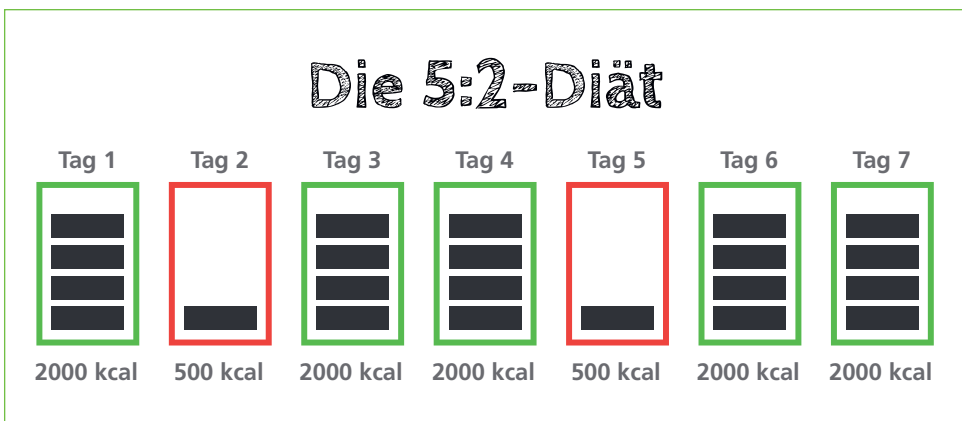
Entwickelt von einer britischen Ernährungswissenschaftlerin und einem britischen Krebsmediziner, sollte diese Diät ursprünglich dazu führen, unkompliziert Gewicht zu verlieren und dadurch das Risiko für (Brust-)Krebs zu senken. Das Prinzip: Innerhalb einer Woche werden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen jeweils höchstens 650 Kilokalorien verzehrt. Die Lebensmittelauswahl sollte kohlenhydratarm und eiweißreich sein. An den übrigen fünf Tagen wird klassisch mediterran gekocht und gegessen, auch hier nur mit mäßigen Mengen an Kohlenhydraten.

## Alternate-Day-Fasting (The Every-Other-Day Diet)

Bei dieser auf Deutsch als „alternierendes Fasten“ bezeichneten Art des Intervallfasten, wechseln sich Fastentage mit Tagen, an denen normal gegessen wird, ab: ein Tag Fasten, ein Tag normal essen, ein Tag Fasten usw. Das Prinzip der von der amerikanischen Ernährungswissenschaftlerin Krista Varady entwickelten Diät basiert darauf, an den Fastentagen nur höchstens 25 % der sonst üblichen Energiemenge zuzuführen. An den Nicht-Fastentagen gibt es keine Einschränkungen der Energiezufuhr.

## Die 5:2-Diät (The Fast Diet)

Auch bei dieser Form des Intervallfastens – entwickelt von einem britischen Arzt – wird an fünf Tagen in der Woche normal gegessen. In diesem Fall gibt es keine speziellen Empfehlungen zur Art der Ernährung. An den beiden Fastentagen, die nicht direkt hintereinander liegen, idealerweise aber jede Woche auf dieselben Tage fallen sollen, ist etwa ein Viertel der sonst üblichen Energiezufuhr erlaubt.



Verspricht, dass man schnell an Gewicht verliert: die 5:2-Diät (engl.: Fast Diet). An zwei Tagen in der Woche wird nur etwa ein Viertel der normalen Kalorienmenge gegessen.

## Dinner-Cancelling

Bei diesem Konzept wird an zwei bis drei Tagen in der Woche auf das Abendessen verzichtet. Abends werden nur Wasser, Tee oder andere kalorienfreie Getränke getrunken. Damit entsteht eine Essenspause von mindestens 14 Stunden bis zum Frühstück. Diese Form des Fastens eignet sich vor allem für die Menschen die ohne Frühstück nicht auf die Beine kommen, abends aber früh runterschalten. Häufig sind das Menschen mit dem Tagesrhythmus einer Lerche.



Wenn man an zwei bis drei Tagen auf das Abendessen verzichtet, kann das rasch Kilos purzeln lassen. Ideal für alle, die keine Nachtmenschen sind.

### 20:4-Intervallfasten und Warrior-Diet (Krieger-Diät)

Hier geht es um 20 Stunden, die ohne Kalorienzufuhr (bzw. im Fall der Warrior-Diet mit lediglich Obst-, Gemüse- und Eiweißsnacks) zu überbrücken sind. Innerhalb der folgenden vier Stunden darf ganz normal gegessen werden. Vom Konzept her liegt diese Essenphase in den Nachmittags- und Abendstunden. In der Praxis fühlen sich von dieser sehr harten und nicht unumstrittenen Art des Intervallfastens vor allem Männer angesprochen.

### 16:8-Fasten

Auch bei diesem Fastenkonzept ist der Name der Fahrplan: Acht Stunden lang darf ganz normal gegessen werden, die übrigen 16 Stunden des Tages wird gefastet. Hier kann jeder die Fastenzeiten auf seine jeweiligen Bedürfnisse anpassen: Der eine kann früh zu essen beginnen und früh wieder aufhören. Der andere könnte erst Mittags die erste Mahlzeit einnehmen, dann aber auch um 20 Uhr die Abendmahlzeit einnehmen. Die meisten halten diese Art des Intervallfastens sehr gut durch – unter anderem auch, weil sie einen Teil der 16-stündigen Fastenzeit schlafend verbringen.

## Intervallfasten hat auch in vielen Religionen Tradition

Auch heute noch gibt es in allen großen Weltreligionen Fastenzeiten. Die Gläubigen sollen sich in dieser Zeit auf ihren Glauben konzentrieren, in vielen Fällen auch Buße tun, in jedem Fall aber Gott näherkommen. Dabei gibt es ganz unterschiedliche Konzepte, und einige stellen durchaus eine Art Intervallfasten dar – sehen Sie selbst:

### Christentum



Die Orthodoxe Kirche sieht vier mehr- bis vielwöchige Fastenzeiten im Jahr vor. An vielen der Fastentage soll streng gefastet werden, das bedeutet für orthodoxe Christen: veganes Essen ohne Öl. Es gibt aber auch Tage, an denen nur leicht gefastet werden muss, dann sind zusätzlich Öl, Wein und Schalentiere, ggf. auch Fisch erlaubt.

Die moderne katholische Kirche kennt die 40-tägige Fastenzeit vor Ostern, in der es darum geht, nur einmal am Tag eine sättigende Mahlzeit zu sich zu nehmen, darüber hinaus nicht mehr als zwei weitere kleine Mahlzeiten. Außerdem ist für gläubige Katholiken auch heute noch jeder Freitag ein sogenannter Abstinenztag, das ist ein Fastentag, an dem zusätzlich kein Fleisch gegessen werden soll.

Für evangelische Christen war es lange Zeit völlig unüblich zu fasten. Inzwischen gibt es auch hier in der vorösterlichen Fastenzeit Aufrufe zum Fasten im Sinne des Pausierens mit lieb gewonnenen (nicht notwendigen) Dingen oder Angewohnheiten, um mehr Muße zu haben, sich mit seinem Glauben und mit Gott zu beschäftigen.

## Intervallfasten



Im **Buddhismus**, der jeglichem Extrem abgeneigt ist, verzichten Mönche und Nonnen jeden Tag ab 12 Uhr mittags auf Nahrung. Darüber hinaus bestehen monatliche komplette Fastentage. Beide Varianten entsprechen voll unserer modernen, weltlichen Definition von Intervallfasten.



Für gläubige **Juden** gibt es einige Fastentage im Jahr, an denen mehr oder weniger lang nicht gegessen und auch nicht getrunken werden darf. Jeweils 25 Stunden Enthaltbarkeit – und zwar von Sonnenuntergang des Vorabends bis zum Einbruch der Dunkelheit am

nächsten Tag – gelten am Versöhnungstag Jom Kippur und vor dem Trauertag Tisha beAw. Zu zahlreichen weiteren Anlässen wird nur tagsüber gefastet, also von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Auch diese beiden jüdischen Fastentraditionen entsprechen unserer heutigen weltlichen Definition von Intervallfasten.



Im **Islam** stellt das Fasten eine der fünf Säulen des Glaubens dar. Daher fasten im Monat Ramadan auch viele Muslime, die sich in der übrigen Zeit des Jahres nicht immer streng an die Glaubensregeln halten. Der Ramadan stellt eine 30-tägige Zeit dar, in der tags-

über – also von Morgengrauen bis Sonnenuntergang – (unter anderem) nicht gegessen und auch nicht getrunken werden darf. Auch dies ist eine religiöse Form des Intervallfastens.