

Meine Erfahrungen mit Intervall-Fasten

My experiences with interval fasting

Mes expériences avec le jeûne par intervalles

Deutsch

Im Jahr 2017 habe ich mit dem Intervallfasten begonnen und daher bereits über zwei Jahre Erfahrungen sammeln können. Darüber möchte ich in diesem Artikel berichten.

Auf das Intervallfasten stieß ich, als mir mein Hausarzt eine Ernährungsumstellung empfahl. Diese führte jedoch leider zur Gewichtszunahme. Daher suchte ich nach einer alternativen Diät, die einfach und schnell umsetzbar ist. Durch Informationen in den Medien erfuhr ich von der Möglichkeit des Intervallfastens, welches derzeit stark beworben wird.

Die Umstellung auf das Intervallfasten dauert nur wenige Wochen. Manche Menschen machen es lediglich zweimal in der Woche. Dies kann ich jedoch nicht empfehlen, da der ständige Wechsel zwischen normaler Ernährung und Intervallfasten den Körper stresst. Ich praktiziere es daher täglich, 365 Tage im Jahr.

Mein Einstieg ins Intervallfasten benötigte etwa zwei Wochen der Umstellung. In dieser Zeit muss man sehr diszipliniert sein, da der Körper die Veränderungen bemerkt und sich dagegen wehrt. Erst nach drei Monaten ist der Wechsel vollständig vollzogen und die neue Ernährungsmethode wird zur Gewohnheit. Dann kehrt auch Ruhe im Alltag ein.

Meine Empfehlung: Trinken Sie in den ersten zwei Wochen viel Wasser, um die Essenspausen zu überbrücken.

Wie sieht mein Tagesablauf aus?

Ich lasse das Frühstück weg. Dadurch hat man übrigens auch mehr Zeit für andere Dinge, da man kein Frühstück zubereiten und kein Geschirr abspülen muss. Angenehmer Nebeneffekt: Es ist am Morgen nicht so stressig und man kann entspannt in den Tag starten.

Die erste Nahrungsaufnahme beginne ich zwischen 10.00 und 11.00 Uhr. Diese Zeiteinteilung ist nicht streng, sondern orientiert sich an der jeweiligen persönlichen Tagesverfassung und am Appetit.

Danach folgt eine weitere Mahlzeit zwischen 15.00 und 16.00 Uhr sowie die letzte zwischen 18.00 und 20.00 Uhr. Später sollte nichts mehr gegessen werden, weil ab diesem Zeitpunkt die Ruhephase für die Verdauung beginnt.

Was hat sich durch das Intervallfasten für mich geändert?

- Das Völlegefühl ist verschwunden
- Die Verdauung hat sich normalisiert (keine Verstopfung mehr)
- Der Reflux, den ich zeitweise hatte, ist nicht mehr aufgetreten

Was hat sich nicht geändert?

Leider blieb mein Gewicht unverändert. Das bedeutet: Intervallfasten alleine reicht nicht aus, um das Gewicht zu reduzieren. Hier empfehle ich daher zusätzlich ein leichtes Sportprogramm, welches man mindestens zweimal pro Woche durchführen sollte.

Fazit:

Intervallfasten ist eine Möglichkeit, den Stoffwechsel zu entlasten sowie weniger zu essen, ohne dabei zu hungern. Schädliche Nebenwirkungen habe ich in den vergangenen zwei Jahren nicht feststellen können.

Wer morgens ohnehin kaum Hunger hat oder den starken Kaffee nicht verträgt, wird rasch merken, dass es kein Problem ist, auf das Frühstück zu verzichten.

English

In 2017, I started with interval fasting and therefore already gained more than two years of experience. I'd like to report on this in this article.

I came across interval fasting when my family doctor recommended a change in diet. However, this unfortunately led to weight gain. Therefore, I was looking for an alternative diet that was easy and quick to implement. Through information in the media I learned about the possibility of interval fasting, which is currently heavily advertised.

The changeover to interval fasting only takes a few weeks. Some people only do it twice a week. However, I cannot recommend this because the constant change between the normal diet and interval fasting stresses the body. So I practice it every day, 365 days a year.

My transition to interval fasting took about two weeks to complete. During this time one has to be very disciplined, because the body notices the changes and resists them. Only after three months the change is complete and the new diet becomes a habit. Then there is also peace and quiet in everyday life.

My recommendation: Drink plenty of water during the first two weeks to bridge the meal breaks.

What does my daily routine look like?

I'm skipping breakfast. This also gives you more time for other things, as you don't have to prepare breakfast or do the dishes. Pleasant side effect: in the morning it's not so stressful and you can start the day relaxed.

The first food intake I start between 10 and 11 o'clock. This time division is not strict, but is based on the respective personal daily constitution and appetite.

This is followed by another meal between 15 pm and 16 pm and the last one between 18 pm and 20 pm. After that, nothing more should be eaten, because the resting phase for digestion begins at this point.

What has changed for me as a result of interval fasting?

- The feeling of fullness has disappeared
- Digestion has normalized (no more obstipation)
- The reflux I've had at times hasn't occurred any longer

What hasn't changed?

Unfortunately, my weight remained unchanged. This means that interval fasting alone is not enough to reduce weight. Therefore I recommend a light sports program, which should be done at least twice a week.

Conclusion:

Interval fasting is a way of relieving the metabolism and eating less without starving. I haven't noticed any harmful side effects in the past two years.

Those who are hardly hungry in the morning anyway or cannot stand the strong coffee, will soon notice that it is no problem to do without breakfast.

Français

En 2017, j'ai commencé avec le jeûne par intervalles et j'ai donc déjà acquis plus de deux ans d'expérience. J'aimerais en parler dans cet article.

Je suis tombée sur le jeûne par intervalles lorsque mon médecin de famille m'a recommandé un changement alimentaire. Cependant, cela a malheureusement conduit à

une prise de poids. Par conséquent, je cherchais un régime alternatif qui était facile et rapide à mettre en œuvre. Grâce à l'information diffusée dans les médias, j'ai appris qu'il était possible de jeûner à intervalles réguliers, ce qui fait actuellement l'objet d'une publicité importante.

Le passage au jeûne par intervalles ne prend que quelques semaines. Certaines personnes ne le font que deux fois par semaine. Cependant, je ne peux pas le recommander parce que le changement constant entre l'alimentation normale et le jeûne par intervalles stresse l'organisme. Alors je le pratique tous les jours, 365 jours par an.

Ma reconversion au jeûne par intervalles a duré environ deux semaines. Pendant ce temps, il faut être très discipliné, car le corps remarque les changements et y résiste. Ce n'est qu'au bout de trois mois que le changement est terminé et que le nouveau régime alimentaire devient une habitude. Ensuite, il y a aussi la paix et le calme dans la vie de tous les jours.

Ma recommandation: Buvez beaucoup d'eau pendant les deux premières semaines pour combler les pauses repas.

À quoi ressemble ma routine quotidienne?

Je saute le petit-déjeuner. Cela vous donne aussi plus de temps pour d'autres choses, car vous n'avez pas à préparer le petit-déjeuner ou à faire la vaisselle. Effet secondaire agréable: Il n'est pas si stressant le matin et vous pouvez commencer la journée détendue.

La première ingestion commence entre 10h00 et 11h00 heures. Cette division du temps n'est pas stricte, mais elle est basée sur la constitution et l'appétit quotidiens de chacun.

Il est suivi d'un autre repas entre 15h00 et 16h00 et du dernier entre 18h00 et 20h00. Après cela, il ne faut plus rien manger, car la phase de repos pour la digestion commence à ce stade.

Qu'est-ce qui a changé pour moi à la suite du jeûne par intervalles?

- Le sentiment de plénitude a disparu
- La digestion s'est normalisée (plus de constipation)
- Le reflux que j'ai parfois eu n'a pas eu lieu

Qu'est-ce qui n'a pas changé?

Malheureusement, mon poids est resté inchangé. Cela signifie que le jeûne par intervalles ne suffit pas à lui seul à réduire le poids. C'est pourquoi je recommande un programme de sports légers, qui devrait être fait au moins deux fois par semaine.

Conclusion:

Le jeûne par intervalles est un moyen de soulager le métabolisme et de manger moins sans souffrir de la faim. Je n'ai remarqué aucun effet secondaire nocif au cours des deux dernières années.

Ceux qui n'ont presque pas faim le matin ou qui ne supportent pas le café fort remarqueront rapidement qu'il n'y a pas de problème à se passer du petit-déjeuner.

Copyright by Andrea Pirringer
www.andrea-pirringer.de