

Intervallfasten Anfänger Guide

**Ein Guide für alle, die mit
Intervallfasten beginnen möchten**

Intervallfasten Lifestyle

Intervallfasten Anfänger Guide

Erste Version

Ein Guide für alle, die mit Intervallfasten beginnen möchten

Von Peter Hüsson

Creator von [IntervallfastenLifestyle.de](https://www.intervallfastenlifestyle.de)

Widmung

Dieses Buch widme ich meinen beiden Kindern. Ihr seid mein Antrieb
und meine Inspiration!

Danke an meine Frau, die mich auf allen Wegen begleitet und unterstützt!

Gliederung

Was ist Intervallfasten?	5
Was ist die beste Form des Intervallfastens?	7
Warum ist Intervallfasten gut für dich?	11
Beginnen ist einfacher als du denkst!.....	13
Beginner-Tipps für deinen Start	15
Letzte Worte von Peter	19
Über den Autor	21
Haftungsausschluß	22

Was ist Intervallfasten?

Was ist Intervallfasten?

Intervallfasten ist eine Ernährungsform, in der du Phasen der Nahrungsaufnahme und Phasen des Fastens abwechselst. Je nachdem, wie du diese Perioden abwechselst, gestaltest du deinen Intervallfasten-Rhythmus.

Intervallfasten Pläne

Es gibt Pläne, die du jeden Tag anwenden kannst. Hierbei wechseln sich täglich Stunden des Fastens und der Nahrungsaufnahme ab. Eine Methode ist die 16:8-Methode. Dabei wechseln sich 8 Stunden Nahrungsaufnahme und 16 Stunden fasten ab. Wann du fastest und wann du isst ist dabei ganz dir überlassen.

Ich persönlich faste meistens von 19 Uhr bis 12 Uhr am nächsten Tag. Du siehst, meine 16:8 Methode ist eigentlich eine 17:7 Methode. Bei der Umsetzung meines Fastenfensters bin ich nicht sehr strikt. Und das solltest du auch nicht sein. Intervallfasten ist keine Diät, die dir etwas vorschreibt. Es ist dein neuer Lebensstil, wie du dich ernährst. Und der muss zu deinem Leben passen!

Was ist der Ursprung des Intervallfastens?

Oft wird die Frage gestellt, woher denn jetzt dieser neue Ernährungstrend kommt. Intervallfasten ist doch auch nur wieder eine Diät, die sich jemand ausgedacht hat.

Die Frage muss allerdings andersherum gestellt werden. Was ist der Ursprung unserer modernen Ernährung? Wer hat erfunden, dass wir 6 Mahlzeiten über den Tag essen sollen?

Unsere Vorfahren hatten sicher nicht den Luxus, Essen in einem Kühlschrank zu lagern. War Erntezeit oder die Jagd gut, gab es etwas zu essen. Falls nicht, mussten sie gegebenenfalls ein paar Stunden länger warten auf die nächste volle Mahlzeit.

Ist Intervallfasten wieder nur eine weitere Diät?

Ich verstehe, dass du skeptisch bist. Zu viele Wunderdiäten wurden dir in den letzten Jahren verkauft. Und funktioniert hat eigentlich keine.

Aber das Gute ist, Intervallfasten ist keine Diät. Sondern viel mehr ein Lifestyle.

Eine Diät schreibt dir meistens vor, was du essen darfst. Und was du nicht essen darfst. Für mich hat sich das immer nach großer Entbehrung angefühlt. Wenn ich dann einen Ausrutscher hatte war ich fast froh. Meine Motivation war weg. Ich war nach kürzester Zeit wieder bei meiner alten Ernährung.

Intervallfasten ist anders. Du darfst alles essen, was du möchtest. Du magst Nudeln und sie tun dir gut. Iss sie. Süßigkeiten? Kein Problem (Natürlich in Maßen). Du hältst dich einfach an dein Fasten- und Essensfenster. Keine Entbehrung. Du verschiebst nur deine Nahrungsaufnahme.

Was ist die beste Form des Intervallfastens?

Was ist die beste Form des Intervallfastens?

Jetzt fragst du natürlich: Aber Peter, was ist jetzt die beste Form des Intervallfastens.

Darauf würde ich dir gerne eine Antwort geben. Aber ich kann nicht. Das kannst du nur selber. Die beste Form des Intervallfastens ist die, die zu dir und deinem Leben passt.

Das ist sehr individuell. Mein Fastenrhythmus kann daher ganz anders sein, als deiner.

Ich möchte dir aber bei dieser Frage helfen. Damit du die beste Form des intermittierenden Fastens für dich findest.

Intervallfasten Protokolle

Wenn wir von den verschiedenen Formen des Intervallfastens sprechen, sprechen wir von Protokollen. Diese Protokolle geben an, in welchem

Rhythmus sich Phasen des Fastens und Phasen der Nahrungsaufnahme abwechseln.

Dabei unterscheide ich zwischen Protokollen für tägliches Fasten. Die 16:8 oder 20:4- Methode. Und Protokollen, bei denen ganze Tage gefastet wird. Wie 5/2 oder 6/1.

Lass uns einige dieser Protokolle im Detail anschauen.

16:8 – Der Klassiker

Die 16:8-Methode ist der Klassiker unter den Intervallfasten-Methoden. Dabei wechseln sich Phasen von 16 Stunden Fasten mit 8 Stunden Nahrungsaufnahme ab. Diese Methode kannst du jeden Tag anwenden.

Ein möglicher Fastentag kann so aussehen. Frühstück um 7 Uhr mit deiner Familie. Mittagessen um 13 Uhr mit deinen Kollegen. Um 15 Uhr schließt du dein Essensfenster mit einem Apfel und einem Milchkaffee. Deine nächste Mahlzeit ist das Frühstück am nächsten Tag.

Ich persönlich lebe den 16:8 Rhythmus spät. Das heißt, ich lasse mein Frühstück ausfallen und habe meine erste Mahlzeit mittags. So kann ich abends mit meiner Familie zu Abend essen.

20:4 – Die Warrior Diät

Diese Form des Intervallfastens ist in den USA sehr viel mehr verbreitet als in Deutschland. In den USA spricht man von One-Meal-A-Day. Also eine vollwertige Mahlzeit pro Tag. Bei uns ist diese Methode als Krieger (Warrior) Diät bekannt.

Sie ist ähnlich zu 16:8 und du kannst sie ebenfalls täglich anwenden.

Du beschränkst dein Essensfenster auf 4 Stunden und fastest 20 Stunden. Ein Fastentag kann so aussehen. Gesunder Snack mit Nüssen und Obst um 17 Uhr während du das Abendessen vorbereitest. 19 Uhr Abendessen. Gegen 21 Uhr schießt du dein Essensfenster mit einem Jogurt als Dessert oder einem Glas Wein.

5/2 – Das Original

Die 5/2-Methode gilt als das Original in Deutschland. Diese Methode basiert auf einem wöchentlichen Rhythmus. Innerhalb einer Woche wechseln sich 2 Fastentage mit 5 regulären Essenstagen ab.

Dein Rhythmus könnte so sein. Montag regulär essen. Dienstag fasten. Mittwoch regulär essen. Donnerstag fasten. Den Rest der Woche kannst du wieder regulär essen.

Was bedeutet Dienstag Fastentag? Im Endeffekt beginnt dein Fastentag am Tag zuvor. Nach dem Abendessen am Montag. Den ganzen Dienstag nimmst du keine Nahrung auf. Deine nächste Mahlzeit ist das Frühstück am Mittwoch.

6/1 – Die light Version

Die 6/1 Methode funktioniert genau wie die 5/2 Methode. Aber eben nur ein Tag Fasten pro Woche. Mit dieser Methode hatte ich begonnen. Bevor ich dann zu 16:8 gewechselt bin.

Suche dir einfach einen Tag pro Woche aus. Verzichte an diesem auf Nahrung.

Alternierendes Fasten – Every-other-day

Alternierendes Fasten ist nicht an einen Tages- oder Wochenrhythmus gebunden. Bei dieser Form des intermittierenden Fastens wechselt sich ein Tag Fasten mit einem Tag Nahrungsaufnahme ab.

Dein Rhythmus könnte so starten. Montag essen, Dienstag fasten, Mittwoch essen, Donnerstag fasten, Freitag essen, Samstag fasten... und so weiter und so weiter.

Ich hoffe du hast die beste Form des Intervallfastens gefunden. Das Wichtigste ist, dass sie zu dir und deinem Leben passt. Du willst einen neuen Lifestyle leben.

Bonus – Was darf ich während dem Fasten essen/trinken

Das ist ein sehr interessante Frage. Oft hitzig diskutiert.

Mein Ziel ist es, mir das Leben mit Intervallfasten einfacher zu machen. Und so sehe ich es auch für meine Fastenzeit. Deswegen nehme ich in meiner Fastenzeit nur Wasser, grünen Tee und schwarzen Kaffee zu mir. Alles ohne Zucker und Süßstoffe.

Ich möchte meinem Körper eine Auszeit geben. Er soll die Möglichkeit haben, sich zu erholen. Deshalb halte ich mein Fastenfenster möglichst sauber.

Warum ist Intervallfasten gut für dich?

Warum ist Intervallfasten gut für dich?

Die Gründe, warum du mit Intervallfasten anfangen solltest sind vielfältig. Ich wollte am Anfang einfach ein paar Pfunde verlieren. Viele Leute beginnen allerdings mit intermittierendem Fasten um den Körper zu entlasten und zu reinigen. Die gesundheitlichen Vorteile durch diese Lebensform solltest du auf keinen Fall unterschätzen.

Hier sind 11 sehr gute Gründe, warum Intervallfasten gut für dich ist.

1. Gewichtsabnahme und Verlust von Bauchfett
2. Verbesserte Fettverbrennung durch einen steigenden Cortisolspiegel in den Morgenstunden
3. Geringere Wahrscheinlichkeit für Diabetes Typ 2
4. Autophagie
5. Verminderung von oxidativem Stress und Entzündungen
6. Senkt die Wahrscheinlichkeit für Herz-Kreislauferkrankungen
7. Verbessert die Hirnfunktion
8. Bessere Kondition und schnellere Erholung
9. Besseres Wohlbefinden
10. Weniger Gedanken über Essen
11. Weniger Stress, weil einfach umsetzbar

Das hört sich doch gut an. Wenn das kein Grund ist Intervallfasten eine Chance zu geben. 😊

Wenn du dich genauer über die gesundheitlichen Vorteile von intermittierendem Fasten informieren willst. In diesem [Beitrag](#) gehe ich detailliert auf einige der Punkte ein.

Mit den Mechanismen zur Gewichtsabnahme beim Intervallfasten habe ich mich in diesem [Beitrag](#) befasst. Wenn du einen tieferen Einblick möchtest, warum intermittierendes Fasten für die Gewichtsabnahme gut ist, empfehle ich ihn dir sehr!

Ich persönlich habe für die Gewichtsabnahme begonnen. Aber mir sind schon nach einigen Wochen so viele Veränderungen in meinem Körper aufgefallen. Ich kann einfach nicht mehr aufhören. Ich fühle mich einfach zu gut mit meinem Intervallfasten Lifestyle.

**Beginnen ist
einfacher als du
denkst!**

Beginnen ist einfacher als du denkst!

Du kennst es bestimmt. Du willst eine neue Diät beginnen. Sie hört sich einfach zu gut an. Aber. Erstmal musst du all die exotischen Nahrungsmittel kaufen, die du essen sollst. Und eigentlich musst du auch deinen Kühlschrank leeren. Du musst ihn von allem Essen befreien, dass du in der Diät nicht mehr essen darfst.

Wegschmeißen möchtest du das Essen aber auch nicht. Also beginnst du erst nächste Woche. Ist auch besser. So kannst du dich besser vorbereiten. Nach der Hälfte der Woche ist deine Motivation für die neue Ernährung dahin. Eigentlich hört es sich doch nicht so gut an. Und wer will eigentlich dieses ganze exotische Zeug essen?

Kennst du das? Du willst morgen mit deiner neuen Ernährung beginnen. Aber morgen kommt nie!

Kein warten. Einfach anfangen

Nicht mit Intervallfasten. Du kannst sofort beginnen! Jetzt! Oder zumindest nachher, nach dem Abendessen. 😊

Du benötigst keine Vorbereitung. Du kannst weiter deine reguläre Ernährung fortführen. Kein zusätzliches Einkaufen. Keine Nahrung wegwerfen. Keine Ausreden nicht heute zu beginnen.

Bevor du beginnst, sprich bitte mit deinem Arzt und bitte ihn um Rat.

Dein Start ins Intervallfasten muss auch nicht perfekt sein. Du musst nicht am ersten Tag 20h oder gleich einen ganzen Tag fasten. Nach dem Abendessen beginnst du mit dem Fasten. Kein abendlicher Snack. Kein Apfel vorm zu Bett gehen. Keine Limo. Dein Fastenfenster startet gegen 19 Uhr.

Am nächsten Morgen fühlst du dich gut. Kein nächtlicher Insulin-Rollercoaster. Statt dein Frühstück direkt nach dem Aufstehen zu essen hörst du erstmal auf deinen Körper. Eigentlich bist du noch gar nicht

hungrig. Du hast eher aus Gewohnheit so früh gefrühstückt.

Dein erster Fasten-Rhythmus

Um 7:30 Uhr hast du Hunger und frühstückst. Du hast an deinem ersten Fastentag bereits 12,5h gefastet. Das war gar nicht so schlimm, oder? Nach dem Abendessen einfach aufgehört zu essen. Und gefrühstückt, erst als der Hunger kam.

Das hat keine Vorbereitung benötigt. Und wie erreichst du dein Fastenziel von 16 Stunden? Ganz einfach. Jeden Morgen verschiebst du dein Frühstück um 30-60 Minuten nach hinten. Je nachdem, wie du dich fühlst. Nach einigen Tagen ist deine Frühstückszeit quasi deine Mittagessenszeit. Du kannst das Frühstück weglassen und direkt mit dem Mittagessen beginnen.

Natürlich ist das nur ein mögliches Fastenfenster. Aber du siehst, wie einfach du beginnen kannst.

Beginner-Tipps für deinen Start

Beginner-Tipps für deinen Start

Ok. Jetzt bist du voll motiviert und möchtest mit dem Intervallfasten beginnen. Bevor du loslegst, möchte ich dir noch ein paar Tipps mit auf deinen Weg geben. Diese hätten mir zu Beginn meines Intervallfasten Lifestyles auch sehr geholfen.

1. Fang einfach an
2. Lass dir Zeit
3. Übertreibe es nicht
4. Beschäftige dich
5. Treibe Sport
6. Faste sauber
7. Trink ausreichend

Lass uns diese Punkte nun gemeinsam etwas genauer betrachten. Du wirst sehen, dass sie dir vor allem zu Beginn deines Intervallfasten Lifestyles helfen werden.

Mit diesen Tipps möchte ich allen Beginnern den Einstieg so leicht wie möglich machen.

1. Fang einfach an

Das ist der wichtigste Tipp zu Beginn! Fange einfach an! Sonst wirst du nie die Vorteile des Intervallfastens genießen können.

Ich habe über ein halbes Jahr darüber nachgedacht, intermittierendes Fasten in meinen Tagesablauf einzubauen. Das war auf jeden Fall viel zu lange.

Die Vorbereitung ist minimal und du kannst ganz einfach klein anfangen. Trau dich!

2. Lass dir Zeit

Wir alle haben Ziele, die wir erreichen möchten. Du willst ein paar Pfunde verlieren. Und du willst deinem Körper etwas Gutes tun. Aber vor allem am Anfang solltest du es nicht übertreiben.

Du musst nicht mit ganzen Fastentagen beginnen, wenn es sich für dich nicht gut anfühlt. Das Wichtigste ist, dass du auf deinen Körper hörst. Beginne ganz einfach mit einem kurzen Fastenfenster. Vielleicht 13 oder 14 Stunden. Und steigere dich langsam zu deinem Ziel.

3. Übertreibe es nicht

Unsere eigenen Ziele und Motivation kann uns manchmal überfordern. Es bringt aber nichts, deinen Körper zu etwas zu zwingen. Vor allem zum Beginn deines Intervallfasten Lifestyle.

An manchen Tagen fühlt sich der Körper einfach anders an. Er braucht andere Nährstoffe oder kommt an einem Tag nicht gut mit dem Fasten zurecht. Zwing dich nicht zu stark an solchen Tagen. Das heißt nicht, dass du beim ersten kleinen Hunger aufgeben solltest und dir einen Snack holst.

Aber an manchen Tagen musst du einfach auf deinen Körper hören. Lege an diesem Tag eine kürzere Fastenphase ein und starte morgen wieder voll durch!

4. Beschäftige dich

Vor allem zu Beginn wirst du ab und zu ein Hungergefühl haben. Das ist völlig normal. Versuche an deinen ersten Tagen beschäftigt zu sein. Somit hast du nicht so viel Zeit, dir Gedanken über Essen und deine nächste Mahlzeit zu machen.

Mache den Museumsbesuch, den du dir schon so lange vorgenommen hast. Oder arbeite im Garten oder am Haus.

Was du vermeiden solltest ist, an deinen ersten Fastentagen nur auf dem Sofa vor dem Fernseher zu sitzen.

5. Treibe Sport

Wenn ich ein leichtes Hungergefühl habe, hilft es mir leichten Sport zu machen. Natürlich sollst du als Intervallfasten Beginner keinen Halbmarathon laufen. Aber ein kurzer Spaziergang oder eine kleine Runde Fahrradfahren. Das kann dir auf jeden Fall helfen.

Du bist nicht nur abgelenkt und denkst nicht mehr an deinen Hunger. Du bringst auch deinen Kreislauf und Stoffwechsel in Gang. Das bringt dich in Fahrt und näher an dein Fastenziel.

6. Faste sauber

Das Thema sauberes Fasten ist ein sehr spezielles. Vermutlich können hierzu ganze Bücher geschrieben werden.

Ich halte mich innerhalb meines Fastenfensters sehr strikt an meinen Plan. Es gibt nur Wasser, grünen Tee und schwarzen Kaffee.

Oft wird gesagt, dass du Getreide-Milch in deinen Kaffee machen kannst. ABER! Aus einem Tropfen Getreide-Milch werden zwei. Aus zwei Tropfen werden ein großer Schluck. Auf einmal ist es richtige Milch und danach ein Starbucks Frappuccino. Du verstehst was ich meine.

Für mich ist das Fasten eine Zeit, in der ich meinen Körper entlaste und ihm etwas Gutes tue. Ich möchte die vollen Benefits der Autophagie und des gesenkten

Insulinspiegels nutzen. Daher rate ich dir von Anfang an sauber zu fasten.

7. Trink ausreichend

Du verzichtest auf Nahrung in deinem Fastenfenster. Aber du solltest nicht vergessen etwas zu trinken.

Es ist wichtig, deinem Körper Flüssigkeit zuzuführen. Mache dich aber nicht verrückt. Dein Körper wird dir sagen, wie viel du trinken musst.

Letzte Worte von Peter

Letzte Worte von Peter

Gratulation! Wenn du es bis hier geschafft hast, meinst du es wirklich ernst! Ich habe dir in diesem Buch viel gegeben über das du nachdenken kannst. Mit deinem neuen Wissen, kannst du jetzt selbstbewusst in deinen Intervallfasten Lifestyle starten.

Ich möchte dich noch ein paar letzte Gedanken mit auf den Weg geben.

In Kontakt bleiben

Ich hoffe, du hast in diesem Buch viele neue und hilfreiche Informationen gefunden. Wenn du regelmäßig Updates zum Thema Intervallfasten bekommen möchtest, trage dich in meinen [Newsletter](#) ein.

Wenn es neue Freebies oder eine neue Version des „Intervallfasten Anfänger Guide“ gibt, wirst du es dort erfahren.

[Klicke hier um dich zum Newsletter anzumelden!](#)

Aller Anfang ist schwer

Aller Anfang im Leben ist schwer. Lass dich nicht von deinem Weg abbringen und verfolge deine Ziele. Du bist mit dem Wissen und dem Willen ausgestattet, einen neuen Lebensstil zu leben.

Es muss nicht perfekt sein

Nobody is perfect! Und das musst du auch nicht sein! Ich bin es auch nicht. Gehe deinen Weg, wie er zu deinem Leben passt. Intervallfasten passt mal nicht in deinen Tagesablauf. Kein Problem. Das ist das Schöne an diesem Lifestyle. Er passt sich deinem Leben an und hilft dir, dich besser zu fühlen.

Erfolg kommt nicht über Nacht

Wie alle guten Dinge im Leben benötigt auch Intervallfasten Zeit. Gib dir und deinem Körper Zeit, sich an den neuen Lebensstil zu gewöhnen. Wenn du an dir zweifelst oder deine Gewichtsabnahme ein wenig ins Stocken kommt. Erinnerung dich immer daran. Intervallfasten ist kein Sprint.

Hab keine Angst um Hilfe zu fragen

Es gibt absolut keinen Grund, nicht nach Hilfe zu fragen, wenn du welche benötigst. Viele Leute, inklusive mir, freuen sich, dir zu helfen. Frag einfach. Du wirst überrascht sein!

Ein guter Weg um nach Hilfe zu fragen sind Facebook [Support-Gruppen](#).

Über den Autor

Hi,

ich bin Peter. Ein ganz normaler Typ. Genau wie du. Der in den letzten Monaten über die Vorteile von Intervallfasten gelernt hat. Und ich liebe meinen neuen Lifestyle!

Ich habe IntervallfastenLifestyle.de gegründet um meine Erfahrungen zu teilen. Ich möchte jedem helfen, den richtigen Intervallfasten Lifestyle zu finden.

Um mehr über mich zu erfahren klicke hier:

intervallfastenLifestyle.de/ueber_mich.

Haftungsausschluß

Der Inhalt dieses E-Book ist ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt und ersetzt in keiner Weise eine professionelle Beratung durch Ernährungsmediziner/-coaches oder Behandlungen durch ausgebildete und anerkannte Ärzte.

Die Beiträge wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte kann ich jedoch keine Gewähr übernehmen. Ich fordere alle Leser mit Gesundheitsproblemen dazu auf, im Bedarfsfall immer einen Arzt zu konsultieren.

Wenn Du bezüglich Deiner Gesundheit Fragen hast, solltest Du Dich an den Arzt Deines Vertrauens wenden und nicht alleine auf Informationen aus dem Internet setzen. Bei bestehenden Krankheiten solltest Du niemals Behandlungen eigenständig beginnen, verändern oder absetzen.

Für Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch das Befolgen oder Nicht-Befolgen von Hinweisen aus diesem E-Book entstehen, kann ich nicht zur

Verantwortung gezogen werden, weder direkt noch indirekt.

Ich habe das Nutzungsrecht an allen Texten in diesem E-Book, sofern sie nicht eindeutig als Zitat gekennzeichnet sind. Die Texte dürfen gerne weiterverbreitet werden, auch ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung und in Auszügen.

Voraussetzung für diese Erlaubnis ist, dass dies nur für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch erfolgt (bspw. für Postings in sozialen Netzwerken), die Dokumente bzw. Inhalte nicht verändert oder verfälscht werden und dieses E-Book als Quellenangabe ausdrücklich angeführt wird.

Dieses E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft.

Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.