

14 TAGE KETO FORMEL

**DER GUIDE FÜR
INTERMITTIERENDES
FASTEN**



EINFÜHRUNG

Intervallfasten gehört zu den Top-Trends der letzten 5 Jahre! Immerhin soll diese Fasten-Variante zahlreiche Vorteile bieten: Gewichtsverlust, Bekämpfen einer Insulinresistenz, Verbesserung der kognitiven Leistung, Schutz vor sogenannten "Wohlstandskrankheiten", wie Adipositas, Diabetes Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und gesteigerte Energie. Ist der Hype gerechtfertigt oder handelt es sich doch um einen Mythos? Und wenn diese Aussagen tatsächlich der Realität entsprechen, können wir diese Methode mit der ketogenen Ernährung kombinieren?

Doch fangen wir von vorne an: **Traditionelles Fasten** bedeutet, freiwillig für einen bestimmten Zeitraum nicht zu essen. Eine Art Frühjahrsputz für den Körper, um ihn zu entgiften und zu reinigen.

Beim **intermittierenden Fasten** (IF) wechselt eine Zeit des Fastens mit einer Zeit des Essens ab - die Fastenzeit kann dabei von einigen Stunden bis zu einigen Tagen variieren. In der Praxis gibt es hier verschiedene IF-Protokolle, die unterschiedlich aufgebaut sind: Zu den bekanntesten Protokollen gehören die 5/2-Diät (5 Tage essen, 2 Tage fasten), die 16/8-Methode (16 Stunden fasten, gefolgt von 8 Stunden essen) und das "Eat-Stop-Eat"-System (ein Wechsel von Fasten- und normalen Tagen).

Obwohl sich das Intervallfasten immer größerer Beliebtheit erfreut, gibt es auch kritische Stimmen. So soll es Kritikern zufolge zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels und erhöhter Fetteinlagerung kommen, wenn man dem Körper Nahrung entzieht. Ohne mit wissenschaftlichen Fakten belegt zu sein, sind die meisten dieser Aussagen fraglich. Es stellt sich viel mehr die Frage, ob dem Fasten bewusst von der Lebensmittel- und Pharma-Industrie ein schlechter Ruf angehängt werden soll?

1

Die Vorteile von Intervallfasten

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wirkt sich offensichtlich positiv auf unsere körperliche und geistige Gesundheit aus. Ebenso das zeitlich begrenzte Fasten! Studien bestätigen inzwischen die zahlreichen Vorteile von IF auf den menschlichen Körper. Hier eine Übersicht:

- Verbesserte Insulinsensitivität (1) (2)
- Erhöhte Ausschüttung von Adrenalin, Dopamin & Wachstumshormon (3) (4)
- Gesteigertes Energielevel
- Stimulation der Fettverbrennung
- Höhere Stoffwechselaktivität (5)
- Abbau von Bauchfett, bei gleichzeitigem Erhalt der Muskelmasse (6) (7)
- Steigerung der Leptin-Produktion (mehr Sättigung)
- Verringerung des Risikos für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Verbesserte Cholesterin-Balance
- Eliminierung von Schad- und Giftstoffen aus dem System
- Verbesserung der Immunantwort
- Blutdruckregulation
- Regeneration des Verdauungssystem
- Bessere Konzentration



2

Mythen & Wahrheiten über das Intervallfasten

Das Intervallfasten eignet sich ideal, um schlechte Ernährungsgewohnheiten abzulegen und alte Verhaltensmuster zu durchbrechen. Sie laufen dabei weder Gefahr, einen Nährstoffmangel zu erleiden noch birgt die Methode gesundheitliche Risiken ohne spezifische Vorerkrankungen.

Wie lassen sich die positiven Auswirkungen des Intervallfastens erklären?

Wenn wir für einen bestimmten Zeitraum die Nahrungsaufnahme aussetzen, unterstützen wir damit das sympathische Nervensystem. Das ist jener Teil unseres Nervensystems, der uns wach, leistungsfähig und produktiv hält. Bei Stress (eine längere Periode ohne Nahrung beispielsweise) beginnt der Körper mit der Produktion bestimmter Hormone (Adrenalin, Dopamin und Wachstumshormon), die helfen, **mehr Fett zu verbrennen und den Insulinspiegel ausgleichen**.

Einfach gesagt: Sie manipulieren Ihre Hormone mithilfe des Intervallfastens! Ihre Stoffwechselaktivität steigt, Sie erhöhen Ihren Energieumsatz und verbrennen Körperfett.

Intervallfasten

MACHT SCHLUSS MIT DEM MYTHOS
"FRÜHSTÜCKEN SIE WIE EIN KÖNIG"

Die effizientesten und am einfachsten umzusetzenden Methoden, mit denen Sie den Erhalt Ihres Soziallebens sicherstellen, sind das 14/10-Fasten (14 Stunden Fasten) für Frauen und das 16/8-Fasten (16 Stunden Fasten) für Männer.

In der Praxis beginnt die Fastenzeit nach Ihrem Abendessen. Wenn Sie Ihr Abendessen um 20 Uhr einnehmen, beginnen Sie als Frau um 10 Uhr mit der nächsten Mahlzeit. Ihr Essensfenster bleibt bis um 20 Uhr geöffnet. Sie lassen in diesem Fall also einfach das Frühstück ausfallen!



In den letzten 20 Jahren behaupteten Ernährungswissenschaftler und Diätexperten stets, wie wichtig die erste Mahlzeit des Tages sei. Der Verzicht auf das Frühstück wäre katastrophal für den Körper - denn die erste Mahlzeit des Tages würde das Sättigungsgefühl verbessern, Heißhunger vorbeugen, die Konzentration fördern und Energie spenden.

Es ist an der Zeit, die Dinge richtig zu stellen...

In den westlichen Industrienationen verbreitete sich die Gewohnheit des Frühstücks unter wohlhabenden Familien im 19. Jahrhundert mit der Erfindung des Müslis. Ursprünglich als Marketing-Slogan benutzt, verbreitete sich der Satz "Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages" und wurde fortan zum Leitmotiv von Ernährungsexperten.

Sie fühlen sich noch nicht bereit, sich von Toast, Marmelade und Orangensaft zu verabschieden? Dann sollten Sie sich die Wahrheit über diese 3 Mythen anschauen:

1 *"Das Frühstück kurbelt den Stoffwechsel an. Darauf zu verzichten, hemmt den Stoffwechsel."*

Es wurden diverse Studien durchgeführt, um die Auswirkungen des Frühstücks auf die Stoffwechselaktivität zu untersuchen. Keine einzige konnte beweisen, dass der Verzehr dieser Mahlzeit den Stoffwechsel fördert. Schlimmer noch: Eine Übersichts-Studie kommt zu dem Schluss, dass dies mehr ein Aberglaube als wissenschaftliche Realität sei. (8)

2 *"Das Frühstück verhindert Heißhunger und stillt Ihren Hunger."*

Die typischen Frühstücks-Bestandteile, wie Toasts, Marmelade, Honig, Orangensaft oder Cerealien, erhöhen ohne Zweifel den Insulinspiegel. So tragen sie zur Umwandlung des Zuckers aus der Nahrung in Fett bei. Und vergessen wir nicht den "kleinen Hunger", der sich gegen 10 Uhr meldet. Die Fakten sprechen also dafür, dass eher der gegenteilige Effekt eintritt.

Es ist erwiesen, dass der Verzicht auf das Frühstück das Hungerhormon Ghrelin reguliert. Man kann sagen: "Der Hunger kommt mit dem Essen." Wenn Sie Fasten verzögern Sie das Aufwachen Ihres Verdauungssystems und kontrollieren damit Ihren Hunger den gesamten Tag über.

3 "Das Frühstück unterstützt den Gewichtsverlust und fördert den Fettabbau."

Zahlreiche Studien belegen die Vorteile einer gesunden und herzhaften ersten Tagesmahlzeit zur Gewichtskontrolle. Sie belegen allerdings nicht den direkten Zusammenhang zwischen Frühstück und Gewichtsverlust. (9)

Sie sehen also selbst, welche Vorteile das Intervallfasten für Ihren Körper und Ihre Gewichtsabnahme bietet.

Aber wie setzen Sie das Ganze am besten um, ohne das Gefühl zu haben, zu große Abstriche machen zu müssen?

Verlängern Sie die Fastenzeit schrittweise und verschieben Sie die erste Mahlzeit des Tages täglich um 15-30 Minuten. Wenn dies eine unvorstellbar große Hürde für Sie darstellt, wenden Sie das Intervallfasten auf Ihr Abendessen an und folgen Sie demselben Zeitschema (14/10 oder 16/8).



Achten Sie auf die Zusammensetzung der ersten Mahlzeit: Diese sollte möglichst fettreich und zuckerarm sein. Müsli, Weißbrot und Fruchtsäfte sind tabu! Was Ihnen bei der ketogenen Ernährung natürlich zugute kommt. So halten Sie Ihren Körper im Fettverbrennungsmodus.

Achtung:

Wenn Sie überlegen, Ihren Fettabbau durch noch längere Fastenzeiten zu beschleunigen - vergessen Sie es! Ihr Körper würde in den "Überlebensmodus" schalten: Sie würden Muskelmasse verlieren, Ihr Stoffwechsel würde sich verlangsamen und Ihr Gewichtsverlust ins Stocken geraten!

3

3 Methoden des Intervallfastens

Die drei hier vorgestellten IF-Methoden können mit der Ernährung der 14 Tage Keto-Formel verknüpft werden. Die Wahl der richtigen Methode richtet sich nach Ihrem Lebensstil. Wir empfehlen, wie bereits erwähnt, die 16/8- bzw. 14/10-Strategie.

- Die 16/8 (14/10)-Methode: Männer fasten 16 Stunden am Tag, Frauen 14 Stunden.
- Das "Eat-Stop-Eat"-Protokoll: Fasten Sie ein- bis zweimal pro Woche für 24 Stunden. Das heißt, Sie essen um 20 Uhr die letzte Mahlzeit und dann erst wieder um 20 Uhr am Folgetag.
- Die 5/2-Diät: 5 normale Tage werden gefolgt von 2 Tagen, an denen Sie nur 500-600 Kalorien pro Tag essen.

Die 16/8-Methode

Hier wechseln sich eine **Fastenzeit von 16 Stunden für Männer und 14 Stunden für Frauen** mit einem Essensfenster von 8 bzw. 10 Stunden ab. In der Praxis beginnt die Fastenzeit nach dem Abendessen. Wenn Sie dies um 20 Uhr gegessen haben, können Sie um 10 Uhr (als Frau) oder um 12 Uhr (als Mann) wieder mit dem Essen beginnen.

Sie können diese Strategie an so vielen Tagen pro Woche anwenden, wie es Ihnen passt - diese Tage sollten allerdings zusammenhängen, um Ihren Stoffwechsel auf das Fasten zu optimieren. Ideal sind **mindestens 4 Fastentage pro Woche**, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Vergessen Sie nicht, während dem Fasten für eine gute Hydrierung Ihres Körpers zu sorgen: **Trinken Sie reichlich Wasser oder ungesüßten Tee**. So versorgen Sie nicht nur Ihre Körperzellen mit genügend Flüssigkeit, sondern Sie verringern Ihr Hungergefühl und beugen Mundgeruch vor.

Wenn Sie das natürliche, nächtliche Fasten bis zur ersten Mahlzeit verlängern, fördern Sie den **Abbau von Körperfett**. Dafür gibt es eine einfache Erklärung: Wenn Sie morgens aufstehen und das Essen verzögern, **steigt Ihr Cortisolspiegel** an, was zur Lipolyse, also dem Abbau der Fettzellen im Fettgewebe, beiträgt. Die freien Fettsäuren können dann als Energie genutzt werden. Zudem **sinkt Ihr Insulinspiegel** - hervorragende Voraussetzungen, um Ihren Stoffwechsel nachhaltig anzuregen.



Ein weiterer positiver Effekt ist, dass Ihr **sympathisches Nervensystem** aufgrund des Nahrungsmangels (das wie "Stress" wirkt) **aktiviert** wird. Sie fühlen sich in Topform und sind produktiv.

Noch besser funktioniert das Ganze in Kombination mit Sport! Absolvieren Sie kurz vor Ende Ihrer Fastenperiode eine Trainingseinheit, um den Verbrennungsprozess zu maximieren.

Hier die Vorteile auf einen Blick:

- Der Blutfluss zum Fettgewebe wird erhöht. Dies ist besonders wirksam gegen Viszeraalfett im Bauchbereich, welches durch Adrenalin und Noradrenalin abgebaut wird, die durch ein Training ausgeschüttet werden.
- Ihr Stoffwechsel wird zusätzlich aktiviert.
- Ihr Insulinspiegel bleibt auf niedrigem Level, was für den Fettabbau von Vorteil ist.
- Durch das Fasten bildet Ihre Bauchspeicheldrüse Glucagon, das Fette als Energielieferant für die Muskeln nutzt, sobald die Zuckervorräte aufgebraucht sind.

In den ersten Tagen des Fastens kann das Auslassen des Frühstücks bei manchen Menschen ein Hungergefühl auslösen. Mit der Zeit (nach 2-7 Tagen) verschwindet dieses Gefühl allerdings, da die Ausschüttung des **Hungerhormons Ghrelin an Ihre neuen Essensgewohnheiten angepasst** wird.

Tatsächlich ist es so, dass Menschen, die ständig zwischendurch etwas naschen, den ganzen Tag über Ghrelin ausschütten und sich dadurch immer hungrig fühlen! Mithilfe von IF können Sie die Ghrelin-Produktion wieder normalisieren und ausgleichen.

16/8-Fasten bei der 14 Tage Keto Formel

Sie müssen nur 2 Regeln beachten:

1. Begrenzen Sie die Zeit der Nahrungsaufnahme auf 8 Stunden als Mann bzw. 10 Stunden als Frau.
2. Halten Sie eine Fastenzeit von 16 Stunden als Mann (maximal 18 Stunden) und von 14 Stunden als Frau (maximal 16 Stunden) ein.

"Eat Stop Eat"-Methode

Wenn Sie die 16/8-Methode nicht anwenden möchten, können Sie Folgendes 1x pro Woche durchführen:

Fasten Sie für 24 Stunden. Dies kann sich besonders nach einer übermäßigen Schummel-Mahlzeit oder einem sehr deftigen Essen als effektiv erweisen. Die Vorteile dieser Methode sind mit denen der 16/8-Strategie identisch:

- Reinigung und Entgiftung des Körpers
- Verbessern der Insulinsensitivität
- Steigerung der Produktion wichtiger Hormone (Adrenalin, Dopamin, Wachstumshormon)
- Anregung der Lipolyse
- Erhöhte Stoffwechselaktivität
- Abnahme von Bauchfett

- Gewichtsverlust
- Weniger Heißhunger
- Verbesserung der kognitiven Funktion

Sie können den Fastentag frei wählen, es empfiehlt sich jedoch, diesen Tag auf das Wochenende zu legen. Dadurch können Sie sich ausruhen und sich voll und ganz der Entgiftung Ihres Körpers widmen.

"Eat Stop Eat"-Methode

Das Prinzip ist simpel: 5 Tage, an denen Sie normal essen und 2 Tage, an denen Sie hypokalorisch (500 Kalorien/Tag für Frauen, 600 Kalorien/Tag für Männer) essen. Anstelle von reinem Fasten verringern Sie Ihre Kalorienmenge um 75%.

Die 2 "Fastentage" dürfen nicht direkt aufeinanderfolgen. Während dieser Tage bevorzugen Sie gesunde Fette (Fleisch, Fisch, Eier), Proteine (Joghurt, Fisch, Eier) und grünes Gemüse (Spinat, Salat). Öle sollten Sie etwas sparsamer verwenden, da Sie weniger gut sättigen.

Es ist klar, dass „normales“ Essen an den anderen Tagen nicht bedeutet, alles zu essen, was Sie in die Finger bekommen. Zucker und industriell gefertigte Nahrungsmittel sind ungeeignet. Halten Sie sich hier an die Vorgaben der 14 Tage Keto Formel-Ernährung.

Vorsichtsmaßnahmen

Unabhängig davon, welche Fasten-Methode Sie wählen, **die ersten 2-3 Tage können eine kleine Herausforderung darstellen** - aber wer durchhält, wird belohnt! Behalten Sie Ihr Ziel und die großartigen Vorteile, die Ihnen das Intervallfasten bietet, im Blick.

Vergessen Sie nicht, dass das Ändern Ihrer Gewohnheiten die größte Hürde darstellt. Ihr Körper und Ihr Stoffwechsel werden sich schon nach wenigen Tagen umgestellt haben. Intervallfasten ist ein Balsam für Körper, Geist und Seele und **im Allgemeinen gesundheitlich unbedenklich**, wenn Sie nicht unter spezifischen, chronischen Krankheiten leiden.

Es ist jedoch wichtig, anzumerken, dass bei manchen normalgewichtigen Frauen das Phänomen des Ausbleibens der Periode (Amenorrhoe) auftreten kann. In diesem Fall sollten Sie das Intervallfasten aussetzen und Ihre Mahlzeiten über den Tag verteilen. Ebenso kann es bei einigen Frauen zu einem Anstieg der Cortisolproduktion kommen. Sollten Sie Nebenwirkungen, wie Schlafstörungen, unregelmäßige Menstruationszyklen, mangelnde Libido bemerken, beenden Sie das Fasten unmittelbar.

Außerdem ist Fasten im Allgemeinen nicht empfehlenswert für Personen, die:

- an einer Essstörung leiden oder gelitten haben
- an Diabetes leiden
- einen niedrigen Blutdruck haben
- Probleme mit der Regulierung des Blutzucker-Haushalts haben
- an Herz-Erkrankungen leiden
- mangelernährt oder untergewichtig sind
- Reproduktionsprobleme haben
- schwanger sind oder stillen, sowie für Jugendliche und Kinder

Quellen

1. Tikoo K, Tripathi DN, Kabra DG, Sharma V., Intermittent fasting prevents the progression of type diabetic nephropathy in rats and changes the expression of Sir2 and p53, FEBS Lett. 2007 Mar 6 ;581(5):1071-8.
2. Barnosky AR., Hoddy KK., Unterman TG, Varady KA., Intermittent fasting vs daily calorie restriction for type 2 diabetes prevention: a review of human findings, Transl Res. 2014 Oct ;164(4) :302-11. doi:10.1016/j.trsl.2014.05.013.
3. Ho Ky, Veldhuis JD, Johnson ML., Fasting enhances growth hormone secretion and amplifies the complex rhythms of growth hormone secretion in man, 1988 Apr; 81(4): 968-975.
4. Hartman ML, Veldhuis JD, Johnson ML, Augmented growth hormone (GH) secretory burst frequency and amplitude mediate enhanced GH secretion during a two-day fast in normal men, Endocrinol Metab. 1992 Apr ;74(4) 757-65.
5. Mansell PI, Physiol IW, Macdonald IA, Enhanced thermogenic response to epinephrine after 48-h starvation in humans, AM. J Physiol., 1990 Jan;258(1 Pt 2):R87- 93.
6. Johnstone A., Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend? Int J Obes (Lond). 2015 May; 39(5) :727-33. doi: 10.1038/ijo.2014.214.
7. Samira Eshghinia, The effects of modified alternate-day fasting diet on weight loss and CAD risk factors in overweight and obese women, Journal of Diabetes & Metabolic Disorders 2013, 12:4.
8. Brown A, Bohan Brown M., Allison D., Belief beyond the evidence : using the proposed effect of breakfast on obesity to show 2 practices that distort scientific evidence, American Journal of Clinical Nutrition, 2013 Nov; 98 (5) , 1298-1308.
9. Dhurandhar E., Dawson J, Alcorn A, The effectiveness of breakfast recommendations on weight loss: a randomized controlled trial, AM J Clin Nutrition, 2014 Aug, 100 (2): 507-513.
10. Heilbronn LK. Civitarese AE, Bogacka I, Glucose tolerance and skeletal muscle gene expression in response to alternate day fasting, Obes Res. 2005 Mar ;13(3): 574- 81.