

Gesunde und nachhaltige Gewichtsabnahme durch Intervallmethoden

3 x 16 – Methode

(Prof. Dr. Johannes W. Kraft)

Einführung und Grundlagen:

Stetige Gewichtszunahme, Stoffwechselprobleme und arterielle Hypertonie sind entscheidende Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz. Dabei ist die sogenannte Insulin-Resistenz mit der daraus folgenden Zunahme des viszeralen Fettes („Bauchfett“) einer der wesentlichen Faktoren. Die Insulinresistenz geht einem späteren Diabetes mellitus oft Jahre voraus. Auch Krebserkrankungen sind bei Insulin-Resistenz häufiger und die Prognose nach Behandlung ist schlechter, wenn die Insulin-Resistenz nicht behandelt wird.

Was ist die Ursache der Insulin-Resistenz?

Auf Grund genetischer Veranlagung reagiert ein Teil der Menschen bei zu häufiger Kohlenhydratzufuhr mit Zunahme des Bauchfettes. Ursache hierfür ist eine vermehrte Insulinausscheidung nach Kohlenhydratzufuhr. Letztlich besteht bei Insulin-Resistenz mit der bei uns meist üblichen 3 x täglichen Kohlenhydratzufuhr die Situation, dass der Körper seinen „Müll“ nie „aufräumt und aus dem Haus trägt“, d.h. davon immer mehr u.a. als Bauchfett angesammelt wird. Die Vorteile des Intervallfastens und damit der 3 x 16-Methode wurden 2016 durch die Verleihung des Medizin-Nobelpreises an Prof. Yoshinori Ohsumi bestätigt („Autophagie als natürliche körpereigene Müllabfuhr“).

Wie bringen wir unseren Körper dazu, Bauchfett abzubauen?

Seit vielen Jahren ist bekannt, dass erst nach einer Kohlenhydrat-Nüchternphase von mindestens zwölf Stunden die Ketonphase beginnt, d. h. erst dann pathologische Fette und Proteine verbrannt werden. Durch die Methode kommt es zu einer Veränderung des Stoffwechsels, die auch das Appetitverhalten in die richtige Richtung beeinflussen kann.

Wie funktioniert die Intervallmethode 3 x 16 konkret?

Pro Woche sollte an mindestens 3 Tagen eine Dauer von mindestens 16 Stunden erreicht werden, in denen keinerlei Kohlenhydrate zugeführt werden. Um dies konsequent umzusetzen, ist es wichtig, daran zu erinnern, wo Kohlenhydrate enthalten sind:

Nicht nur alle Getreideprodukte wie Brot, Müsli und Flocken enthalten Kohlenhydrate, sondern auch alle Früchte einschließlich Fruchtsäfte, Limonaden, natürlich jede Art von Zucker, Milch (Laktose) sowie auch verarbeitete Produkte wie Wurst und alle Fertigprodukte, die heute praktisch immer auch mit Zucker angereichert werden.

Weitestgehend kohlenhydratfrei sind Nahrungsmittel wie Blattsalate, Gurke, Broccoli, Chinakohl, Zucchini, Öle, lactosefreie Milchprodukte und Lebensmittel wie Ei, Fisch und (mageres, nicht paniertes) Fleisch. Die geringe Menge, die in Tabletten enthalten sein kann, ist unerheblich. Alkohol zählt wie ein Kohlenhydrat.

Wenn das Frühstück für Ihre Lebensqualität wichtig ist, können Sie natürlich auch einfach das Abendessen weglassen. Entscheidend ist nur, dass sie auf mindestens 16 kohlenhydratfreie Stunden kommen, wobei die Nacht mitzählt. Hätten Sie somit zuletzt nachmittags um 16 Uhr gegessen, kommen Sie morgens gegen 4 Uhr in die Ketonphase (und verschlafen dies). Vor 8 Uhr morgens sollten Sie dann nichts essen.

Wer sollte vor Beginn der Methode ärztlichen Rat einholen?

Bei Diabetikern kommt es oft zu einer Verminderung der nötigen Medikamentenmenge, z.B. der Insulinmenge. Häufigere BZ-Messungen sind daher vor allem anfangs sinnvoll, sowie die Absprache mit dem Hausarzt. Dies gilt ebenso für alle Patienten mit schweren Erkrankungen. Positive Wirkungen zeigen sich auch bzgl. Blutdruck und Blutfetten sowie Entzündungen. Schwangeren und Menschen mit Essstörung (z.B. Bulimie, Anorexie) empfehlen wir die Methode nicht.

Ergebnisse der 3 x 16-Methode:

Mit der Methode ist es möglich innerhalb von 8-12 Wochen auf gesunde Art und ohne Gefahr einer Mangelernährung zwischen 3 und 5 kg abzunehmen. Dies bedeutet, dass nur an 48 Std. der insgesamt 168 Std. einer Woche die Kohlenhydrat-Zufuhr eingeschränkt werden muss. Bei modifizierter Anwendung (z.B. als 5 x 18) sind schnellere und stärkere Gewichtsabnahmen insbesondere des gefährlichen Bauchfettes von bis zu 20 % des Körpergewichtes möglich. Dabei kann man angenehme Lebensgewohnheiten wie z. B. gemeinsames abendliches Essen, Wochenendfeiern sowie Genuss kohlenhydrathaltiger Nahrung wie Nudeln, Kartoffeln oder Reis außerhalb der kohlenhydratfreien Zeiten weiter genießen. Der langfristige Erfolg dieser Ernährungsumstellung ist deutlich größer und vor allem nachhaltiger als der von üblichen Fastendiäten, ohne dass es zu dem bekannten Ping-Pong-Effekt kommt. Häufig verbessert sich durch die 3 x 16-Methode auch wieder der Genuss und die Freude an Speisen, der Geschmacksinn verfeinert sich. Ein erwünschter und verstärkender positiver Effekt: Viele Probanden verzichten im Verlauf auch außerhalb der 3 x 16-Zeiten auf Zucker in Tee, Kaffee oder Süßigkeiten. Im Rahmen der Gewichtsabnahme machen auch Bewegung und Sport wieder mehr Freude. Die bisherigen Erfolge und Erfahrungen mit der Methode sprechen für eine Minderung der Insulinresistenz und des viszeralen Fettes und damit eine Verbesserung von Wohlbefinden sowie körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit.

Die wesentlichen Vorteile sind:

- Die Methode ist einfach und führt zu sicht- und spürbarem Erfolg
- Vor allem Bauchfett wird reduziert
- Die körpereigene natürliche „Müllabfuhr“ wird aktiviert (Autophagie)
- Man fühlt sich schnell fitter und sowohl körperlich als auch geistig leistungsfähiger
- Sie ist leicht an Ihre persönlichen Wünsche und Lebensgewohnheiten anpassbar
- Das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen und Schlaganfälle sinkt
- Und schließlich: Sie kostet nichts!