

FASTEN, ESSEN, *glücklich sein*



Intuitiv Intervallfasten – hinter dieser Methode steckt ein Lebensstil mit Glücksfaktor. Der Ernährungswissenschaftler und Buchautor Uwe Knop verrät sein Rezept: So wird der Verzicht zum Genuss.

VON STEFANIE HAPP



Im Interview

UWE KNOP

Diplom-Oecotrophologe, Buchautor, Medizin-PR-Experte und überzeugter Intervallfaster.

Herr Knop, Sie haben diesen neuen Ernährungstrend entwickelt: Intuitiv Intervallfasten. Was verbirgt sich dahinter?

Uwe Knop: Hier vereinen sich zwei der populärsten Ernährungsstile: Intuitives Essen und Intervallfasten. Für das intuitive Essen plädiere ich schon seit vielen Jahren. Gemeint ist damit: Essen, wenn der echte Hunger da ist. Denn der körperliche Hunger ist ein Ur-Gefühl, das viele von uns verloren haben und das es wiederzuentdecken gilt. Beim Intervallfasten spielt der biologische Hunger ebenfalls eine zentrale Rolle. Wer ausgedehnte Ess-Pausen einhält und erst dann zulängt, wenn der Magen knurrt, genießt Vorteile: Nach einer längeren „Durststrecke“ dürfen wir essen, was schmeckt und was individuell gut verträglich ist. Und wir hören auf zu essen, wenn wir genug

haben. Wer sich wirklich satt fühlt, ist automatisch für eine Weile mit Nährstoffen gut versorgt und braucht erst vier, sechs, acht oder 16 Stunden später die nächste Mahlzeit. Mein Co-Autor Andrea C. Chiappa ist Leiter der Deutschen Fastenakademie und kennt sich mit bewusst eingehaltenen Hunger-Phasen bestens aus. Wir haben beide das gleiche Ziel: fasten, essen, glücklich sein. Um dies zu erreichen, haben wir gemeinsam diesen neuen Trend und diese Formel auf den Weg gebracht: I³ = individuell, intuitiv, Intervallfasten.

Vier, sechs, acht oder 16 Stunden – wie lange sollten Ess-Pausen eingehalten werden?

Uwe Knop: Das ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Denn das Hungergefühl ist bei jedem individuell ausgeprägt. Der eine kommt ohne ein ausgiebiges Frühstück gar

nicht erst in die Gänge. Dem anderen genügt morgens eine Tasse Kaffee oder Tee. Letztlich ist es eine reine Geschmackssache, ob wir die erste Tageshälfte fasten oder abends ohne Essen auskommen. Es gibt keine starren Regeln. Vielmehr geht es darum, auf das eigene Bauchgefühl zu hören. Intuitives Intervallfasten richtet sich nach der persönlichen Chronobiologie, weil jeder seinen eigenen Stoffwechsel hat. Wichtig ist, dass der echte Hunger die Leit-Emotion beim Essen ist.

Haben Sie einen Tipp, was beim Durchhalten der Ess-Pausen helfen kann?

Uwe Knop: Intuitives Intervallfasten ist keine sportliche Disziplin, kein Druck und kein Zwang. Es geht also nicht ums Durchhalten, sondern darum, den persönlich besten Ess-Stil für sich selbst zu entdecken und das größtmögliche Vertrauen in den eigenen Körper zu entwickeln. Dieses Gespür können wir lernen, indem wir auf den wahren Hunger warten. Im neuen Buch „Intuitiv Intervallfasten“ haben wir ein Zwei-Wochen-Selbsterfahrungs-Programm zusammengestellt, das helfen soll, den persönlichen Intervallfasten-Typ in sich selbst zu entdecken. Darin finden sich auch Tipps für sogenannte Stress-Esser, die ständig auf der Suche nach der nächsten Knabbererei sind. Wenn die Gedanken dauernd ums Essen kreisen, dann hungert möglicherweise die Seele, nicht der

Körper. Wenn kein ernsthaftes psychologisches Problem dahintersteckt, kann es hilfreich sein, sich Ablenkung zu suchen. Ein spontaner Spaziergang, Sport, Telefonieren oder Gartenarbeit können geeignete Methoden sein, um eine belastende Gefühlslage zu kompensieren. Emotionales Essen sollte die Ausnahme bleiben.

Welchen gesundheitlichen Vorteil kann Intuitiv Intervallfasten haben?

Uwe Knop: Intuitiv Intervallfasten ist die natürlichste Art der Ernährung überhaupt. Wenn wir unserem Ur-Trieb – dem echten Hunger – folgen, wird Essen zur schönsten Hauptsache der Welt. Wir lernen zu genießen und gewinnen dadurch mehr Lebensqualität. Bekanntlich hält Essen Leib und Seele zusammen. Indem wir unserem biologischen Hunger wieder mehr Aufmerksamkeit schenken, lernen wir uns selbst besser kennen. So können wir ein größeres Selbstbewusstsein entwickeln und mehr persönliche Freiheit. Ganz nebenbei können wir dadurch unseren Stoffwechsel optimieren und tatsächlich gesünder werden. Der ein oder andere mag sogar mögliche Corona-Kilos loswerden und sein persönliches Wohlfühlgewicht erreichen. Intuitiv Intervallfasten ist jedoch keine Diät und kein Therapeutikum. Es ist für all die Menschen gedacht, die gesund sind, die mit neuem Genuss essen möchten und die das Ziel haben, mehr Lebensfreude zu gewinnen.

„Intuitiv Intervallfasten ist die natürlichste Ernährungsform überhaupt.“



Weiterlesen

Andrea Ciro Chiappa & Uwe Knop
Intuitiv Intervallfasten

Gesund, jung & schlank mit der (r)evolutionären I³-Formel
Polarise Verlag
ISBN 978-3-947619-35-1
14,95 €



Intuitiv Intervallfasten ist das Buch für alle, die sich natürlich gesund ernähren und dabei schlank bleiben möchten: der zeitgemäße Weg zu einem neuen Lebensstil, der die eigene Persönlichkeit in den Mittelpunkt stellt. Mit Zwei-Wochen-Selbsterfahrungs-Challenge und zahlreichen Fragen zur Selbstreflexion für ein intensives Esserlebnis.