

# Fasten und essen nach der Uhr

Kurzzeit-Fasten heisst der neue Schlüssel zum Erfolg für alle, die gerne abnehmen möchten. Dabei kann man angeblich essen, was man möchte. Man muss es nur zur richtigen Zeit tun. Ernährungsberater sind davon wenig angetan.

JEANNINE KEMPF

Kurzzeit-Fasten ist ganz einfach: Es funktioniert ohne lästiges Kalorienzählen und den Verzicht auf Lebensmittel. Es kommt dabei nicht darauf an, was wir essen, sondern wann wir etwas essen – oder besser gesagt, wann nicht. Das Kurzzeit-Fasten kann in verschiedenen Varianten angewendet werden, je nach persönlichen Vorlieben und Tagesablauf. Die sanftere Methode ist, zwölf Stunden zu essen und zwölf Stunden zu fasten. So kann man sein Frühstück beispielsweise morgens um sieben geniessen und bis abends um sieben Uhr essen. Bei der strengeren Variante gilt es 16 oder 18 Stunden ohne Essen auszuhalten. Es bleiben tagüber also nur noch sechs oder acht Stunden, um die nötigen Kalorien zu sich zu nehmen. Bei diesen langen Fastenpausen rät Elisabeth Lange in ihrem Buch «Die Uhr-Diät» das Frühstück gegen Mittag zu verlegen (11 Uhr) und frühzeitig zu Abend zu essen (18 Uhr).

## Lohn für Kurzzeit-Fastende

«Der Lohn für ein paar Stunden Enthaltensamkeit: eine frischere Ausstrahlung, straffe Kurven und ein aktiver Geist», schreibt Wissenschaftsjournalistin Lange.

Auch in diversen Blogs im Netz ist das sogenannte intermittierende Fasten gerade ein heiss diskutiertes Thema. Frauen und Männer berichten, dass bei ihnen durch das Kurzzeit-Fasten zwar nicht unbedingt die Pfunde dahingeschmolzen seien, aber ihre Blutwerte und die Lust sich zu bewegen hätten sich durch die Umstellung verbessert.

## Stoppt Heiss hunger

Laut Autorin Elisabeth Lange kurbeln die verlängerten Essenspausen die körpereigenen Reparaturprozesse an. «Kommen für ein paar Stunden keine Kalorien, lernen Muskeln wieder, sich aus den Energiereserven in den Fettpolstern zu bedienen», schreibt sie. Die «Uhr-Diät» soll längerfristig gar den Appetit zügeln. Wenn man zwei Wochen durchhalte, steige der Level der Botenstoffe im Gehirn, die den Hunger ausbremsen und den Energieverbrauch erhöhen. Heiss hunger und übermässige Esslust würden von selbst verschwinden. Klingt alles sehr nach einer



Beim Kurzzeitfasten ist es nicht wichtig, was man isst, sondern in welchem Zeitraum.

Bild: fotolia

Wunder-Diät, mit der jeder seine Traumfigur problemlos erreichen kann – ganz ohne Hungern und Jo-Jo-Effekt.

Tamara Scherrer, Ernährungsberaterin aus St. Gallen sieht das Kurzzeit-Fasten kritischer: «Diese Diät ist nichts für Schwangere, Diabetiker und Leute, die unregelmässig oder körperlich anstrengend arbeiten. Sie brauchen über den ganzen Tag verteilt genügend Nahrung.» Generell rät sie von Diäten ab und empfiehlt eine dauerhafte Ernährungsstellung. Diäten seien meist eintönig und mit dem Sozialleben nicht vereinbar. Ein spontanes Abendessen mit Freunden oder der Familie liege da nicht drin. Für Scherrer ist eine gesunde Ernährungsweise ausgetauscht und vor allem alltagstauglich.

## «Mehr auf den Körper hören»

Jürg Hösli, Ernährungswissenschaftler aus Winterthur, bezeichnet das Kurzzeit-Fasten sogar als «Vergewaltigung des Körpers». Er rät dann zu essen, wenn der Körper Nahrung verlange

und Energie benötige. Dazu müsse man einfach mehr auf seinen Körper hören. Auch er ist Diäten gegenüber kritisch. Sie eignen sich nicht zum Abnehmen, da damit die Ursachen des Übergewichts nicht gelöst und die Verhaltensmuster nicht geändert würden, sagt Hösli. Die Verfechter des Kurzzeit-Fastens, wie auch die Autorin

## «Kurzzeitfasten ist eine Vergewaltigung des Körpers.»

Jürg Hösli  
Ernährungswissenschaftler

Lange, begründen ihre Ernährungsphilosophie damit, dass sie auf den uralten Mechanismen unseres Körpers beruhe. In der Steinzeit hätten sich Hungerperioden und Zeiten des Nahrungsüberflusses abgewechselt. Längere Fastenzeiten waren normal. Auch sind späte Mahlzeiten und Aufbleiben bis in die Mor-

genstunden in der Geschichte der Menschheit extrem junge Phänomene. Tageslicht, innere Uhren und häufige Esspausen würden deshalb noch heute unseren steinzeitlich geprägten Stoffwechsel beeinflussen.

## Fastende Mäuse

Dass dieses Steinzeit-Konzept nicht in unsere Zeit passe, findet jedoch Ernährungsexperte Hösli: «Unser Alltag ist viel stressintensiver als noch vor Millionen von Jahren.» Und gerade bei Stress sei ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Deshalb müsse der Tank am Tag aufgefüllt werden.

Anhänger des Kurzzeit-Fastens weisen jedoch auf einen Versuch an Mäusen hin, welcher die Wirksamkeit dieser Ernährungsform zu bestätigen scheint. Die Tests zeigten, dass diejenigen Tiere, deren Nahrungsaufnahme auf acht Stunden reduziert wurde, gesünder waren als jene, die permanent Zugang zu Futter hatten. Die fastenden Tiere waren zudem schlanker, beweglicher und lebten länger als

ihre ständig fressenden Artgenossen. Jürg Hösli kritisiert jedoch: «Die Mäuse waren beim Versuch keinem Stress ausgesetzt. Wären Stressfaktoren miteinbezogen worden, hätte das Ergebnis wohl anders ausgesehen.» Die Resultate seien auch nicht direkt auf den Menschen übertragbar, denn der Mensch sei im Gegensatz zur Maus emotional gesteuert. Der Kopf wolle abnehmen, der Körper aber nicht. «Dieser Zielkonflikt ist ein Grund, weshalb Diäten nicht funktionieren», sagt Hösli.

## Individuelle Ernährung

Beim Kurzzeit-Fasten ist es wohl so wie bei jeder anderen Ernährungsmethode: Nicht jeder spricht gleich gut auf dieses Konzept an. Die Ernährungsweise muss vor allem zum eigenen Lebensstil passen. Wer also einen geregelten Tagesablauf hat, kaum Frühstück und höchst selten abends essen geht, für den könnten die verkürzten Essenszeiten durchaus etwas sein. Für alle anderen gilt weiterhin: Kalorien zählen und Joggen gehen.

## E-Zigaretten mit Cannabis für Therapien

Mit E-Zigaretten zerstäubtes Haschisch-Öl ist eine vielversprechende Alternative für die medizinische Inhalation von Cannabis. Das zeigt eine Studie des Universitätsspitals Lausanne CHUV. Cannabis kann bei einigen Leiden Linderung verschaffen, zum Beispiel bei Multipler Sklerose oder gegen einige Nebenwirkungen von Chemotherapien. Geräucht produziert es jedoch gesundheitsschädliche Nebenprodukte. Daher gibt es den Wirkstoff THC für Therapie-zwecke auch als Pille, Tinktur und Spray, oder als Dampf aus einem Vaporisator, wobei weniger schädliche Substanzen entstehen als beim Rauchen.

## Verdampfen und Inhalieren

In der Schweiz ist nur die orale Einnahme zu Therapie-zwecken erlaubt. «Dabei gelangt jedoch nur ein Teil des Wirkstoffs ins Blut, da die Aufnahme über den Verdauungstrakt nicht so effizient ist», erklärte Studienautor Vincent Varlet vom CHUV. Durch Inhalation gelange er direkt ins Blut. Dadurch liessen sich geringere Dosierungen einsetzen und das Risiko für Missbrauch vermindern.

Die Vaporisatoren sind jedoch unhandlich. Die Forschenden um Varlet haben deshalb getestet, wie sich E-Zigaretten für den medizinischen Cannabis-Konsum eignen. Das «Therapeutische Cannavaping», wie sie die Methode bezeichnen, beruht auf dem Verdampfen und Inhalieren von Butan-Haschisch-Öl (BHO), einem mit Butangas gewonnenen Extrakt der Hanfpflanze.

## Schwierige Mischung

Das Gemisch enthielt höchstens zehn Prozent BHO, da es sich bei höheren Konzentrationen nicht mit der wässrigen Flüssigkeit mischt. «Dadurch wird sehr wenig THC verdampft. 80 bis 100 Züge mit der so bestückten E-Zigarette entsprechen etwa einem Joint.» Für die therapeutische Anwendung sei dies perfekt, fürs Kiffen ohne medizinischen Hintergrund sei es jedoch zu ineffizient und daher unattraktiv. Für den Einsatz als therapeutische Verabreichungsmethode bräuchte es standardisiert vorgefertigte Kapseln, meint Varlet. Eine solche Mischung zu erzeugen sei nicht trivial. Ein weiterer Grund, warum die Forschenden den Missbrauch des Cannavaping für unwahrscheinlich halten. (sda)

# «Im Osten gibt's nur Müll, Dreck, Sand und Wind»

Der Pole Andrzej Stasiuk erhält für sein literarisches Gesamtwerk den Österreichischen Staatspreis für Europäische Literatur. Sein neuestes Buch «Der Osten» erzählt von den Dörfern in Polen und in Sibirien und spiegelt die Welt.

ERIKA ACHERMANN

Andrzej Stasiuks Erkundungen des Ostens werden zum aktuellen Debattebeitrag – denn seine These ist: Europas Schicksal liegt im Osten. «Die Vergangenheit wird wieder kommen, in einer Verkleidung, die wir nicht rechtzeitig erkennen werden.» Stasiuk beschwört das Gestern und trifft die Gegenwart: Schade, dass der Westen sich so wenig für den Osten interessiert.

## Verheerendes Erbe

Andrzej Stasiuk ist «auf der Suche nach der Zeit», die er verachtet. 1960 in Warschau geboren, war er ein Kind des Kommunismus. Er desertierte, war im Gefängnis und hat sich in ein Dorf zurückgezogen. Dort

schrrieb er Romane, Reiseberichte und Essays und gründete einen Verlag. In Polen schien ihm die Wende vor 25 Jahren belanglos im Vergleich zum Untergang des russischen Imperiums. Zwar «hauen alle ab» aus ihren Dörfern und Städtchen im Osten des Landes. «Was für eine Qual», sagt die Mutter, «dass Du immer fahren musst.» Wenn der Sohn wenigstens in den Westen fahren würde! Aber die Hauptfigur in Andrzej Stasiuks «Der Osten» ist fasziniert vom Osten. Er will die Verheerungen des Kommunismus erkunden. Die Mutter hingegen hört den nationalreligiösen Sender Radio Maryja, die bevorzugte Informationsquelle der Kaczynski-Wähler. Der Sohn warnt sie vor dem «falschen Zeugnis», das dieser ablegt. Aber

einen anderen Trost hat er für sie nicht. Bereits 1997 hat Stasiuk in «Die Welt hinter Dukla» geschrieben: «Wenn der Himmel durch Leere schreie, suchen wir nach Zeichen auf der Erde.»

## Die Ränder des Imperiums

Diese Spannung zwischen christlicher Mythologie und Materialismus, sucht Stasiuk in den Weiten Russlands, gefeit vor religiösem Trost, sozialistischer Nostalgie und antiurbanem Ressentiment. Stasiuk fliegt 8000 Kilometer und landet am südöstlichen Rand Russlands, im Dreieck Russland-China-Mongolei. Dort stellt er fest, dass Russland vom Scheitern durchdrungen ist und zwar in «einer Grössenordnung, von der wir keine Ahnung haben». Stasiuk

will «diese Weite riechen». Er tut es ohne Anklage, will den «Seelen und Herzen der Bewohner» dieser ärmlichen Gegend begegnen. Er beschreibt sie in einer poetischen Sprache. Im fernen Tschita ist es schwierig, den seltenen Reisenden etwas vorzumachen. Doch je ärmer die Umgebung wurde, um so höher waren die Absätze der jungen Frauen. Chinesen machen hier ihre Geschäfte, das ist für die Russen die neue Welt des «Westens». Auch in die Stadt «Sabajkalsk» kamen keine Fremden. Zu sehen gibt es «nur Müll, Dreck, Sand und Wind. Dieser Satz klingt auf russisch wie reine Poesie», schreibt Stasiuk. Sabajkalsk liegt an der chinesischen Grenze. «Russland, du hast keine Chance» ist der Slogan

der Chinesen. Es findet «alles anderswo statt, unendlich weit weg...».

## Auch Blaise Cendrars war hier

«Dass es etwas so Grosses wie diesen flachen Osten geben könnte», das konnten sich weder Napoleon noch Hitler vorstellen. Beide Armeen sind an Russland gescheitert. Stasiuk gibt uns Einblick in Orte, in die heute niemand fährt. Ein Schweizer allerdings, der Schriftsteller Blaise Cendrars fuhr schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts mit der Transsibirischen Eisenbahn nach Russland, China, in die Mandchurei. Stasiuk hatte das Buch als Sechzehnjähriger gelesen; sofort wollte der junge Pole «ins Verderben rasen». Unternahm die Reise aber erst als

«in die Jahre gekommener Mann» und stellt heute fest, dass es keinen Fortschritt gibt. Vom Himmel ergiesst sich wie damals schwüle Hitze über die südliche Steppe, so weit das Auge reicht, kahl gefressenes Gras, «das ganze Land roch nach Tieren». Er staunt über das nächtliche «Nichts an Lauten» und eine Welt, die sich ohne Hindernis ausbreitet in die Weite.



Andrzej Stasiuk: Der Osten. Roman. Aus dem Polnischen von Renate Schmidgall. Suhrkamp 2016. 295 Seiten, Fr. 32.90