



Intervallfasten

– starten Sie heute

Wollen Sie selbst die positiven Effekte vom Fasten auf Körper und Geist erfahren? Sie können sich aber nicht vorstellen, direkt mehrere Tage komplett auf Essen zu verzichten?

Dann könnte **Intervallfasten** ein guter Einstieg für Sie sein!

Was ist Intervallfasten?

Fastenphasen (z.B. 14 Std. über Nacht) wechseln sich mit Essensphasen (z.B. 3 Mahlzeiten innerhalb von 10 Std.) ab. Es geht vor allem darum, wann Sie essen, nicht so sehr was oder wie viel Sie essen. **Intervallfasten** ist also **keine Diät im üblichen Sinn**, sondern eine andere Art zu essen.

Warum Intervallfasten?

Fastenphasen fördern die Zellerneuerung, die Aktivierung der Stammzellen und beugen chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzerkrankungen und Krebs vor. Auch Darm und Immunsystem profitieren von Essenspau-
sen und arbeiten danach effektiver. Der Schlaf kann besser werden, wenn die letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Einschlafen eingenommen wird.

Intervallfasten-Frühstück

– Ihr Nährstoffkick

- 150 ml Wasser
- 3-4 EL Haferflocken
- 1-2 EL gehackte Walnüsse oder Haselnüsse
- 1 TL Mandelmus
- Zimtpulver nach Geschmack
- Prise Salz
- 4 EL (TK)-Beeren oder
- 1 geriebener Apfel

Alles gut verrühren, ca. 5 min aufkochen,
mit 1 EL Pflanzenjoghurt & 1 EL geschroteten
Leinsamen oder Sesam garnieren
und genießen



So starten Sie:

Beginnen Sie mit 12 Stunden Fasten über Nacht und wenn es gut läuft, verlängern Sie die Fastenzeit schrittweise.

Wichtig! Ausreichend **trinken** hilft auch gegen Hungergefühle: Wasser, Tee und schwarzer Kaffee sind während des Fastenintervalls erlaubt.

Gönnen Sie sich bei den Mahlzeiten vor allem frische, nährstoffreiche Lebensmittel – bevorzugt regional & saisonal: Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, Nüsse und Saaten, ergänzt durch kaltgepresste, native pflanzliche Öle.



Für weitere Informationen zu den verschiedenen Intervallfastenarten und deren Durchführung, fragen Sie Ihre*n Ärzt*in hier in der Praxis oder besuchen Sie uns auf Youtube:

[@IntegrativesFasten](#)