
Subject: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [Homers](#) on Mon, 01 Feb 2021 23:46:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Thema Intervallfasten ist ja immer wieder Thema, wenn es um Diät geht.

Manche behaupten, dass es die beste Diät sei (Alterungsprozesse vermindern und so lebensverlängernde Wirkung), manche sind von dem Hype nicht überzeugt (US-Studie zuletzt berichtete über Schwinden der fettfreien Körpermasse).

Was ist eure Erfahrung oder Meinung?

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [hallowelt](#) on Tue, 02 Feb 2021 13:48:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Homers schrieb am Tue, 02 February 2021 00:46

Was ist eure Erfahrung oder Meinung?

Intervallfasten im Sinne von "restricted time feeding" mache ich seit Jahren. D.h., Nahrungszufuhr über 8 Stunden (8-16 Uhr) und 16 Stunden fasten. Alles normal soweit.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 02 Feb 2021 13:54:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wer sagt dass Intervallfasten nicht gut sei, hat keine Ahnung.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 02 Feb 2021 19:27:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich intervallfaste schon immer, da ich morgens keinen Appetit habe und daher aufs Frühstück verzichte :lol:

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [valesk](#) on Wed, 03 Feb 2021 16:20:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Tue, 02 February 2021 14:48Homers schrieb am Tue, 02 February 2021 00:46

Was ist eure Erfahrung oder Meinung?

Intervallfasten im Sinne von "restricted time feeding" mache ich seit Jahren. D.h., Nahrungszufuhr

über 8 Stunden (8-16 Uhr) und 16 Stunden fasten. Alles normal soweit.

Handhabe ich auch so, dazu mache ich noch eine Melonendiät. D.h. ich esse alles außer Melone.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [Stoner94](#) on Thu, 04 Feb 2021 16:14:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe ich auch zu meiner Schulzeit immer gemacht. Einfach das Frühstück weggelassen und das hat auch bestens geklappt.
Seitdem ich mir das Frühstück wieder angewöhnt habe kamen die Kilos recht fix wieder rauf. Seit letztem Herbst habe ich es aber wieder versucht und schlagartig 6-8 Kilo abgenommen, wobei ich nicht wirklich optisch was gesehen habe, lediglich die Kleidung hat bisschen besser gepasst.
Ich habe jedoch das Gefühl, dass es nur in den ersten 1-2 Monaten etwas bringt, dort habe ich nämlich stetig abgenommen und habe unter meiner Maske einen abartigen Mundgeruch wahrgenommen (Ketoazidose oder doch nur veränderte Mundflora?). Seitdem habe ich mein Gewicht gut gehalten.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [hallowelt](#) on Fri, 05 Mar 2021 11:59:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Neue Info bzgl "IF" in dem Video (ab 34:03 aber auch der gesamte Beitrag ist aufschlußreich)

<https://www.youtube.com/watch?v=zz4ZzNik1Y4&t=2043s>

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [newbie123](#) on Sat, 06 Mar 2021 15:04:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stoner94 schrieb am Thu, 04 February 2021 17:14 und habe unter meiner Maske einen abartigen Mundgeruch wahrgenommen (Ketoazidose oder doch nur veränderte Mundflora?)
Das wahrscheinlichste ist unzureichende Mundhygiene, die jetzt durch das Maskentragen vielen selbst auffällt. Ich würd mal ne PZR machen, die eigene Mundhygiene noch etwas verbessern und schau ob das nicht vielleicht der Grund war.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [Blackster](#) on Sun, 07 Mar 2021 14:43:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Stoner94 schrieb Habe ich auch zu meiner Schulzeit immer gemacht. Einfach das Frühstück weggelassen und das hat auch bestens geklappt.
Das ist dann aber eher Kaloriendefizit und kein Intervallfasten.
Wobei das sowieso alles Schwachsinn ist, solange man seine Klorienzufuhr im Rahmen hält.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [DetConan](#) on Sun, 07 Mar 2021 16:03:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Sun, 07 March 2021 15:43 Stoner94 schrieb Habe ich auch zu meiner Schulzeit immer gemacht. Einfach das Frühstück weggelassen und das hat auch bestens geklappt.
Das ist dann aber eher Kaloriendefizit und kein Intervallfasten.
Wobei das sowieso alles Schwachsinn ist, solange man seine Klorienzufuhr im Rahmen hält.

Morgens ist die Ausscheidungsphase des Körpers, das heißt er entgiftet a stärksten, daher macht es schon Sinn das Frühstück wegzulassen.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [Marsl](#) on Sun, 07 Mar 2021 16:33:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Sun, 07 March 2021 17:03 Blackster schrieb am Sun, 07 March 2021 15:43 Stoner94 schrieb Habe ich auch zu meiner Schulzeit immer gemacht. Einfach das Frühstück weggelassen und das hat auch bestens geklappt.
Das ist dann aber eher Kaloriendefizit und kein Intervallfasten.
Wobei das sowieso alles Schwachsinn ist, solange man seine Klorienzufuhr im Rahmen hält.
Morgens ist die Ausscheidungsphase des Körpers, das heißt er entgiftet a stärksten, daher macht es schon Sinn das Frühstück wegzulassen.
In welchem Esoterikbuch kann man das nachlesen?

Prinzipiell spricht allgemein wenig für noch gegen Intervallfasten. Es ist letztlich nur eine mögliche Form der Kalorienreduktion durch Begrenzung des Zeitfensters in dem man Nahrung zu sich nicht -> Schwinden der fettfreien Körpermasse keine Überraschung. Wenn's für einen persönlich funktioniert. Bei Diäten aller Art gilt immer, die beste ist die, mit deren Gewohnheiten man am besten zurecht kommt:
<https://examine.com/nutrition/the-best-diet-is-the-one-you-can-stick-to/>

Bezüglich Mundgeruch: Je nachdem wie lange die Fastenphase anhält ist mit der Bildung von Ketonkörpern zu rechnen. Wer im Bekanntenkreis Personen hat, die über Ramadan fasten kennt das allzu gut. Das ist i.d.R. nicht mit der Mundhygiene zu beheben - es sei denn man nimmt alle paar Minuten eine Mundspülung. (Spricht der User ja selbst an Stoner94. Warum sollte auf ein mal die Mundhygiene runter gehen, nur weil man das Frühstück aussetzt?)

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [Blackster](#) on Sun, 07 Mar 2021 16:41:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum wird da überhaupt ne Wissenschaft draus gemacht ?
Beim Thema Ernährung gibts im Prinzip nur zu wenig, oder zuviel.
Ramadan ist doch auch nichts anderes und da wird auch gesagt das ist falsch, sich dann den
Ranzen nachts vollzustopfen.
Wer abnehmen will, muss ins Kaloriendefizit, das ist doch einfache Mathematik.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [Marsl](#) on Sun, 07 Mar 2021 16:48:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Sun, 07 March 2021 17:41 Warum wird da überhaupt ne Wissenschaft
draus gemacht ?
Beim Thema Ernährung gibts im Prinzip nur zu wenig, oder zuviel.
Ramadan ist doch auch nichts anderes und da wird auch gesagt das ist falsch, sich dann den
Ranzen nachts vollzustopfen.
Wer abnehmen will, muss ins Kaloriendefizit, das ist doch einfache Mathematik.
Da hast du vollkommen recht. Ich wollte da auch kein riesiges Ding draus machen. Man liest nur
teilweise so viel Unsinn.
Klar ist das es die Gewichtszunahme und -abnahme einfachste Mathematik. Aber an den
weltweiten durchschnitt-BMIs sieht man ja wozu Desinteresse und Unwissenheit führt. Da kann
auch IF ein interessantes Werkzeug sein, muss es aber nicht.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [Haar2O](#) on Sun, 07 Mar 2021 17:17:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gut gesagt: IF ist ein mögliches und auch unter Umständen wirkungsvolles Werkzeug.
Zudem insgesamt auch schön für den Magen-Darm-Trakt wenn mal für ein paar Stunden
Ruhe ist. ;)

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [newbie123](#) on Sun, 07 Mar 2021 17:48:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marsl schrieb am Sun, 07 March 2021 17:33 DetConan schrieb am Sun, 07 March 2021
17:03 Blackster schrieb am Sun, 07 March 2021 15:43 Stoner94 schrieb Habe ich auch zu meiner
Schulzeit immer gemacht. Einfach das Frühstück weggelassen und das hat auch bestens
geklappt.
Das ist dann aber eher Kaloriendefizit und kein Intervallfasten.
Wobei das sowieso alles Schwachsinn ist, solange man seine Klorienzufuhr im Rahmen hält.

Morgens ist die Ausscheidungsphase des Körpers, das heißt er entgiftet a stärksten, daher macht es schon Sinn das Frühstück wegzulassen.

Bezüglich Mundgeruch: Je nachdem wie lange die Fastenphase anhält ist mit der Bildung von Ketonkörpern zu rechnen. Wer im Bekanntenkreis Personen hat, die über Ramadan fasten kennt das allzu gut. Das ist i.d.R. nicht mit der Mundhygiene zu beheben - es sei denn man nimmt alle paar Minuten eine Mundspülung. (Spricht der User ja selbst an Stoner94. Warum sollte auf ein mal die Mundhygiene runter gehen, nur weil man das Frühstück aussetzt?)

Wenn auch die durch die Nase ausgeatmete Luft stinkt kann es tatsächlich die ketoazidose sein, aber wahrscheinlicher ist dass es nur beim Ausatmen durch den Mund stinkt und dann ist es halt unzureichende Mundhygiene.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [Marsl](#) on Sun, 07 Mar 2021 19:00:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

newbie123 schrieb am Sun, 07 March 2021 18:48Marsl schrieb am Sun, 07 March 2021 17:33DetConan schrieb am Sun, 07 March 2021 17:03Blackster schrieb am Sun, 07 March 2021 15:43Stoner94 schriebHabe ich auch zu meiner Schulzeit immer gemacht. Einfach das Frühstück weggelassen und das hat auch bestens geklappt.

Das ist dann aber eher Kaloriendefizit und kein Intervallfasten.

Wobei das sowieso alles Schwachsinn ist, solange man seine Klorienzufuhr im Rahmen hält.

Morgens ist die Ausscheidungsphase des Körpers, das heißt er entgiftet a stärksten, daher macht es schon Sinn das Frühstück wegzulassen.

Bezüglich Mundgeruch: Je nachdem wie lange die Fastenphase anhält ist mit der Bildung von Ketonkörpern zu rechnen. Wer im Bekanntenkreis Personen hat, die über Ramadan fasten kennt das allzu gut. Das ist i.d.R. nicht mit der Mundhygiene zu beheben - es sei denn man nimmt alle paar Minuten eine Mundspülung. (Spricht der User ja selbst an Stoner94. Warum sollte auf ein mal die Mundhygiene runter gehen, nur weil man das Frühstück aussetzt?)

Wenn auch die durch die Nase ausgeatmete Luft stinkt kann es tatsächlich die ketoazidose sein, aber wahrscheinlicher ist dass es nur beim Ausatmen durch den Mund stinkt und dann ist es halt unzureichende Mundhygiene.

Naja wir wissen's halt einfach nicht genau. Möglich ist beides.

Im Optimalfall trägt man die Maske ja über Mund und Nase, da ist eine Unterscheidung aus der Entfernung auch nicht so einfach. :lol:

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Mar 2021 09:21:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn das stimmt :?:

<https://www.scinexx.de/news/medizin/intervallfasten-bauchfett-bleibt-hartnaeckig/>

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 08 Mar 2021 12:10:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 08 March 2021 10:21

wenn das stimmt :?:

<https://www.scinexx.de/news/medizin/intervallfasten-bauchfett-bleibt-hartnaeckig/>

Naja, zum einen Mäuse halt.

Zum anderen: "Für ihre Studie analysierten die Forscher die Gesamtheit der Proteine in den Fettgeweben der Mäuse – sowohl im Bauchfett als auch im Unterhautfettgewebe. Sie verglichen, wie sich das Proteom dieser Fettdepots verändert, wenn die Mäuse einmalig fasteten oder aber für längere Zeit ein Intervallfasten absolvierten. Dabei durften die Tiere abwechselnd einen Tag lang beliebig viel fressen, einen Tag bekamen sie kein Futter."

Allein dieses Vorgehen ist doch völliger Käse....das macht kein Mensch so (zumindest keiner der IF sinnvoll einsetzen will) und ist auch völlig unsinnig. Sieht für mich nach einer Studie aus die das Papier auf dem sie steht kaum wert ist.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?
Posted by [pilos](#) on Mon, 08 Mar 2021 13:09:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Mon, 08 March 2021 14:10pilos schrieb am Mon, 08 March 2021 10:21

wenn das stimmt :?:

<https://www.scinexx.de/news/medizin/intervallfasten-bauchfett-bleibt-hartnaeckig/>

Naja, zum einen Mäuse halt.

Zum anderen: "Für ihre Studie analysierten die Forscher die Gesamtheit der Proteine in den Fettgeweben der Mäuse – sowohl im Bauchfett als auch im Unterhautfettgewebe. Sie verglichen, wie sich das Proteom dieser Fettdepots verändert, wenn die Mäuse einmalig fasteten oder aber für längere Zeit ein Intervallfasten absolvierten. Dabei durften die Tiere

abwechselnd einen Tag lang beliebig viel fressen, einen Tag bekamen sie kein Futter."

Allein dieses Vorgehen ist doch völliger Käse....das macht kein Mensch so (zumindest keiner der IF sinnvoll einsetzen will) und ist auch völlig unsinnig. Sieht für mich nach einer Studie aus die das Papier auf dem sie steht kaum wert ist.

habe sie nicht ganz gelesen :d

:thumbup: :applaus:

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [Blackster](#) on Mon, 08 Mar 2021 23:00:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Diese Fettsäcke mit ihren dämlichen Diäten sollen einfach mal die Hälfte fressen für paar Monate, da braucht man sich diesen BroScience Müll nicht dauernd geben.

Guckt mal früher im KZ, da ist jeder dünn geworden ohne Wissenschaftshokuspokus.

Subject: Aw: Intervallfasten - top oder flop?

Posted by [Haar2O](#) on Mon, 08 Mar 2021 23:48:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Blackster schrieb am Tue, 09 March 2021 00:00Diese Fettsäcke mit ihren dämlichen Diäten sollen einfach mal die Hälfte fressen für paar Monate, da braucht man sich diesen BroScience Müll nicht dauernd geben.

Guckt mal früher im KZ, da ist jeder dünn geworden ohne Wissenschaftshokuspokus.

Holy shit....starker Anwarter für den comment des Monats. :applaus:
