



Fasten & Feste feiern

Essen wie zu Urzeiten macht dauerhaft schlank

1

„Zweimal täglich essen und den Rest vergessen!“

Mit diesem Rat wirft der Grazer Internist und Stoffwechselexperte Dr. Babak Bahadori bisher gekannte Ernährungsempfehlungen über den Haufen. Wer es unseren Vorfahren, den Jägern und Sammlern, gleichtut und nur zwei Mahlzeiten am Tag isst, könne zu seinem ureigenen Rhythmus finden und nachhaltig abnehmen, ist der Mediziner überzeugt.

2

Foto: © Augenklick

VON MAG. ALEXANDRA WIMMER

„Big Otto“ Wanz hält sich seit mehr als zwei Jahren an die zwei Mahlzeiten und hat seither gut 50 Kilogramm abgespeckt. „Ich begann mit dem Programm, weil ich bei einem Stand von 228 Kilogramm schon alle möglichen gesundheitlichen Beschwerden hatte“, berichtet der prominente Catcher. Worauf er den Abnehmerfolg zurückführt? „Vor allem darauf, dass ich mein Riesenfrühstück reduziert habe“, so Wanz. „Die zweite und letzte Mahlzeit nehme ich meist gegen 14 Uhr ein.“ Die Umstellung selbst sei ihm nicht schwer gefallen, problematisch war für ihn allerdings, dass es etwa ein halbes Jahr dauerte, bis endlich die Kilos purzelten. Mittlerweile freut er sich, dass er mit seinen 175 Kilogramm die 200-Kilo-Marke deutlich unterschritten hat.

NEUER LEBENSSTIL

Das, was viele mit verschiedenen Abnehmprogrammen oft vergeblich anstreben – ein dauerhaft niedrigeres Körpergewicht –, soll dieses Konzept ermöglichen. Warum? „Mein Programm und das Einhalten der täglichen Fastenzeiten ist keine Diät, die man für kürzere Zeit macht, sondern eine komplette Lebensumstellung“, erklärt Dr. Babak Bahadori. „Eine Diät kann man nämlich nicht lebenslang einhalten. Das einzige, was dauerhaft funktioniert, ist die Konditionierung auf einen Rhythmus.“ Wer etwa täglich um fünf Uhr aufsteht, der wacht auch dann um diese Zeit auf, wenn der Wecker einmal nicht läutet. „Wenn man den Körper auf einen Rhythmus von zwei Mahlzeiten pro Tag konditioniert, dann kann man das lebenslang beibehalten“, ist der Facharzt überzeugt. „Ich rate, diese zwei Mahlzeiten zu genießen ohne sich einzuschränken oder Kalorien zu zählen, zu essen bis man satt ist – aber bei diesen zwei Mahlzeiten zu bleiben.“ Diese Empfehlung ist auch das tragende Element seines Buchs „Mein Körper in Balance. Die sieben Stufen zum Gleichgewicht“ (siehe Buchtipp), das sich u. a. auch mit Bewegung, gesundem Trinken, einem gesunden Lebensstil befasst.



Dr. Babak Bahadori

ESSEN WIE ZU URZEITEN

Das Festlegen auf zwei Mahlzeiten pro Tag hat laut Bahadori einen entwicklungsgeschichtlichen Hintergrund. „Bis vor rund 10.000 Jahren waren die Menschen Jäger und Sammler und lebten nach diesem

Alles wird teurer – MEDIZIN populär nicht



Seit Jahren keine Preiserhöhung
40 %-Sparvorteil für Abonnenten

Nützen Sie unser Angebot:
MEDIZIN populär 11 x jährlich erhalten. Und dabei mehr als 40 % gegenüber dem Einzelverkaufspreis sparen.

Jetzt online bestellen auf www.medizinpopulaer.at

Rhythmus. Sie sind in der Früh aufgestanden und haben ihre Vorräte aufgebraucht. Dann sind sie auf die Jagd und sammeln gegangen. Währenddessen war Essen absolut nicht möglich – das konnte man nur in der Höhle im Schutze des Feuers. Dort wurde abends gefeiert und reichlich gegessen. Das Leben war also ein Wechselrhythmus zwischen Fasten und Feste feiern“, so der Mediziner, der davon ausgeht, dass der (Essens-) Rhythmus unserer Vorfahren immer noch in uns programmiert ist. „Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag zu essen, ist erst seit ein paar Jahrzehnten üblich, früher konnte man sich das gar nicht leisten.“

☉ DIE PRAXIS

Was für viele unvorstellbar klingt, sei in der Praxis gar nicht so schwer durchzuführen, zumal die Abnehmwilligen bei der Planung sehr flexibel sind, so Bahadori – ob sie nun frühstücken und ein spätes Mittagessen zu sich nehmen, frühstücken und zu Abend essen oder sich zu den Mittag- und Abendessen zählen. „Ich persönlich frühstücke und esse dann gegen 15, 16 Uhr zu Mittag“, erzählt der Arzt. „Am Samstag hingegen frühstücke ich ausgiebig und gehe dann erst am Abend gut essen.“ Auch die Abstände zwischen den Mahlzeiten können individuell festgelegt werden. „Egal, wie die Patienten die zwei Mahlzeiten einteilen, irgendwann kommt man automatisch auf eine sehr lange Fastenphase. Der Körper findet mit der Zeit selbst den richtigen Abstand“, so der Arzt. Und

was ist während der Fastenzeit erlaubt? „Es ist enorm wichtig, viel zu trinken – sei es Wasser, Tee und kalorienfreie Flüssigkeiten. Auch gegen Kaffee ist prinzipiell nichts einzuwenden, da er die Fettverbrennung anregt.“

☉ MEDIZINISCHER HINTERGRUND

Bahadori, der zu jenen Experten zählt, die dem Insulin eine Schlüsselrolle beim Abnehmen attestieren, hat auch eine medizinische Erklärung für sein Konzept: „Das Insulin ist ein anaboles Hormon, das uns mästet. Durch eine Fastenphase erreicht der Insulinspiegel einen Tiefpunkt, das bewirkt eine sehr gute Fettverbrennung“, so der Arzt. „Nach 14 Stunden Fasten wird schließlich die Insulinsensitivität erhöht. Wir wissen heute, dass ein Grund für Übergewicht und Diabetes Typ II eine Unempfindlichkeit gegenüber Insulin ist.“

Verschiedene Studien würden den Nutzen des Fastens bestätigen. US-amerikanische Forschungen an Ratten etwa zeigten, dass Tiere, die zweimal täglich aßen, genauso gut abnehmen und eine höhere Lebenserwartung hatten wie Ratten auf Diät. Fasten als Anti-Aging-Mittel? „Ja“, sagt der Arzt. „Das Insulin ist der natürliche Gegenspieler des Wachstumshormons, eines Hormons, das uns jung hält und beim Ab-

nehmen unterstützt. Wenn der Insulinspiegel sinkt, steigt der Wachstumshormonspiegel an.“ Aufgrund des niedrigeren Insulinspiegels würde auch die Sättigungsregulation besser funktionieren. Bahadori: „Man nimmt in der Folge wahrscheinlich weniger Kalorien zu sich, nicht weil man Kalorien zählt, sondern weil man die Sättigung besser spürt.“ Wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen, seien die zwei Mahlzeiten jedem Erwachsenen ans Herz zu legen. „Wer gesundheitliche Probleme hat, sollte aber immer erst mit seinem Arzt abklären, ob das Konzept für ihn geeignet ist.“ ☉



Foto: © PhotoAlto



Bahadori
Mein Körper in Balance
Die sieben Stufen zum Gleichgewicht
ISBN 978-3-902552-31-0
150 Seiten, € 14,90
Verlagshaus der Ärzte



WEBTIPP

Da es für viele schwierig ist, nur anhand eines Buchs dauerhaft abzunehmen, bietet der Mediziner auf seiner interaktiven Homepage den Leserinnen und Lesern ein Forum für ihre Fragen und Probleme. Besonders häufig werde er von Patienten kontaktiert, denen es gerade an Durchhaltevermögen mangelt. „Es hat sich bewährt, sie in einer E-Mail zu ermutigen.“ Bahadoris Mitarbeiterin, Iris Pestmer-Lach, betreut die Patienten auf Wunsch auch persönlich.

<http://www.die7stufen.com/>

vorher



Mit zwei Mahlzeiten pro Tag um 60 Kilo leichter



nachher

„Ich bin eine Mittag- und Abendesserin“

„Nie wieder Diät!“, schwor sich Iris Pestmer-Lach vor einigen Jahren, als sie noch 130 Kilogramm wog. Einen letzten Versuch in Sachen Abnehmen wollte die Steirerin noch starten und zwar nach dem Sieben-Stufen-Konzept von Dr. Babak Bahadori: Sie verlor 60 Kilogramm, die sie sich seit fünf Jahren erfolgreich vom Leib hält.

MEDIZIN populär:
Warum haben Sie sich für das Programm entschieden?

passiert, dass ich drei Mahlzeiten zu mir genommen habe. Dabei habe ich bemerkt, dass der Körper das gar nicht mehr mag.

IRIS PESTMER-LACH:
Zu dem Zeitpunkt hatte ich nach zahllosen Diäten meinen absoluten Tiefpunkt erreicht. Ich sagte mir: Entweder funktioniert diese Methode oder ich probiere keine mehr aus.

Was war für Sie beim Dranbleiben am schwierigsten?
Am Anfang muss man sehr geduldig sein. Das rasche Abnehmen, wie es bei Crash-Diäten der Fall ist, wird ebenso verhindert wie der Jo-Jo-Effekt nach der Diät.

Woran scheiterten Ihre bisherigen Diäten?
Ich bin wirklich ein konsequenter Mensch und habe die Diäten rigoros durchgehalten. Sobald ich aber wieder normal gegessen habe, war es vorbei mit dem Abnehmerfolg. An diesem Programm tut mir so gut, dass ich das Essen endlich ohne Reue genießen kann.

Und wie ernähren Sie sich heute?
Ausgewogen und gesund. Ich koche täglich frisch und verbiete mir überhaupt nichts mehr. Wenn ich einmal Gusto auf Schokolade habe, esse ich sie als Nachspeise. Komischerweise hat man aber, wenn man in sich hineinhört, nicht allzu oft Gusto auf Süßes.

Bereitete Ihnen die Umstellung anfangs Schwierigkeiten?
Ich erlebte die zwei Mahlzeiten von Anfang an nicht als Einschränkung. Ich glaube, in den letzten fünf Jahren ist es mir zweimal umständlicher

Und welcher Essenstyp sind Sie?
Ich bin eine Mittag- und Abendesserin. Ich esse um 12 Uhr zu Mittag und dann je nach Hunger gegen 20 oder 21 Uhr am Abend.