

Astrid Büscher

# DIE 1 TAGES- DIÄT

Spielend leicht abnehmen mit  
intermittierendem Fasten

**riva**

© des Titels »Die 1-Tages-Diät« von Astrid Büscher (ISBN Print: 978-3-7423-0074-4)  
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# 1

## GUT FÜR FIGUR, KOPF UND GESUNDHEIT

Spätestens wenn wieder mal der Hosenbund zwickt und die nächste Kleidergröße erforderlich wird, ist es Zeit, die Notbremse zu ziehen. Auf der Suche nach dem idealen Weg zum schlanken Körper und zu mehr Wohlbefinden stellen wir natürlich – oft zum x-ten Mal – unsere Essgewohnheiten auf den Prüfstand und geloben Besserung. Doch mancher engagierte Versuch abzunehmen scheitert. Warum? Weil dauerhaftes Kalorienzählen und einseitige Entbehrungen uns im Alltag überfordern. Schließlich sind wir von Essensangeboten umgeben. Wo wir gehen und stehen, locken Snacks, Getränke und Süßigkeiten. Kein Wunder, dass die innere Kraft oft nicht reicht, um 100-mal täglich »Nein danke!« zu sagen. Bei Dauerdiäten sind die Abbruchraten deshalb hoch und die Erfolgsraten niedrig.

Was haben wir nicht alles schon versucht, um schlanker, fitter und leistungsfähiger zu werden: Superfoods, Vitamine, Eiweißdrinks und Wundermittel aus der Apotheke. Nichts hat geholfen. Aber was tun? Wie geht kluges Abnehmen? Dieser Frage gehen Wissenschaftler in aller Welt nach. Sie erforschen die verschlungenen Wege unseres Stoffwechsels und überprüfen das Entstehen und Vergehen unzähliger Substanzen, um herauszufinden, wie man den Körper schlank, stark und vital hält. Auch in unseren Genen suchen sie, was uns die Ahnen als erbliche Ausstattung mit auf den Weg gegeben haben.

## DER SUPERSIMPLE WEG

---

Die 1-Tages-Diät ist die vielleicht bequemste Diät der Welt. Verblüffend, wie viel Zeit man spart, wenn man sich nicht ums Essen kümmern muss. Weil man an Fastentagen fast immer hochaktiv und doppelt so kreativ ist wie an Tagen mit voller Verpflegung, erledigt man meist viel mehr als sonst. Den Kalender können Sie sich an diesen Tagen also ruhig vollpacken. Am nächsten Tag kehren Sie gelassen zum gewohnten Essrhythmus zurück. Wer einen Tag pro Woche stark ist, kann den Rest der Zeit ohne Diät und Vorschriften leben. Natürlich ist es trotzdem klug, es mit dem Essen in fastenfreien Zeiten nicht zu übertreiben. Wer auf eine einigermaßen gesunde Zusammenstellung der Speisen setzt, profitiert doppelt. Das fällt übrigens von Woche zu Woche leichter, denn die Fastentage unterstützen gesundes Essverhalten: Die Lust auf Süßes verschwindet. Es wird zusehends einfacher, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten und die Abende ohne Snackattacken zu genießen. Nicht zuletzt stärkt jeder erfolgreich bewältigte Fastentag das Selbstbewusstsein und die Zuversicht, weiterhin erfolgreich abzunehmen.

## KONVENTIONELLE FASTENMETHODEN

Längere kontinuierliche Fastenzeiten sind bei Mediziner\*innen und Ernährungsexperten hochumstritten. Vor allem für Menschen mit chronischen Erkrankungen bergen sie Risiken. Hält der Nahrungs-entzug über längere Zeit an, fasst der Körper ihn als lebensbedrohliche Hungersnot auf. Dann kämpft er mit all seinen Mitteln dagegen an, fährt seinen Bedarf herunter, aktiviert Eiweißreserven in den Muskeln und schaltet auf Alarm. Intermittierendes Fasten (Kurzzeitfasten) besitzt diesen Nachteil nicht. Physiologisch betrachtet hat die 1-Tages-Diät deshalb kaum Ähnlichkeit mit den folgenden länger anhaltenden Fastenformen.

- **Heilfasten:** Nach sogenannten Entlastungstagen mit leichter Kost und einer gezielten Darmentleerung durch Abführmittel und/oder Einläufe folgt eine ein- bis vierwöchige Fastenzeit mit Mineralwasser, Tee und Brühe. Danach sollen Aufbau-tage mit kalorienarmer, leicht verdaulicher Kost die Rückkehr zu normalem Essen erleichtern.
- **Modifiziertes Fasten:** Anstelle von fester Nahrung nehmen Fastende neben kalorienfreien Getränken industriell hergestellte Pulverschakes oder Instant-suppen mit hohem Eiweißgehalt zu sich. Dies soll dem sonst unvermeidlichen Muskelabbau entgegenwirken. Die Methode wird noch oft in medizinischen Therapiezentren angeboten.
- **Strenges Fasten oder Nulldiät:** Für unbestimmte Zeit gibt es keine feste Nahrung, nur energiefreie Getränke wie Wasser oder Tee. Das Fehlen von Ballaststoffen kann dabei Darm und Darmflora schädigen – mit weitreichenden Folgen. Wegen einer Vielzahl von Risiken soll diese Methode, wenn überhaupt, nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

## Intermittierendes Fasten: ein schlankes Prinzip

Intermittierendes Fasten ist keine neue Modediät. Genau genommen ist es überhaupt keine Diät, sondern eine Ernährungsstrategie, die im Alltag dabei hilft, gesund und schlank zu werden und zu bleiben. Das Konzept ist simpel: Einen Tag pro Woche muss man stark sein, den Rest der Zeit lebt man ohne Kalorienzählen und strenge Vorschriften. Kein Verzicht auf Lieblingsgerichte, keine verbotenen Lebensmittel, kein erhobener Zeigefinger! Dafür gibt es eine klare Ansage für den Fastentag. Und die heißt: Heute ist Kalorienpause! Köstliche Brühen, aromatische Tees und erfrischende Aroma-Drinks (ab Seite 81) erleichtern das Durchhalten. Zusätzlich gibt es Bewegungs- und Motivationshilfen sowie Rezepte für die Tage vor und nach dem Fasten. Das Beste daran: Jeder kann mitmachen. Auch wer eigentlich vegetarisch oder vegan lebt, wer Low Carb liebt oder Paläo-Spezialitäten mag, ist bei der 1-Tages-Diät richtig. Nicht einmal Allergien, Unverträglichkeiten oder besondere Veranlagungen sind Hürden zum Abnehmen mit dieser flexiblen Methode.

## Viele Namen für eine gute Sache

Die 1-Tages-Diät ist kein Abnehmprogramm, sondern mit einem Fastentag pro Woche ein flexibler Essrhythmus, der gesunde Abläufe im Körper unterstützt und Hungergefühle auf natürliche Weise reguliert. Überflüssige Pfunde bleiben dabei auf der Strecke, der gefürchtete Jo-Jo-Effekt entfällt. Man isst einfach zu bestimmten Zeiten und in bestimmten Abständen. Wie lang die Esspausen ausfallen und wie oft ein Fastentag angesetzt wird, kann letztlich jeder selbst entscheiden. Es gehört zu den größten Vorzügen dieser Methode, dass niemand in ein Schema gepresst wird. Bezeichnungen dafür gibt es viele. Experten nennen die Methode intermittierendes Fasten, manche sprechen von Kurzzeit- oder Teilzeitfasten, andere von Intervallfasten, periodischem oder zyklischem Fasten. Gemeint

ist immer das Gleiche: Man wechselt zwischen Zeiten der Nahrungsaufnahme und der Nahrungskarenz. Einfacher gesagt: Regelmäßig eine Kalorienpause einlegen und dann wieder entspannt essen.

## Altes Erbe in modernen Zeiten

Die meisten von uns essen heutzutage drei Mahlzeiten täglich – plus einige Snacks. Doch aus der Perspektive der menschlichen Entwicklungsgeschichte betrachtet sind solche Essensmuster anormal. Das schrieb kürzlich eine internationale Gruppe von Forschern in dem renommierten Fachblatt *Proceedings of the National Academy*. Unsere frühen Vorfahren lebten über Millionen von Jahren mit Fastenzeiten. Mal gab es viel zu essen, mal wenig, mal war gar nichts da. Schließlich konnten unsere vorzeitlichen Ahnen nicht einfach in den Supermarkt gehen oder schnell einen Lieferservice anrufen, wenn sie hungrig waren. Sie aßen nur, wenn sie etwas fanden oder erjagten. Wir Menschen erlebten seit Anbeginn wechselnde Perioden des Essens und Nichtessens, dafür sind wir gemacht. Aktuelle Forschungen zeigen, dass dieser Gegensatz große Vorteile bietet. Der kurze Verzicht aufs Essen verhütet und heilt Krankheiten wirkungsvoller als Medikamente.

## Heute fasten, morgen wieder satt essen

Der Begriff »Fasten« kann heute alles Mögliche bedeuten. Schon immer spielten dabei in allen Kulturen religiöse Vorstellungen eine Rolle. Heute gehören diverse Fastenformen zum modernen Lifestyle. Da gilt sogar der Verzicht auf lieb gewordene Laster wie die übermäßige Nutzung des Smartphones als Fasten. Doch meistens ist noch immer die Entbehrung fester Nahrung gemeint. Oft werden auch nur bestimmte Lebensmittel wie etwa Fleisch, Zucker oder Getreide gemieden. Es gibt Methoden, bei denen der Fastende bis

zu fünfmal täglich frisches Obst und Gemüse oder Säfte zu sich nimmt. Mal wird beim Wandern gefastet, mal in der Wellnesskur mit Semmeln und Milch.

Der Begriff des Heilfastens zum Zwecke der körperlichen Regeneration wurde von verschiedenen naturkundlichen Fastenärzten geprägt. Die bekanntesten waren Franz Xaver Mayr (1875–1965), Otto Buchinger (1878–1966) und Erich von Weckbecker (1920–2005). Sie empfahlen unter ihrer ärztlichen Anleitung Fastenzeiten zwischen 8 und 28 Tagen. Dabei handelten sie aus ihrer Erfahrung heraus, fundierte wissenschaftliche Grundlagen kannten die Naturheilärzte nicht. Die Fastenforschung boomt erst seit wenigen Jahren.

## DIE BIOLOGIE DES SCHLANKEN KÖRPERS

---

Einen wichtigen Teil des Rätsels um die Regulierung unseres Körpergewichts hat Markus Stoffel, Professor am Institut für Molekulare Systembiologie der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich, im Jahr 2009 gelüftet. Er fand heraus, dass für die Gesundheit und eine gute Figur letztendlich nicht die Kalorien ausschlaggebend sind, sondern vor allem strikte Esspausen. Stoffels Forschungsteam entdeckte eine entscheidende Schaltstelle in den Tiefen unserer Zellen: das Molekül FoxA2. Es springt an, wenn sich der Verdauungstrakt ausruht, weil er keine Nahrung verdauen muss. Die Entdeckung des schweizerischen Teams elektrisierte Forscher in aller Welt. Ihre Ergebnisse zeigen, dass unser Körper ohne Zeitspannen, in denen keine Nahrungsaufnahme erfolgt, nicht gesund bleiben kann. Er braucht Verdauungspausen, um sich zu regenerieren, und Fehler, die sich unweigerlich mit der Zeit in den Stoffwechsel einschleichen, zu beheben.

Der Hintergrund: Das Fastenmolekül FoxA2 hat einen mächtigen Gegenspieler – das körpereigene Hormon Insulin, das nach jeder

Mahlzeit ins Blut fließt, um den Blutzucker zu regulieren und die dringend benötigte Energie in jede Zelle zu schleusen. Doch wenn das Insulin regiert, verstummt FoxA2. Ohne das Fastenmolekül ruhen viele überlebenswichtige Stoffwechselprozesse. In Zeiten von Kalorienüberfluss und häufigen Mahlzeiten wird der Organismus träge, er spürt keine Veranlassung, die Nährstoffe aufzuräumen und zu recyceln. Wie immer, wenn das Spiel der Kräfte aus dem Gleichgewicht gerät, entstehen Probleme. Wird nichts repariert, aufgeräumt und entsorgt, vermüllen die Zellen. Regiert das Insulin zu lange und zu häufig, ist unsere Gesundheit in Gefahr. Eine gestörte Balance zwischen ausgiebigem Essen und Kalorienpausen reduziert unsere Lebenserwartung.

## Auf den inneren Schlankmacher setzen

Erst wenn der Magen leer ist und es auch einige Stunden lang bleibt, schaltet sich FoxA2 wieder ein. Dann steigert das kleine Fastenmolekül die Fettverbrennung, regelt im Gehirn unseren Biorhythmus, den Schlaf und unseren Hunger. Dieser zentrale, uralte Mechanismus hält unser Leben in Schuss. Doch um zu funktionieren, braucht er kalorienfreie Zeiten, also die Esspausen, die für unsere frühen Vorfahren immer schon zum Leben gehörten. Wer dagegen, wie heute oft üblich, tagsüber häufig snackt und sich abends bis spät in die Nacht beiläufig diese und jene Kleinigkeit gönnt, bringt den Schutzschalter aus dem Takt. Dann verstummt unser bester Verbündeter, der innere Schlankmacher FoxA2. Viele von uns bemerken ja selbst, dass das Nonstop-Essen sie träge und unzufrieden macht. Doch was tun? Starre Diätregeln und Vorschriften, die nicht ins tägliche Leben passen, helfen erwiesenermaßen nicht. Die 1-Tages-Diät bietet für dieses Dilemma eine optimale Lösung an. Denn ihre einzige feste Regel lautet: einen Tag pro Woche nichts essen. Was sonst noch zu beachten ist, lässt sich problemlos individuell an jede Lebenssituation anpassen. Klingt gut? Ist es auch, und noch dazu leichter durchzuführen, als viele denken!

# 5

## NEUE LUST AUF LEICHTES LEBEN

Bewegen Sie sich, machen Sie mehr Sport! Dieser Rat kommt bei Menschen mit ausgeprägten Rundungen selten richtig gut an. Die meisten wissen zwar, dass sie mit regelmäßiger sportlicher Aktivität überflüssige Pfunde loswerden könnten, bringen aber die nötigen Antriebskräfte nicht auf. Forscher kennen das. Sie beobachteten bei Übergewichtigen und Schlanken ganz unterschiedliche Bewegungsmuster: Zwar schlafen beide Typen im Durchschnitt etwa gleich viel, aber die Schlanken sind trotzdem aktiver. Den Unterschied machen die kleinen Gänge und Tätigkeiten, wenn man eben mal schnell die Treppe runterläuft, um den Müll wegzubringen, sich von einem Zimmer zum anderen bewegt, sich locker bückt oder streckt – all diese spontanen Aktivitäten sind bei Menschen mit Übergewicht vermindert. Warum ist das so? Was steckt dahinter?

## SNACKS FÜTTERN DEN INNEREN SCHWEINEHUND

---

Wer zwischen den Mahlzeiten häufig nascht, wird leichter dick. Das ist eigentlich jedem klar. Grund dafür sind aber keineswegs nur die viel beschworenen Kalorien. Es ist die Anhäufung kleiner Zwischenmahlzeiten und das falsche Timing beim Essen, das Menschen träge und dick macht. Selbst wenn es sich meistens nur um kleine Mengen mit jeweils wenigen Kalorien handelt, legt ständiges Essen im Inneren unserer Zellen ein Protein lahm, das unseren Bewegungsdrang steuert. Wir werden träge und bewegungsscheu. Der innere Schweinehund ist also keine Frage von Disziplin, sondern pure Biologie.

Mit der Zeit entsteht so ein regelrechter Teufelskreis von steigender Esslust, zunehmender Trägheit und wachsenden Fettpolstern. Aussteigen kann jeder, indem er dem inneren Schlankmacher FoxA2 durch kurze Fastenzeiten wieder seinen angestammten Raum gibt. Springt dieser Schalter nach mehreren kalorienfreien Stunden auf Aktivität um, verleiht er uns Flügel und Bewegung bereitet uns plötzlich wieder große Freude. Dieser figurfreundliche Prozess setzt jedoch erst ein, wenn in kalorienfreien Zeiten der Insulinspiegel fällt und FoxA2 das Zepter führt (siehe auch Seite 12 f.).

Warum das so ist? Dieser kluge Stoffwechseltrick sicherte uns Menschen in der Vergangenheit das Überleben. Seit grauer Vorzeit weckt FoxA2 im Gehirn den Bewegungsdrang, damit wir Menschen in Hungerzeiten nicht schlappmachen, sondern aktiv werden, um uns Nahrung zu verschaffen. Diese ursprüngliche Lust auf viel Bewegung macht sich die 1-Tages-Diät zunutze. Neben der Kalorienersparnis des einen Fastentages steigt der Kalorienverbrauch, weil wir uns wieder bewegen. Gerade die vielen kleinen Gänge und Handreichungen des Alltags tragen dann zu einer gesunden Fettverbrennung bei.

# EINFACHE ÜBUNGEN FÜR DEN EINSTIEG

---

Krafttraining ist die beste Methode, systematisch Muskeln aufzubauen. Das Alter spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle, denn ein Einstieg ins Krafttraining ist jederzeit möglich. Auch die Mitgliedschaft in einem Fitnessstudio ist dafür kein Muss. Wer sich jedoch bisher wenig oder gar nicht mit Krafttraining beschäftigt hat und sich an das Stemmen von Gewichten noch nicht herantraut, sollte zunächst nur mit dem eigenen Körpergewicht trainieren. Die Trainingswelt bietet sehr einfache, aber effektive Übungen, die für jeden machbar sind und dabei trotzdem die Pfunde purzeln lassen. Dabei genügen bereits ca. 20 Minuten etwa dreimal wöchentlich. Wichtig ist nur, dass der gesamte Körper gefordert wird. Bei der Auswahl der Übungen sollten Sie immer darauf achten, dass sämtliche Muskelgruppen beansprucht werden: Bauch- und Rückenmuskeln, Oberarme, Oberschenkel und Gesäß.

Ab Seite 166 finden Sie Trainingspläne für Einsteiger mit Trainingszeiten zwischen 20 und 40 Minuten. Wenn Sie nach einigen Wochen geübt sind, können Sie sich aus den Übungen auch eigene Trainingspläne zusammenstellen. Wer sich zusätzlich fordern möchte oder schon länger trainiert, kann die Trainingszeit jederzeit erhöhen.

## Was Sie für das Training brauchen

Bequeme Kleidung, eine Gymnastikmatte, eventuell ein Handtuch und eine Wasserflasche. Mehr ist nicht notwendig. Achten Sie darauf, dass die Trainingskleidung nicht zu weit ist und bequem sitzt. Am besten ist sogenannte Funktionskleidung, die den Schweiß gut aufnimmt. Im Fitnessstudio wird es nicht gern gesehen, aber zu Hause können Sie barfuß trainieren. So spüren Sie während des Trainings Ihre Füße und kräftigen ganz nebenbei Ihre Fußmuskeln.

## AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

---

Vor dem Training ist es wichtig, dass Sie sich aufwärmen, damit Ihre Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke ausreichend auf die kommende Belastung vorbereitet sind. Es genügen dafür schon 5 bis 10 Minuten. Wenn Sie zu Hause bereits mit einem Crosstrainer, einem Ergometer oder sogar einem Laufband ausgestattet sind, umso besser. Das Aufwärmen ist jedoch auch ohne ein solches Gerät möglich. Zahlreiche einfache Ausdauerübungen wie Laufen auf der Stelle, Marschieren oder der klassische Hampelmann sind ebenso effektiv. Diese Übungen eignen sich nicht nur fürs Aufwärmen, Sie finden sie auch in den Trainingsplänen auf den Seiten 166 bis 169. Dadurch profitieren Sie von der gesamten Effektivität des Trainings.

Mit Mobilisationsübungen werden die wichtigsten Gelenke auf das Training eingestimmt. Sie bewegen Ihren Körper quasi von Kopf bis Fuß durch. Führen Sie daher die folgenden fünf Mobilisationsübungen vor jeder Trainingseinheit durch. Dabei wird jede Übung 30 bis 45 Sekunden ausgeführt.

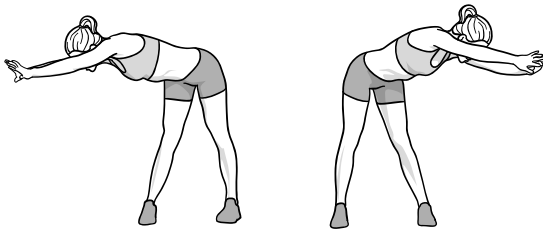
### Armkreisen

Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen.  
Die Arme in einem großen Bogen von vorn nach hinten kreisen.



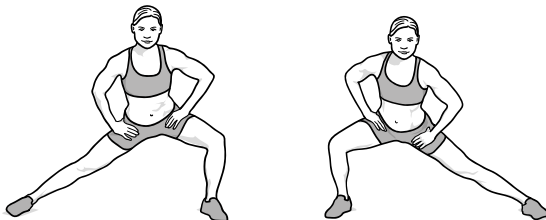
## Oberkörperkreisen

1. Einen mehr als schulterbreiten Stand einnehmen. Die Füße sind parallel. Beide Arme über den Kopf strecken. Nun den Oberkörper zur Seite neigen, dann mit gestrecktem Rücken nach vorn kommen und über die andere Seite wieder zurück nach oben große Kreisbewegungen beschreiben.
2. Nach einer Umdrehung jeweils die Richtung wechseln.



## Breite Grätsche mit dynamischem Wechsel

1. Einen breiten Grätschstand einnehmen. Die Füße sind parallel. Die Hände an die Hüften legen. Ein Knie beugen und den Körperschwerpunkt auf die Seite des gebeugten Knies verlagern. Das andere Bein bleibt gestreckt.
2. Im Wechsel das rechte und linke Knie beugen. Die Position jeweils für wenige Sekunden halten. Der Blick bleibt nach vorn gerichtet.



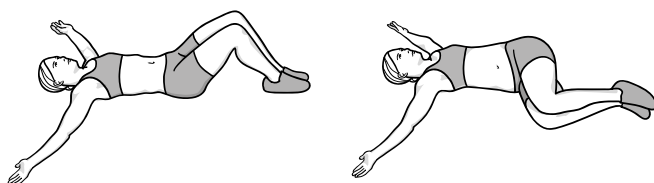
## Wirbelsäulenmobilisation im Vierfüßlerstand

1. Einen Vierfüßlerstand einnehmen. Die Hände befinden sich unter den Schultern, die Knie unter den Hüften. Die Füße sind gestreckt. Nun das Kinn Richtung Brust ziehen und das Becken nach hinten oben schieben, sodass der Rücken rund wird. Dabei den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Mit den Händen aktiv vom Boden abdrücken.
2. Anschließend die Wirbelsäule wieder strecken, den Bauch nach unten sinken lassen, dabei das Becken nach vorn kippen und das Gesäß nach oben schieben. In dieser Bewegung das Brustbein nach vorn oben schieben und den Kopf anheben. In einem fließenden, langsamen Wechsel die Beugung und Streckung der Wirbelsäule ausführen.



## Hüftmobilisation

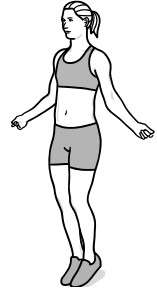
1. Eine Rückenlage einnehmen. Die Füße schließen und aufstellen. Die Knie befinden sich etwa im rechten Winkel. Die Arme zur Seite ausstrecken, die Handflächen zeigen nach oben.
2. In einer fließenden und langsamen Bewegung die Beine im Wechsel zur rechten und zur linken Seite ablegen.



# AUSDAUERÜBUNGEN

## Seilspringen

Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die zu Fäusten geballten Hände etwas zur Seite vom Körper weghalten. Die Bewegung des Seilspringens nachahmen. Kleine Sprünge ausführen. Das sanfte Federn erfolgt über die Fußspitzen. Mit den Armen synchron zum Springen Schwung nehmen.



## Hampelmann

1. Einen aufrechten, hüftbreiten Stand einnehmen. Die Arme sind seitlich am Körper angelegt.
2. Mit einem Sprung in einen mehr als schulterbreiten Stand werden die Hände über dem Kopf zusammengeführt. Danach wieder zurück in die Ausgangsposition springen.

