

16:8 und Co.: Wann Fastentrends problematisch werden

Intervallfasten und andere Fastenmethoden sind populär, auch dank sozialer Medien. Viele Menschen nutzen sie aus gesundheitlichen Gründen und meist auf eigene Faust, ohne ärztliche Begleitung.

Dabei sind mögliche Vorteile durchaus belegt: Intervallfasten, eine Ernährungsform bei der sich Fastenperioden und Essensphasen abwechseln, kann etwa zu einer moderaten Gewichtsabnahme führen oder Blutzuckerwerte verbessern. Allerdings halten diese Effekte nur an, solange die Methode dauerhaft praktiziert wird.

Zugleich ist Vorsicht geboten. „Das ist ein schmaler Grat, auf dem man sich da bewegt – ein zweischneidiges Schwert“, sagt Christian Dannmeier, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Innere Medizin. Bevor man sich eine solche Ernährungsumstellung vornimmt, sollte man klären, ob Fasten zur eigenen Situation passt, ob es Gegenanzeigen gibt und ob die Erwartungen realistisch sind.

Vorsicht bei restriktiven Essmustern

Problematisch wird es vor allem dann, wenn Fasten stark mit Diätgedanken verknüpft ist. „Menschen, die ohnehin zu restriktiven Essmustern oder häufigen Diäten neigen, würden wir eher davon abraten“, sagt Dannmeier, Oberarzt der Schön Klinik in Bad Bramstedt.

Viele Fastenformen hätten einen klaren Regelcharakter. So



Aus gesundheitlichen Gründen ist Fasten höchstens für gesunde Erwachsene mit stabilem Essverhalten geeignet. FOTO: CHRISTIN KLOSEG

auch das verbreitete 16:8-Modell des Intervallfastens, bei dem 16 Stunden gefastet und nur in einem 8-Stunden-Fenster gegessen wird.

Das könne dazu führen, dass Essen nicht mehr nach Hunger- und Sättigungsgefühl gesteuert werde. „Man orientiert sich an einem zeitlichen Regelwerk“, so Dannmeier. Das wiederum könne Heißhunger und Essanfälle begünstigen.

Für Menschen mit (einer Neigung zu) Essstörungen kommt Fasten deshalb nicht infrage.

Auch Schwangere, Kinder sowie ältere oder chronisch kranke Personen sollten nicht fasten. Geeignet sei Fasten aus gesundheitlichen Gründen höchstens für „gesunde Erwachsene mit stabilem Essverhalten“, so der Mediziner.

Körperliche und psychische Warnsignale beachten

Wer Fasten ausprobiert, sollte zudem aufmerksam auf den eigenen Körper achten. Warnsignale, dass das Fasten in eine ungesunde Richtung schlägt,

können etwa körperliche Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden oder starke Hungergefühle sein.

Aber auch anhaltender Stress sollte ernst genommen werden: „Wenn man merkt, dass man sich quält oder ständig ans Essen denkt, ist das ein Hinweis, dass man auf einem ungenuten Weg ist“, sagt Dannmeier. In solchen Fällen sollte man das Fasten anpassen oder ganz abbrechen.

Entscheidend ist außerdem, flexibel zu bleiben. Starre Regeln

können im Alltag schnell zusätzlichen Druck erzeugen, etwa bei Einladungen oder besonderen Anlässen. „Essen und Fasten sind etwas sehr Individuelles und sollten gut zum eigenen Leben passen“, betont Dannmeier. Entscheidend ist dem Facharzt zufolge ohnehin etwas anderes: eine insgesamt ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil.

6 wichtige Tipps für Intervallfasten und Co.

- Eigene Voraussetzungen prüfen: Fasten kommt vor allem für gesunde Erwachsene infrage – nicht für Menschen mit Essstörungen, in der Schwangerschaft oder bei schweren Erkrankungen.
- Langsam beginnen: Wer Intervallfasten ausprobieren möchte, kann zunächst mit längeren Essensfenstern starten, etwa 12 statt 16 Stunden Pause.
- Flexibel bleiben: Einladungen oder besondere Anlässe sollten kein Problem sein. Wer sich zu strikt an Regeln bindet, sollte das Konzept überdenken.
- Warnsignale ernst nehmen: Körperliches Unwohlsein oder Stress können Hinweise sein, dass Fasten nicht gut passt.
- Auf die Ernährung achten: Auch beim Intervallfasten gilt: ausgewogen essen, viel Gemüse und Obst, ausreichend trinken und Bewegung einplanen.
- Vorsicht bei teuren Produkten: Spezielle Pulver, Tees oder Nahrungsergänzungsmittel sind in aller Regel unnötig. (dpa)

Tui Cruises sagt Orientreisen für Wintersaison ab

Tui Cruises hat wegen der Lage im Nahen Osten seine geplanten Orientrouten für die kommende Wintersaison abgesagt. Das betrifft Kreuzfahrten mit dem neuesten Schiff der Flotte, der „Mein Schiff Flow“, zwischen Oktober 2026 und Mai 2027.

Statt in den Persischen Golf mit den Vereinigten Arabischen Emiraten und dem Oman wird das Schiff zu Reisen nach Nord- und Westeuropa ablegen, unter anderem nach Norwegen und in Richtung Kanaren. Diese neu aufgelegten Reisen seien ab Ende April buchbar.

Alle betroffenen Gäste beziehungsweise Reisebüropartner seien bereits informiert worden, teilte Tui Cruises mit.

Unterdessen liegen zwei Schiffe der Reederei weiter in der Region fest: die „Mein Schiff 4“ in Abu Dhabi und die „Mein Schiff 5“ in Doha. Beide können den Persischen Golf wegen der angespannten Lage rund um die Straße von Hormus noch immer nicht sicher verlassen. Mehrere geplante Kreuzfahrten dieser Schiffe mussten deshalb schon abgesagt werden.

Aida und andere hatten schon entschieden

Auch Aida Cruises wird kommenden Winter nicht im Orient unterwegs sein. Schon Mitte März hatte die Reederei die geplanten Reisen der „Aida Prima“ in der Region abgesagt. Betroffene

ne, die bis Mitte Mai auf eine andere Reise umbuchen, bekommen laut Aida einen Bordguthabenbonus dafür.

Auch MSC Cruises und Costa haben schon Kreuzfahrten in die Region für den Winter 2026/27 abgesagt.

Wird eine Kreuzfahrt gestrichen, müssen betroffene Kunden nicht auf Umbuchungsangebote einer Reederei eingehen. Sie können stets auch den Reisepreis zurückverlangen. (dpa)

Statt in den Orient wird die «Mein Schiff Flow» zwischen Oktober 2026 und Mai 2027 zu Reisen nach Nord- und Westeuropa ablegen.

FOTO: BODO MARKS

