



## **Buch: Abnehmen mit iFasten – Wissenschaft und praktische Anwendung.**

Von *mmv*

Erstellt am 26 Jan 2016 - 12:13

Berlin (Januar 2016). Das iFasten – oder Intervallfasten – ist der kleine Bruder des Fastens. iFasten bedeutet, einen Tag pro Woche fasten. An einem beliebigen Wochentag wird nur kalorienfreies Flüssiges wie Fruchtee, Mineralwasser oder normales Leitungswasser zu sich genommen. Dieser eine Tag des Nichtessens hat dieselben heilsamen Wirkungen wie längeres Fasten, haben Wissenschaftler herausgefunden [1]. Denn iFasten löst im Körper dieselben Mechanismen aus, wie längeres Fasten: Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, womit unter vielem anderen auch die körpereigene Gewichts-Regulierung angestoßen werden [2].

Die Autoren des Buches „Abnehmen mit iFasten“ – selber erfahrene iFaster – bearbeiteten aus langjährigem Eigeninteresse das Thema Übergewicht. Ihre Erfahrungen (auch aus dem Fitnessstudio), Recherchen und eigene wissenschaftliche Arbeiten mündeten in einem querdenkerischen Buch: Zu Beginn stellen die Autoren die wahren Ursachen von Übergewicht dar und regen das Hinterfragen bestimmter Denkgewohnheiten an. Beispiel: „Weniger essen macht schlank. Also muss viel essen dick machen“. Umfassende Literaturrecherchen und Meta-Analysen der beiden ergaben, dass die weltweite Übergewichts-Epidemie auf sehr viel mehr Ursachen beruhen kann als meist angenommen: Antibiotika, Schäden der Darmflora, Stress, Schlafstörungen, Konsum von Fertig- oder überzuckerter Lebensmittel, zuviel Auto fahren, Bitterstoffmangel der Nahrung, bestimmte Adenovirus-Infektionen, erhöhter Medienkonsum (intensive Nutzung des Handys, des Fernsehens oder Internets) oder der Einnahme bestimmter Medikamente beispielsweise.

Ein weiterer Teil des Buches stellt eine eigene iFasten-Studie mit 52 Frauen vor, die die Autoren geleitet haben. Die Ergebnisse dieser Studie bestätigen die internationalen Studien, nämlich, dass iFasten beim Abnehmen hilft. Das Besondere dieses iFastenbuches jedoch ist, dass etliche Studienteilnehmerinnen selbst zu Wort kommen. Ihre Testimonials umfassen vieles, was die Frauen während der Studie bewegte: So schildern sie ihre Erfahrungen, Erlebnisse, Gedanken und Gefühle rund um das iFasten. Zweifelnde Gedanken – nämlich wie beispielsweise „einen Tag lang nicht essen? Das schaffe ich nicht“ – hatten auch die Studienteilnehmerinnen. Oder von Zweifel-Überwindung, Ausprobieren von etwas Neuem, Erfolg und Stolz berichten die Frauen ebenfalls. Und: Interessanterweise kann iFasten noch Weiteres in Gang bringen. Die Frauen erzählen auch davon, dass sie ihre Essensgewohnheiten überprüften, der allgemeine Geschmack sich änderte, zum Beispiel manches als zu süß oder überflüssig empfunden wurde. Bei einigen konnte der langjährige Wunsch, generell „gesünder“ leben zu wollen nach dem iFasten endlich erstmals verwirklicht werden. Die selbst erfahrene Stärke durch iFasten ermutigt nämlich dazu, neue Chancen des Lebens zu ergreifen und Änderungen zu realisieren.

Rainer H. Bubenzer, Mario Hirschler: Abnehmen mit iFasten - Wissenschaft und Anwendung. multi MED vision Verlag, Berlin, 2014. ISBN 9783000466991 (128 Seiten, 57 Abbildungen und Grafiken, 240 Gramm, flexibler Einband, ? Deutsche Nationalbibliothek).

### Quellen

[1] Seimon RV, Roekenes JA, Zibellini J, Zhu B, Gibson AA, Hills AP, Wood RE, King NA, Byrne NM, Sainsbury A: Do intermittent diets provide physiological benefits over continuous diets for weight loss? A systematic review of clinical trials. *Mol Cell Endocrinol*. 2015 Dec 15;418 Pt 2:153-72 (DOI: 10.1016/j.mce.2015.09.014; PMID: 26384657).

[2] Horne BD, Muhlestein JB, Anderson JL: Health effects of intermittent fasting: hormesis or harm? A systematic review. *Am J Clin Nutr*. 2015 Aug;102(2):464-70 (DOI: 10.3945/ajcn.115.109553; PMID: 26135345).

Weitere ausführliche Informationen zu Übergewichts-/Adipositas-Themen und dem Fasten finden Sie bei [Weniger.kg](http://www.weniger.kg), einer fachwissenschaftlichen Themen-Website.



#### Zusatzinformation

Diesen Presstext zur kostenfreien Verwendung in Ihren Medien erhalten Sie mit freundlichen Empfehlungen des „multi MED vision Verlages“, einer Ausgründung der etablierten Berliner Fachmedizinagentur multi MED vision (Nachfolgerin von pressetam volksdorf - ptv). Wir bitten um Belegexemplare (Print oder PDF).

#### Pressekontakt

mMv -- multi MED vision -- Berliner Medizinredaktion

Marion Kaden

Riemeisterstraße 125

14169 Berlin

Telefon 030 - 806 136 - 79

Telefax 030 - 806 136 - 80

eMail [mmv@berlin.de](mailto:mmv@berlin.de) [1]

multiMEDvision (mMv) - die Berliner Medizinredaktion - ist ein Pressebüro mit den Themenschwerpunkten Medizin & Gesundheit, Komplementärmedizin, Medical Wellness, Zahnmedizin, Veterinärmedizin, Ernährung und IT im Gesundheitswesen. Das mMv-Team besteht aus Fachmedizin-Journalisten, Medizinerinnen, Fotografen, Grafikern, Kommunikationsexperten, Multimedia- und Internetspezialisten. mMv liefert als Internet-Fullservice-Agentur zudem alles für qualifizierte, erfolgreiche Internet-Auftritte Notwendige aus einer Hand - vom Konzept, über Design, Texte oder Abbildungen bis hin zur Programmierung und Realisierung kompletter Web-Auftritte. mMv kümmert sich auch um die on- und offline Web-Promotion, macht also Websites bekannt und generiert so Besucher. Exklusiv bietet mMv (entsprechend der medizinischen Großverlage) auch anwendungssichere Technologien zur Suchmaschinen-Optimierung oder Techniken der Geolokalisierung an. Die Kunden: Fach- und Publikumsmedien, Institutionen des Gesundheitswesens, Forschungseinrichtungen, pharmazeutische und medizintechnische Hersteller.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:42):** <http://www.medkom24.eu/node/21078>

#### Links:

[1] <mailto:mmv@berlin.de>