

vom Körper gespeichert werden können, kommt man so ganz locker auf eine optimale Tagesdosis von etwa 1 Gramm. Aufgrund von Beobachtungsstudien wird dem Verzehr von fettreichem Fisch ein günstiger Einfluss auf das Sterberisiko bei koronarer Herzkrankheit zugeschrieben. Als Wirkmechanismen werden Triglyzerid-senkende, Blutdruck-senkende, gerinnungshemmende und antiarrhythmische Effekte der im Fischöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren diskutiert.

Es gibt die von der pharmazeutischen Industrie angebotenen Abwandlungen der EPA (Ester), Handelsname Omacor. Das wird von der Krankenkasse erstattet, da es sich um ein industriell verarbeitetes „natürliches“ Produkt handelt und damit als Medikament patentiert ist. Grotteske Welt.

Omacor enthält ein Konzentrat von Estern der mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, Eicosapentaensäure (46 % EPA) und Docosahexaensäure (38 % DHA) aus Fischöl (zusammen 840 mg pro 1.000-mg-Kapsel). In den von der Firma Pure Encapsulations angebotenen Fischölpräparaten beträgt der Anteil von EPA 30 %, von DHA 20 %, zusammen 500 mg pro 1000-mg-Kapsel.

In einer kontrollierten Studie senkte eine Diät mit zwei Fischmahlzeiten pro Woche die Sterblichkeit von Herzinfarktpatienten innerhalb von zwei Jahren von 12,8 % auf 9,3 %. Eine von der Hersteller-Firma finanzierte Studie brachte es auf eine Reduktion der Sterblichkeit von 9,6 auf 8,63 %. Fisch essen ist also wirksamer als Omacor, aber leider können Sie die Rechnungen ihres Fischrestaurants nicht bei der Kasse einreichen. Vielleicht können Sie sie bei der Steuer absetzen.

Diäten bei Gewichtsproblemen

Es ist eine deutlich befriedigendere Ansage und es wertet Sie auf, wenn Sie mit einer Tasche von Gucci oder Dior und einer Hose von Massimo Dutti, Armani oder Hilfiger unterwegs sind, als mit irgendetwas Namenlosem am Leib. So läuft es mit den Diäten auch: Während der fast 40 Jahre meiner ärztlichen Tätigkeit gab es eine Unzahl von Diät-Moden mit den entsprechenden Markennamen, die unter dem Strich doch alle dasselbe tun: die Bilanz zwischen Nahrungsaufnahme und Nährstoffverbrauch zugunsten des Verbrauchs zu verändern. Die Blutgruppendiät, das Molkefasten, die Schroth-Kur, die Hay'sche Trennkost

oder in einer Abwandlung „Fit for Life“, Montignac-Diät und die sog. GLYX-Diät, Buchinger-Fasten, Mayr-Diät, Rohkostdiät nach Bircher-Benner usw. usw., alle sind sie über uns hinweggegangen. Die einen sind vergessen, die anderen haben mehr oder weniger Bestand, zumindest bis sie ein neuer Autor unter neuem Namen „entdeckt“.

Low Carb und des Kaisers neue Kleider

Zum Fasten braucht es natürlich Strategien, die variieren können, wobei sicherlich die wichtigste Strategie ist, sich selbst mit Hilfe vorgegebener Regeln „beim Riemen zu reißen“.

Schlaue Mitmenschen haben es immer wieder geschafft, aus dem Bedürfnis geplagter Dicker ein einträgliches Geschäftsmodell zu machen. Dabei mag sicherlich das börsennotierte Unternehmen „Weight Watchers“ mit einem Jahresumsatz (2014) von 1,43 Milliarden US\$ (Quelle Wikipedia) die Krone davongetragen haben. Dort kaufst du dich ein, um an einem Punkteprogramm zum Erreichen eines Sollgewichts mit kostenpflichtigen, firmeneigenen Rezepten und Produkten teilhaben zu können. In regelmäßigen Abständen darf man an den Treffen Gleichgesinnter teilnehmen. Wenn du das Sollgewicht erreicht hast, steigst du zum „Goldmitglied“ auf und brauchst auch für die Treffen nicht mehr zu zahlen, solange du das Sollgewicht nicht um mehr als 2 kg übersteigst. Du unterwirfst dich also bewusst der Gängelei durch eine Diätfirma, da du dann „dazugehörst“: Weight Watchers oder Anonyme Alkoholiker, sie haben dieselbe Funktion, erstere aber eben mit besserem Geschäftssinn.

Die Funktion der Weight watchers will ich hier nicht etwa schmähen, aber es ist eindeutig so, dass diese Programme vor allem funktionieren, weil man dafür bezahlt: Der Konsument des Programmes hält Disziplin, denn er müsste sich ja einen Idioten schimpfen, wenn er viel Geld bezahlt und dann das bezahlte Programm nicht einhält. Bezahlte Programme funktionieren deutlich besser, als einfach nur Beratung durch medizinisch Eingeweihte.

Mein verstorbener Schwiegervater, seines Zeichens Pastor, hätte das „Abgabe der Verantwortung“ genannt.

Andererseits ist der Erfolg doch nicht so durchschlagend, als dass die am Anfang des Kapitels erwähnten Zahlen zur Fettsucht irgendwie

rückläufig wären. Ich zitiere noch einmal: „Gemäß WHO waren im Jahr 2005 weltweit etwa 1,6 Milliarden Menschen übergewichtig und etwa 400 Millionen adipös.“ Tendenz steigend.

Ein weiteres erfolgreiches Unternehmen ist „Metabolic Balance“, diesmal eine deutsche Gründung. Ich werde im Kontext der Placebo-Wirkungen noch einmal davon sprechen. Das Unternehmen vergibt Lizenzen in mehr als dreißig Länder und bildete mehr als 2500 „Betreuer“ aus. Die noch aktiven Betreuer zahlen neben den Kosten für die einzelnen Ernährungspläne auch eine jährliche Lizenzgebühr.

Nach Aussage des Begründers, Herrn Funfack (nomen est omen?) erstellt das Unternehmen mit dem Computerprogramm jeden Monat bis zu 2.000 Diätpläne weltweit, für die die Betreuer je 80 € zahlen. Die Diät soll den Dicken nach Empfehlung des Unternehmens nicht unter 360 € angeboten werden, da mindestens zehn Termine mit den Teilnehmern absolviert werden sollen.

Die Diät wird aus 36 Laborparametern mit einem betriebsgeheimen Computerprogramm „berechnet“. Laborparameter, die auch die Stoffwechselwerte von Blutzucker, Blutfetten, Harnsäure, Leber, Bauchspeicheldrüse beinhalten und im Zweifelsfalle vollkommen normal sein können. Größe, Gewicht werden natürlich erfragt, persönliche Angaben zu Vorlieben, Abneigungen, Krankheiten und Unverträglichkeiten ebenso. Das Geheimnis des Programms ist es wohl, dass man auch ohne jegliches Computerprogramm darstellen kann, wie das Gewicht zu reduzieren ist.

Das Ganze ist ein Etikettenschwindel, die Binsenweisheit von „Low Carb“, die in jedem aktuellen Diätbuch steht, bezahlst du noch einmal individuell mit runden 400 €, denn im Endeffekt läuft es auch hier auf das Reduzieren von Kohlenhydraten hinaus. Es wird aber für den Patienten aufgewertet, indem er reichlich Geld bezahlt. Das Problem ist, dass er nichts dabei gelernt hat, wenn er die Ernährungspläne bekommt.

Kohlenhydratreduktion bzw. das Beachten des glykämischen Index (GI) und der glykämischen Last (GL) von Nahrungsmitteln ist das Prinzip der Montignac-Diät, der GLYX-Diät oder auch der Logi-Methode. Kennen Sie alles schon: Es geht in erster Linie nicht darum, fettarm zu essen, sondern kohlenhydratarm. Schauen Sie mal in den

amerikanischen mittleren Westen: Die Industrie hat dafür gesorgt, dass jedes Nahrungsmittel denaturiert wird und mit „Low Fat“ und „Zero Cholesterol“ „gesünder“ gemacht wird. Trotzdem (oder gerade deswegen?) gibt es kaum Normalgewichtige, denn die Bevölkerung macht Kohlenhydratmast: Hamburger, die Brötchen mit einem Stück Hackfleisch dazwischen, haben die Welt erobert. Seitdem sind auch die Brasilianer trotz Körperkult mehrheitlich übergewichtig, da die Segnungen von McDonalds und all den anderen Junkfood-Läden auch dort mit scheinbar billigen Preisen die Leute krank machen.

In Deutschland heißt so ein Laden „Hans im Glück“, wie Sie wissen. Wer da Glück hat, ist diskussionsfähig. Gucken Sie mal in den Restaurants des ClubMed, des Robinson Clubs oder sonst wo, wo viele Menschen „all-inclusive“ vom Buffet essen. Die Dicken haben mehrere Stücke Pizza auf dem Teller, oder den Hamburger und Pommes frites. Die Normalgewichtigen kommen mit Fleisch und Gemüse daher.

Intervallfasten

Brauchen Sie ein Reglement, um weniger zu essen? Hier ist es: Intervallfasten ist derzeit der Renner, wenn man bei einer Literaturrecherche intermittierendes Fasten eingibt, bekommt man 193 Treffer (3.4.2018). Interessant ist dabei, dass 1946 bereits eine Arbeit veröffentlicht wurde über die lebensverlängernde Wirkung von Intervallfasten bei Ratten. Zyniker könnten sagen, dass das gut in die Nachkriegszeit gepasst hat: Hast du nichts zu essen, lebst du länger. Das Intervallfasten ist jedoch mindestens so alt wie der Islam: Mohammed begann 613 seine Lehre öffentlich zu predigen. Seit dieser Zeit ist Muslimen auferlegt, während des Fastenmonats Ramadan von Morgengrauen bis vollständigem Sonnenuntergang nicht zu essen, nicht zu trinken, keinen Sex zu haben und sich freundlich zu verhalten. Neuzeitliche Studien zu den gesundheitlichen Auswirkungen sind kontrovers, es werden auch negative Auswirkungen beschrieben. Wikipedia weiß zu berichten, dass Intervallfasten Alterskrankheiten verhindern und damit Leben verlängere. Begründet wird das mit Versuchen an einem offensichtlich eleganten Wurm: *Caenorhabditis elegans*, so elegant, dass die elegante Übertragung seines Stoffwechsels auf den des Menschen geradezu unelegant erscheint.

Sie dürfen mich durchaus zu den Zynikern rechnen. Ganz so schlimm ist es nämlich nicht: Man hat auch größere Tiere benutzt, um die Wohltaten des Intervallfastens zu belegen: bei Diabetes, Herzkreislauferkrankungen, Krebs, neurologische Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson sowie Schlaganfällen. Das zumindest bei Ratten und Mäusen.

Bei Mäusen hat man herausgefunden, dass das weiße Fett durch braunes ersetzt wird, und damit Fettsucht, Insulin-Resistenz und Leberverfettung dramatisch verbessert würden.

Hottenrott schreiben dem Intervallfasten eine Verbesserung der Neuroplastizität, einen verminderten Blutdruck und erhöhte Stressbelastbarkeit zu, eine erhöhte Insulinsensitivität, vermindertes Leptin und vermehrtes Ghrelin, verstärkte Elektrolyse und verminderte Entzündungsaktivität zu.

Der Nobelpreis für Medizin wurde 2016 an den japanischen Wissenschaftler Yoshinori Osumi für seine Arbeiten zur Autophagie („Selbstverzehr“) vergeben. Darunter versteht man ein zelluläres System, mit dem unter Nährstoffmangel Zellbestandteile verdaut und „recycelt“ werden. Das System kann vor Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer schützen. So werden in Hungerzeiten Zellbestandteile zur Energiegewinnung abgebaut. Das System ist aber auch wichtig zur Bekämpfung von Infektionen, beim embryonalen Wachstum und bei der Reaktion auf Stress. Fasten fördert die Autophagie-Tätigkeit und kann demnach möglicherweise gegen diese gefürchteten Erkrankungen schützen helfen.

Nun zu den Menschen: Eckart von Hirschhausen, sympathischer Bummel zwischen den Welten des Komikers und des Arztes, wurde extra zum „Chefreporter“ des Sterns ernannt (Stern online, 26. März 2018), denn er hatte nach eigenen Angaben mit Intervallfasten zehn Kilo abgenommen. Sonst erklärt er die Welt mit dem Komikertitel „Dr. med. Eckart von Hirschhausen“, so, als wäre er sich noch nicht ganz sicher, ob er sich auf die Komik verlassen kann oder doch lieber Arzt geblieben wäre. Nun ja, er hat sich für beides entschieden mit seiner Sendung „Hirschhausens Quiz des Menschen“, in der er alles erklärt, was den Menschen und seine Gesundheit betrifft. Wahrscheinlich sind es seine Ghostwriter, die da schon auch mal was falsch recherchieren, was er dann auch falsch erklärt, wodurch es ja auch irgendwie komisch wird.

Er fragt: „Soll ich während der acht Stunden, in denen ich essen darf, so viel essen wie sonst über den Tag verteilt? Haben Sie denn Lust dazu? Ich nicht! Ich bin erstaunt, wie wenig mein Körper wirklich braucht. Heute genieße ich das Gefühl von Leichtigkeit am Morgen, wenn ich aufs Frühstück verzichtet habe. Und wenn ich zwischendurch merke, meine Konzentration lässt nach, esse ich ein paar Nüsse – am besten ohne Schokolade außen rum. Wenn Sie das Gefühl haben, etwas nachholen zu müssen, könnte das mehr mit Ihren Gefühlen, als mit Ihren Bedürfnissen zu tun haben.“

So haben wir nun einen Einblick bekommen in das Seelenleben und den Metabolismus des Arztes und Komikers, der offensichtlich gerne am liebsten „Nüsse mit Schokolade außen rum“ isst. Ich für mein Teil kann jedoch sagen, dass bei mir beides, Chemie und Emotion, vollständig anders beschaffen sind. Ich habe morgens einen tierischen Hunger und wenn ich nicht genügend vollwertig und proteinreich frühstücke, kann ich spätestens zwischen zehn und elf Uhr vormittags nicht mehr arbeiten, weil ich in einen Hungerast (wie die Ausdauersportler sagen würden) hineinrutsche. Also: auch hier ist Individualität gefragt.

Wie geht das Intervallfasten? Es gibt unterschiedliche Varianten. Die beliebtesten sind das 5:2-Fasten und das 16:8-Fasten. Beim 5:2-Fasten darf man an fünf Tagen die Woche normal essen, um dann an den verbleibenden zwei Tagen maximal 500 Kalorien (Richtwert für Frauen) bzw. 600 Kalorien (Richtwert für Männer) zu sich zu nehmen. Beim 16:8-Fasten wird 16 Stunden pro Tag gefastet. An den verbleibenden 8 Stunden des Tages darf man dann normal essen. Das ist so ähnlich wie Ramadan für jedermann.

Weitere mögliche Varianten des intermittierenden Fastens ist die „Kriegerdiät“, bei der 20 Stunden gefastet und vier Stunden lang ordentlich gegessen wird. Sommerlicher Ramadan auf der nördlichen Halbkugel!

Oder das alternierende Fasten, bei dem an jedem zweiten Tag gefastet wird: „Eat Stop Eat“, die auf dem gleichnamigen Buch des kanadischen Fitness-Gurus Brad Pilon basiert. Der Vorteil: Ist die letzte Mahlzeit das Mittagessen um 13 Uhr, kann man am Folgetag wieder um 13 Uhr essen.

Steinzeit-Diät, Paläo-Diät

Der Vorteil dieser Marke ist, dass keiner so genau weiß, wovon wir reden, denn die Steinzeit umfasst nicht nur eine Periode von 3,5 Millionen Jahren (sie wurde in Mitteleuropa 3200 vor Christus von der Bronzezeit abgelöst), sondern auch verschiedenste Kulturen. Die Menschen der Steinzeit seien Jäger und Sammler gewesen, sagen die einen, d. h. sie hätten sich von Eiweiß und Früchten ernährt. Milch gehörte nicht zum Ernährungsprogramm. Tatsächlich sind aber Volksgruppen in Afrika vor allem Vegetarier gewesen, die Eskimos waren vor allem Fleischfresser und für die Nomadenvölker der Massai und der Turkana in Afrika war Milch ein Hauptnahrungsmittel, so stellen die anderen fest. Wallimann und Kollegen finden, dass der moderne Mensch einen deutlich geringeren Fleischkonsum im Vergleich mit dem karnivoren⁶ prähistorischen Menschen habe, die nach erfolgreicher Jagd täglich ein geschätztes Quantum von 1 bis 2 kg Fleisch oder Fisch konsumiert hätten.

In der Zusammenfassung seines Artikels über 25 Jahre Paläo-Diät sagt Konner, dass die Diät unserer Vorfahren einen deutlich niedrigeren Gehalt an raffinierten Kohlenhydraten und Natrium hatte, bei viel höherem Gehalt an Faserstoffen und Eiweiß sowie vergleichbarem Gehalt von Fetten und Cholesterin. Die körperliche Aktivität war viel ausgeprägter, mit entsprechend höherem Energieverbrauch. Also sind wir wieder bei der Kohlenhydrat-reduzierten, ballaststoffreichen Ernährung. Und im Übrigen haben auch schon die Jäger und Sammler Intervallfasten betrieben, in dem Fall sicher eher gezwungenermaßen, da noch kein Supermarkt an der nächsten Ecke war und das Erlegen des nächsten Wildschweins sich auch nicht immer nach dem Plan der hungrigen Familie gestalten ließ.

Nun hatten wir das Glück, den „Steinzeit-Tiroler“ gefunden zu haben. Ötzi starb vor ca. 5000 Jahren, d. h. gerade eben etwa am Ende der Steinzeit. In seinem Darm konnte man die DNA von Hirschfleisch, Getreidesorten und Kräutern finden. Eins ist sicher: Das hatte er alles naturbelassen zu sich genommen, da wird man nicht unberechtigt spe-

⁶ fleischfressend

kulieren. Aber es ist natürlich eine eindeutig spannendere Nummer zu sagen, „ich mache Paläo-Diät“, anstatt einfach nur zu sagen „ich esse möglichst naturbelassen“.

Die Ernährungsempfehlungen von Eaton sind nicht identisch mit denen von Cordain, zwei Vertretern der Steinzeit-Ernährung, die sich kennen, zusammen publizieren und sich nicht streiten. Eaton interpretiert die Ernährung der Steinzeitmenschen als eine überwiegend pflanzliche und ballaststoffreiche Nahrung; Fleischkonsum spielt keine entscheidende Rolle. Cordain bezieht sich dagegen auf heutige „Ur-Völker“, die einen täglichen Fleischverzehr favorisieren. Pflanzen- und proteinreiche Diät entsprechend einer Paläo-Diät hat einen besseren und längeren Sättigungseffekt als kohlenhydratreiche Ernährung.

Joseph Mercola stellt fest, dass „während der paleolithischen Zeit, vor vielen tausend Jahren, die Menschen hauptsächlich Gemüse, Früchte, Nüsse, Wurzeln und Fleisch aßen, was von Saison und Verfügbarkeit abhing. Basierend auf wissenschaftliche Untersuchungen ist die Basis der Diät unserer Jäger-und-Sammler-Vorfahren mageres Fleisch, inklusive Strauß und Bison, Innereien, Fisch und Meeresfrüchte, frische Früchte, stärkearme Gemüse.“

Die Quintessenz ist also, dass eine möglichst naturbelassene Ernährung gepflegt werden soll, wobei die Kohlenhydrat-Anteile an die Bedürfnisse der einzelnen Person und ihre Konstitution angepasst werden müssen.

Der Eiweißbedarf dürfte für den Durchschnittsbürger etwa 1 g pro kg Körpergewicht (eigentlich fettfreies Körpergewicht) und Tag sein, was ca. 70–100 g Eiweiß pro Tag bedeutet. Bei starker körperlicher Belastung oder Schwangerschaft sollte man 25 % mehr rechnen.

Wenn der Kohlenhydratanteil etwa 25 % der Gesamtkalorien beträgt, wie bei der Paleodiät, dann muss ein guter Teil der Kalorien durch Fett ersetzt werden. Eine Erhöhung der Kalorienzahl durch Eiweißzufuhr ist nicht wünschenswert, d. h. eher durch hochqualitative Fette wie Avocado, Butter, Kokosnussöl, Oliven, Olivenöl, Nüsse und Eier. Käse ist sowohl eine Eiweiß- als auch Fett-Quelle.

Also: Alles irgendwie dasselbe, lassen Sie es uns „simple and stupid“ halten: Es läuft wieder auf die naturbelassene, kohlenhydratreduzierte Ernährung hinaus.

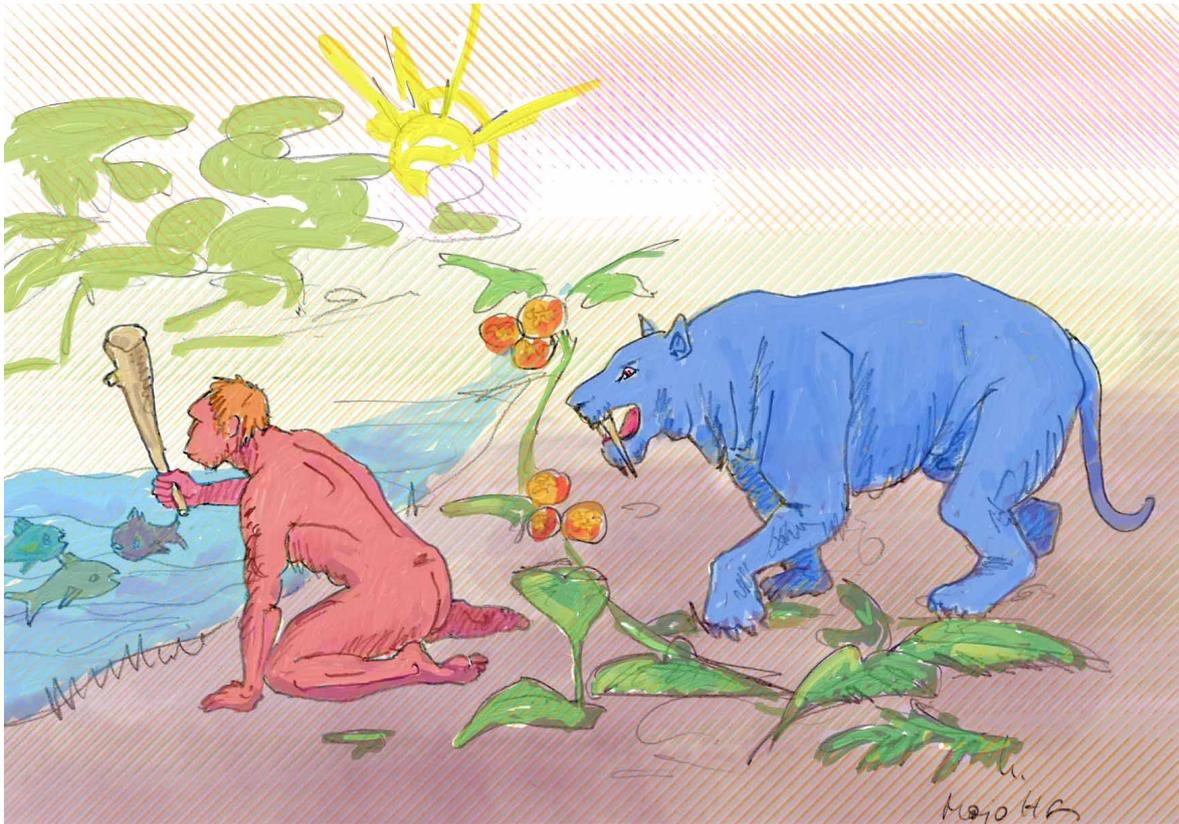


Abb. 76: Caveman-Diät.

Diäten: Fazit

Man muss einfach ein paar wenige Dinge wissen:

Ernährung muss individuell gesehen werden. Meine Frau ist schlank, obwohl sie aus einer Familie kommt, wo so gut wie alle Übergewicht haben. Viele haben „Alters-Diabetes“, was so viel bedeutet wie Insulin-Resistenz.

Sie hält sich schlank, indem sie das Prinzip der Kohlenhydratreduktion verstanden hat: morgens 2 Spiegeleier, mittags Eiweiß und Gemüse, abends ebenso. Sie kocht hervorragend, nur brauchten wir zu einem bestimmten Zeitpunkt etwas Kommunikation, denn ich drohte bei dem eingeschlagenen Weg in der Küche zu verhungern, es sei denn, ich kochte selber. Ich bin das, was man einen „schlechten Futterverwerter“ nennt, völlig ungeeignet für Krisenzeiten, in Friedenszeiten gesegnet mit 75 bis 78 kg bei 189 cm. Ich kann essen ohne Rücksicht auf Verluste und muss eher darauf achten, das Gewicht zu halten. Ich brauche also unbedingt die „Sättigungsbeilage“ (Kartoffeln, Reis, Nudeln usw.).

Egal, ob Sie so gestrickt sind wie meine Frau oder so wie ich: Halten Sie eine

gewisse Esshygiene ein. Damit meine ich nicht, dass das Tischtuch, der Teller und Ihre Fingernägel sauber sein sollten, sondern dass Sie die Essenszeiten so weit wie möglich einhalten, die Sie natürlich nach Ihrem Tagesablauf und Ihren eigenen Bedürfnissen selbst bestimmen sollten. Je niedriger der glykämische Index einer Mahlzeit ist, desto länger hält das Sättigungsgefühl normalerweise an. Die Nahrungsdichte spielt eine Rolle, d. h., wenn den Kohlenhydraten Fett zugesellt ist, wird der Anstieg des Blutzuckerspiegels automatisch gebremst. Faserreiche Kost, d. h. Gemüse ist voluminös und bindet viel Wasser, was ein mechanisches Sättigungsgefühl verursacht. Eiweiß und fetthaltige Mahlzeiten halten im allgemeinen „länger vor“: Ein Omelett oder zwei Spiegeleier mit drei Löffeln Sahnequark zum Frühstück bringen Sie im Zweifelsfalle besser bis zum Mittagessen, als zwei Brötchen mit Marmelade drauf.

Wenn Sie bereits eine Zuckerregulationsstörung haben, möglicherweise mit Unterzuckerungsphasen, vermeiden Sie es absolut, diese mit schnellem Zucker aufzufangen, sonst wird die Spirale immer steiler. Überbrücken Sie mit Nüssen, Cashewkernen, Protein-Riegeln.

Geben Sie Ihren Kindern kein Geld für eine Butterbrezel mit in die Schule, sondern besprechen Sie, was für Ihren Schatz sonst als Pausenmahlzeit noch denkbar wäre: Ein kleines Schnitzel mit Kartoffelsalat, ein Proteinriegel, Vollkornbrot mit einem dicken Stück Hartkäse, Nüsse, Studentenfutter (das ist eine eigentlich intelligente Mischung aus relativ schnell verfügbarem Zucker aus den Rosinen und der Langzeitsättigung der Nüsse). Sicher kein „Candy-bar“ (Mars und Co.) und eben keine Butterbrezel. Das wird der Konzentration Ihres Sprösslings während des Unterrichts unglaublichen Nutzen bringen. Nach zuckerhaltigen Mahlzeiten werden Gehirne entweder überaktiv, aber nicht konzentriert, oder gleich müde. Die Blutzuckerregulationsstörung und damit einhergehende Serotonin-Schwankungen sind ein gängiger Grund für Konzentrationsstörungen mit oder ohne Hyperaktivität.

Je mehr Sie Ihrem Magen jedoch gönnen, sich zwischen den Mahlzeiten zu entleeren, desto besser funktioniert das mechanische Sättigungssignal. Wenn Sie es sich leisten können, in einem Intervall-Rhythmus zu essen, würde ich Ihnen immer Frühstück und Mittagessen empfehlen, das Abendessen jedoch wegzulassen. Aber auch hier gibt es keine eherne Regel, sondern Konstitutionstypen. Sie müssen es einfach ausprobieren, wie sie am besten klarkommen. Wenn Sie abnehmen wollen, führt kein Weg an Low Carb vorbei.