

GESUNDHEITS-TIPP

Intermittierendes Fasten

Was wäre, wenn das Auslassen des Frühstücks nicht nur ein Zeichen dafür wäre, dass Sie mal wieder verschlafen haben, sondern eine echte Gesundheitsstrategie? Willkommen beim intermittierenden Fasten - dem Ernährungsmuster, bei dem Hunger wie eine Superkraft klingt. Von Biohackern und Tech-Pionieren bis hin zu Ihrem fitnessbesessenen Nachbarn scheint es jeder zu versuchen. Doch ist das intermittierende Fasten wirklich ein entscheidender Faktor für Gewichtsabnahme und Langlebigkeit oder nur eine weitere Diätmode, die in wissenschaftliche Schlagworte verpackt ist?

Von der Gewichtsabnahme bis hin zu potenziellen Verbesserungen der Stoffwechselgesundheit und der kognitiven Funktionen bietet das Fasten eine Reihe von Vorteilen. Es ist jedoch wichtig, die verschiedenen Methoden und möglichen Risiken zu verstehen, bevor man sich darauf einlässt.

Intermittierendes Fasten, auch Intervallfasten oder IF, ist ein Ernährungsmuster, bei dem der Schwerpunkt darauf liegt, wann man isst und nicht, was man isst. Es hilft bei der Gewichtsabnahme, dem Fettabbau und dem Muskelerhalt ohne extreme Kalorienbeschränkung. Viele Menschen entscheiden sich für IF, weil es einfach, nachhaltig und effektiv ist. Statt ständiger Diäten werden beim IF die Mahlzeiten in bestimmte Zeiträume eingeteilt. Studien legen nahe, dass dies die Stoffwechselgesundheit verbessern und das allgemeine Wohlbefinden fördern kann. Der besondere Reiz des intermittierenden Fastens liegt darin, dass es einfach zu befolgen ist und gleichzei-

tig aussagekräftige Ergebnisse liefert. Das macht es zu einem praktischen Ansatz für alle, die ihr Gewicht reduzieren und ihre Gesundheit verbessern wollen.

WIE FUNKTIONIERT INTERMITTIERENDES FASTEN?

Intermittierendes Fasten funktioniert durch den Wechsel zwischen Essens- und Fastenperioden, wodurch der Körper von der Verwendung von Glukose auf die Verbrennung von gespeichertem Fett umgestellt wird. Während der Verdauung der Nahrung geht der Körper für drei bis fünf Stunden in einen Sättigungszustand über, in dem der Insulinspiegel hoch ist, was die Fettverbrennung erschwert. Nach acht bis zwölf Stunden geht der Körper in den nüchternen Zustand über, in dem ein niedrigerer Insulinspiegel eine effiziente Fettverbrennung ermöglicht. Da die meisten Menschen diesen Zustand nur selten erreichen, fördert die Zwischenmahlzeit den Fettabbau ohne größere Ernährungsumstellung.

Dies erklärt, warum viele Menschen mit IF Gewicht verlieren, obwohl sie ihre übliche Kalorienzufuhr und ihre Bewegungsgewohnheiten beibehalten. Durch die Verlängerung der Fastenperioden steigert das intermittierende Fasten auf natürliche Wei-



Joerg Ortmann, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheitstipps.

se die Fettverbrennung des Körpers, was es zu einer wirksamen Strategie zur Gewichtskontrolle macht.

Intervallfasten ist keine Einheitsmethode, die für alle gilt. Es gibt verschiedene Methoden, die auf unterschiedliche Lebensstile und Vorlieben zugeschnitten sind:

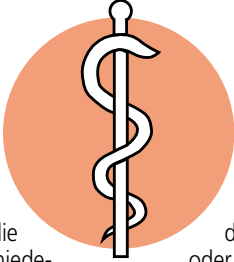
Zeitlich begrenztes Fasten - 16:8 oder 14:10: Fasten Sie 16 Stunden lang und essen Sie innerhalb eines 8-Stunden-Fensters; oder 14:10 für eine weniger strenge Version. Das Essen ist zum Beispiel zwischen 10 Uhr morgens und 18 Uhr abends erlaubt. Während der Fastenzeit darf man Wasser, schwarzen Kaffee und Kräutertee konsumieren.

Nachtfasten - 12:12: Eine anfangergefreundliche Methode mit einem 12-stündigen Fastenfenster, zum Beispiel 20 Uhr bis 8 Uhr morgens. Der größte Teil des Fastens findet während des Schlafs statt.

Fasten im Tageswechsel: Hierbei praktiziert man das Fasten jeden zweiten Tag, wobei manchmal eine geringe Zufuhr von etwa 500 Kalorien erlaubt ist. Diese Variante ist nicht empfohlen für Anfänger oder Personen mit bestimmten Erkrankungen.

5:2-Diät: Fünf Tage lang normal essen, dann an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen die Kalorienzufuhr auf 500-600 Kalorien beschränken. Diese Option ist flexibel und erlaubt die Wahl der Fastentage.

Warrior-Diät - 20:4: Leichte Kost wie Obst und Gemüse am Tag, gefolgt von einer großen Mahlzeit in einem Vier-Stunden-Fenster am Abend. Ermutigt zu nährstoffrei-



chen Lebensmitteln.

Intermittierendes Fasten kann zwar nützlich sein, ist aber nicht für jeden geeignet. Zu den Personen, die es vermeiden sollten oder vor Beginn des Intervallfastens einen Arzt konsultieren sollten, gehören:

- Diabetiker, die Insulin oder blutzuckersenkende Medikamente einnehmen,
- Medikamente, die mit der Nahrung eingenommen werden müssen,
- Personen mit einer Vorgeschichte von Essstörungen,
- Kinder unter 18 Jahren,
- Schwangere oder stillende Personen.

Intermittierendes Fasten ist ein wirksames Mittel zur Gewichtsregulierung und zur Verbesserung des Stoffwechsels und bietet potenzielle Vorteile für die Verdauung, kognitive Funktionen und mehr. Es ist jedoch nicht für jeden geeignet, und die Forschung untersucht weiterhin die langfristige Sicherheit. Wenn Sie intermittierendes Fasten in Erwägung ziehen, sollten Sie einen Arzt konsultieren, um den besten Ansatz für Ihre individuellen Bedürfnisse und Ihren Gesundheitszustand zu ermitteln.

Letztendlich geht es beim Intervallfasten nicht nur darum, wann Sie essen, sondern darum, einen nachhaltigen, ausgewogenen Lebensstil zu pflegen. Gehen Sie mit Achtsamkeit und Bewusstheit an das Fasten heran und bevorzugen Sie vollwertige, nährstoffreiche Lebensmittel, um seine Vorteile zu maximieren.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Fadenpilzinfektion durch Rasur

Auf Hygiene achten – Ansteckungen vermeiden.

Gerötete Flecken, entzündliche Schuppungen und kahle Stellen auf dem Kopf, im Nacken oder im Bart? Das können Hinweise auf eine Fadenpilzerkrankung (Trichophyton tonsurans) sein. Zuletzt sollen sich solche Fälle in den Arztpraxen gehäuft haben. Die Ursachen können unterschiedlich sein. Ursprünglich waren Infektionen hauptsächlich im Ringersport bekannt, wo es zu engem und ausgedehntem Hautkontakt mit einer infizierten Person auf der Sportmatte kam. Aber der Fadenpilz kann beispielsweise auch beim Kuscheln oder wenn Kinder Kopf an Kopf spielen, über gemeinsam genutzte Kopfkissen, Handtücher oder Kleidung übertragen werden. Eine weitere Ansteckungsquelle könnte womöglich auch kontaminierte Haar- oder Barthaarschneid utensilien sein. Erst nach etwa ein bis vier Wochen können erste Hautveränderungen auftreten. „Wer auffällige Hautstellen am Kopf bemerkt, kann zunächst eine hausärztliche Praxis aufsuchen oder sich an einen Facharzt oder eine Fachärztin für Dermatologie wenden“, rät AOK-Serviceregionsleiter Reinhard Wunsch.

Immer mehr Menschen lassen sich den Nacken oder die Kopfseiten ausrasieren oder die Barthaare stutzen. Dabei können minimale Verletzungen entstehen, die eine Eintrittspforte für die Pilzsporen bieten. Dieser neuere Übertragungsweg kann eine Erklärung dafür sein, warum überwiegend Kinder und junge Männer über die Symptome einer Pilzinfektion auf der

Kopfhaut oder am Hals klagen. Hautärzte beobachten, dass die Infektionszahlen in letzter Zeit zunehmen. Genaue Zahlen gibt es nicht, da der Pilz nicht meldepflichtig ist.

„Steht fest, dass der Fadenpilz die Ursache für die Beschwerden am Kopf ist, wird je nach Schwere der Infektion ein Antimykotikum, ein wirksames Medikament gegen Pilze, zum Einnehmen oder Eincremen verordnet. Wichtig ist eine konsequente Behandlung, damit der Pilz nicht zurückkehrt“, sagt Wunsch. Da sich Fadenpilze wie alle Pilze in feuchter Umgebung wohlfühlen, halten Betroffene die Kopfhaut am besten trocken – von Sauna- oder Schwimmbadbesuchen ist in der akuten Krankheitsphase abzuraten.

Um eine Übertragung zu vermeiden, sollte bei einer Infektion Körperkontakt vermieden werden. Kämme, Bürsten, Rasierapparate, Kopfkissen, Handtücher oder Waschlappen sollten in der Familie nicht gemeinsam benutzt werden. Was waschbar ist, sollte bei mindestens 60 Grad in der Waschmaschine mit einem Bleichwaschmittel oder Wäschehygienespüler gewaschen werden. Darüber hinaus gilt: Scherköpfe, Rasierer und Rasierklingen sowie Kämme sollten nach jedem Gebrauch desinfiziert werden. Um eine Ansteckung zu vermeiden, wird empfohlen, zum Beispiel Rasierklingen nur einmal zu verwenden. Viele Friseure und Barbershops nehmen die Hygiene sehr ernst. Wer unsicher ist, sollte sich vor einem Besuch über die Hygienemaßnahmen informieren.

Medizin

ANZEIGE

Immer wieder Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen?

Experten enthüllen: Darauf kommt es bei einem guten Reizdarm-Präparat wirklich an

Schätzungen zufolge leidet etwa jeder Achte hierzulande unter wiederkehrenden Darmbeschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall.¹ Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache dieser wiederkehrenden Darmbeschwerden ist. Bereits durch kleinste Schädigungen der Darmbarriere können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen, den Darm reizen und Entzündungen hervorrufen. Die unangenehmen Folgen: Typische Reizdarmsymptome wie wiederkehrender Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.²

Für Betroffene gibt es auf dem Markt eine Vielzahl von Präparaten, die unterschiedliche Ansätze zur Linderung der Symptome verfolgen. Doch angesichts des komplexen Beschwerdebilds und der individuellen Verläufe des Reizdarmsyndroms ist es oft

schwierig, das richtige Produkt zu finden, das alle Symptome adressiert und Betroffenen nachhaltig helfen kann.

Experten empfehlen daher, beim Kauf auf spezifische Qualitätsmerkmale zu achten:

1. Eine gute wissenschaftliche Evidenz und die Empfehlung durch Fachgremien

Ein gutes Produkt sollte durch Studien und Forschungsergebnisse gestützt sein, die seine Wirksamkeit in Bezug auf die gängigen Reizdarm-Symptome nachweisen. Präparate mit Inhaltsstoffen, deren Wirkung wissenschaftlich fundiert ist, bieten Betroffenen eine höhere Sicherheit und steigern die Erfolgsaussicht auf eine Linderung ihrer Beschwerden.

2. Hilfe bei allen Symptomen des Reizdarmsyndroms

Das Reizdarmsyndrom ist ein vielschichtiges Leiden mit verschiedenen Symptomen,

darunter Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung. Außerdem treten die Symptome in unterschiedlicher Intensität und Kombination auf. Daher ist kein Fall wie der andere. Präparate, die sich nur auf einzelne Symptome fokussieren, sind für einen Großteil der Betroffenen nicht ideal.

3. Keine bekannten Neben- und Wechselwirkungen

Für Reizdarm-Betroffene ist es besonders wichtig, dass ein Präparat frei von bekannten Neben- und Wechselwirkungen ist. Ein gut verträgliches Produkt erleichtert die tägliche Anwendung und verringert das Risiko unerwünschter Effekte, was gerade dann entscheidend ist, wenn bereits andere Medikamente eingenommen werden. So lässt sich die Behandlung sicher in den Alltag integrieren und trägt zuverlässig zur Linderung der Beschwerden bei.

Das empfehlen Gesundheits-experten

Ein bestimmtes Präparat aus dem in wissenschaftlichen Kreisen hoch angesehenen Hause Kijimea begeistert Anwender und Ärzte gleichermaßen: Die Rede ist von Kijimea Reizdarm PRO.

Kijimea Reizdarm PRO erfüllt alle 3 Qualitätskriterien auf außerordentliche Weise.

Der enthaltene Bakterienstamm B. bifidum MIMBb75 konnte seine Wirksamkeit bei Reizdarmbeschwerden sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form in zwei Goldstandard-Studien eindrucksvoll unter Beweis stellen.^{3,4}

Unterstrichen wird das wissenschaftliche Fundament hinter dem Produkt durch die Empfehlung des Bakterienstamms in der ärztlichen S3-Leitlinie zur Behandlung des Reizdarmsyndroms, insbesondere in Bezug auf die nachgewiesene Wirksamkeit bei allen Reizdarmbeschwerden.⁵

Interessant ist dabei die Funktionsweise dieses besonderen Bakterienstammes. Er besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Die geniale Idee: Unter diesem „Pflaster“ kann sich die Darmbarriere regenerieren, die Darmbeschwerden können abklingen. Neben- und Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Kijimea Reizdarm PRO ist deutschlandweit in Apotheken und direkt beim Hersteller unter www.kijimea.de erhältlich.



¹Straub C et al. Arztreport 2019 – Pressemappe. 2019. • ²Wood JD (2007). Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • ³Guglielmelli S, Mora D, Gschwendner M, Popp K. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – a double-blind, placebo-controlled study. Alimentary pharmacology & therapeutics. 2011;33(10):1123-1132. doi:10.1111/j.1365-2036.2011.04633.x • ⁴Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul;5(7):658-666. • ⁵Layer P, Andresen V, Pehl C, et al. Update S3-Leitlinie Reizdarmsyndrom: Definition, Pathophysiologie, Diagnostik und Therapie des Reizdarmsyndroms der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS) und der Deutschen Gesellschaft für Neurogastroenterologie und Motilität (DGNM). Juni 2021.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.