„Am Morgen sollst du wie ein Kaiser essen, zu Mittag wie ein König, abends wie ein Bettler.“

Vielleicht liegt der Sinn dieser alten Ernährungsweisheit im Einhalten von alltäglichen „intermittierenden“ Fastenzeiten. Es kann also genau so gelten: **„Am Morgen wie ein Bettler, zu Mittag wie ein König, abends wie ein Kaiser.“** (Neuere Studie zeigt nun doch, dass kräftig Frühstücken wirklich sehr optimal ist! Und zum Abnehmen von Bauchfett ist KKB optimal!)



Die Methode lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Kein Essen nach 16 (18) Uhr nachmittags (Dinner Cancelling) oder vor 12 (11) Uhr (Breakfast Cancelling).
Das ist alles! Weniger was, sondern wann und wie viel gegessen wird, ist entscheidend: **minimal 2 bis maximal 3mal** in diesen minimal 8 oder besser 10 Stunden Essenszeit. Also: keinerlei Zwischenmahlzeiten!
Es sollten mindestens 4.5 Stunden zwischen 2 Mahlzeiten liegen: Bei 8 Stunden also nur 2mal essen und bei 10 Stunden 2 bis 3mal!

Aber nicht nur einmal essen. Dies kann unser Leben verkürzen!

Und auch nicht länger als einen Monat täglich ausführen – und auch nicht weniger als 8 Stunden Essenszeit!

Der tägliche Essstopp ist individuell anpassbar und hängt vom Lebenswandel ab. Häufig ist also auch das Weglassen des Frühstücks viel erträglicher und (sozial) vernünftiger. Man isst dann nur zwischen 12 und 20 Uhr. (oder 11 bis 21, etc.). Dies kann man deshalb **16:8-Ernährung (oder 14:10)** nennen. Das Einflechten von eigentlichen Fastenzeiten im Alltag könnte man auch als „**Kurz-Intermittierendes oder Intervall-Fasten**“ bezeichnen.
Individuell kann auch ein 5:2-Kurzfasten eingeschaltet werden, d.h. pro Woche 24 bis 48 oder 2×24 Stunden nichts essen.

Licht und Nahrung als Taktgeber unseres Lebens

Ein **regelmässiger** Tagesablauf mit gut eingeplanten Esszeiten ist sehr wichtig. Licht und Nahrung sind die wichtigsten Taktgeber für den Menschen. Sie sind am besten synchron. Das heisst, man nimmt nach Möglichkeit eine Hauptmahlzeit und (eins bis) zwei kleinere Mahlzeiten pro Tag zu sich – und man isst wenn möglich nur bei Tageslicht, da mit Eintreten der Dunkelheit unser Stoffwechsel sich grundlegend umstellt und Fett (und auch die Kohlenhydrate) viel langsamer abgebaut werden.

Nach der täglichen Essens-Deadline darf nur noch getrunken werden, dies jedoch reichlich, um Hungergefühle zu verhindern oder abzuschwächen. Die Getränke sollten frei von Alkohol und Kalorien sein (Wasser und Kräutertees, aber auch mal Kaffee). Dies gilt auch in der ausgefallenen Frühstückszeit.

Drei- bis viermal 16:8 oder Dinner Cancelling die Woche ist bereits beinahe perfekt – am besten die Woche durch und am Wochenende dann die familiären und anderen Festessen (damit man nicht komplett asozial wird…).

Ab und zu **Hunger** zu haben, kann man gut lernen und entspricht eher einer Natürlichkeit, die in letzter Zeit durch unser Luxusleben in der ersten Welt verloren ging. Unser Körper wurde von der Evolution konditioniert, ab und zu Hunger zu haben. Dies erklärt, warum er gegen manche Zivilisationskrankheiten nicht gut gerüstet ist.

Und falls Sie abends trotzdem essen: Geniessen Sie das **Abendessen!** Und dies ist definitiv nicht eine Sache der Quantität, sondern der Qualität! Der Abend ist die Zeit des Genusses, die Sinne sind am Abend besonders wach: dies haben chronobiologische Untersuchungen gezeigt. In der Dämmerung und in der Dunkelheit hören, fühlen, schmecken und riechen wir besonders gut. Für unsere Steinzeitvorfahren war es überlebenswichtig, in der Dämmerung besonders

aufmerksam zu sein. (>>> siehe Studien).

Welche gesundheitlichen Nutzen bringt mir 16:8 oder ein anderes Kurzfasten?!

Abnehmen

Bin ich wirklich zu fett?! Hier schnell ausrechnen!

Warum ergibt denn dieses Intervallfasten eine Gewichtsabnahme? Der Körper kann Nährstoffe in Ruhezeiten, im Normalfall in der Nacht, besonders gut nutzen, was heisst: im Gewebe als Fett speichern. Hungern am Abend lässt also direkt das Fett weg schmelzen und nicht zuerst das Wasser und die Muskulatur wie tagsüber. Dinner Cancelling lässt in den täglichen Fastenpausen das Insulin-Hormon sinken, welches die Fettoxydation (und damit den Fettabbau) hemmt.

Kurz gesagt nimmt man auch ab, wenn generell eine niedrige glykämische Last vorhanden ist, nüchtern trainiert wird und nur Wasser während des Trainings getrunken wird.

Fasten auf Zeit: Am besten jeden zweiten Tag

Intervallfasten ist eine einfache Methode, um Kilos zu verlieren. Dabei lässt man regelmässig einzelne Mahlzeiten aus. Britische Forscher verglichen mehrere Varianten des Intervallfastens. Am besten schnitt die 1:1-Variante ab. Dabei fastet man jeden zweiten Tag. Innert sechs Monaten nahmen die Teilnehmer so bis zu sechs Kilo ab, deutlich mehr als bei den Methoden 5:2 oder 16:8.

(systematische Übersichtsarbeit von Semnani-Azad et al. im BMJ („Intermittent fasting strategies and their effects on body weight…“, 2025), in der Alternate-Day-Fasting (1:1), 5:2 und Time-Restricted Eating (z.B. 16:8) direkt hinsichtlich ihrer Gewichtsabnahme verglichen und Alternate-Day-Fasting als effektivste Variante eingeordnet wurde)

Studien zum Nacht-Essen

Nächtliche Überfälle auf den Kühlschrank können stark zu Übergewicht beitragen. Man nimmt dabei mehr als doppelt so stark zu, als wenn sie Ihre Nahrung zu Tageszeiten verzehren, an denen Sie normalerweise nicht schlafen, also tagsüber.

Wie oder warum ein Mensch an Gewicht zunimmt, ist dabei sehr kompliziert, aber hängt eindeutig nicht nur von der Kalorienaufnahme und Verbrauch ab. *(Circadian Timing of Food Intake Contributes to Weight Gain; Arble DM, Bass J, Laposky AD, Vitaterna MH, Turek FW. Obesity (Silver Spring). 2009 Sep 3. www.nature.com/oby/journal/vaop/ncurrent/abs/oby2009264a.html)*

Kurzfasten und Mass Halten: die „Länger-Leben-Diät“

16:8 (besser 14:10) ist auch eine natürliche und einfache Methode für „Better-Aging“.
Offenbar versetzt das Wenig-Essen den Körper in Alarmbereitschaft und kurbelt uralte Überlebensmechanismen an. Kräftezehrende Prozesse werden eingestellt und die Energie zum Schutz und zur Reparatur der Zellen (Autophagie) genutzt. Der Organismus verteidigt sich besser als im Normalzustand, so die Theorie. Er altert langsamer.
Neuere Forschung zeigt nun auch, dass vielleicht nicht mal die Kalorienreduktion wichtig ist, sondern diese wiederkehrenden, alltäglichen, rhythmischen Fastenzeiten.

Zum „Länger-Leben“ sollte aber mindestens 2 bis 3mal pro Tag mit mindestens 4.5 Stunden Intervall gegessen werden – und nicht nur einmal – mit zu grosser Energiemenge, was für unseren Stoffwechsel eine zu grosse Belastung bedeutet.

Besser Schlafen

Eine angenehme Nebenwirkung: Nach Mitternacht bekommen wir so eine Unterzuckerung, die wir untertags gar nicht aushalten würden. Der Schlaf wird tief wie ein Mini-Winterschlaf.

Regeneration nach körperlicher Anstrengung

Sport und starke körperliche Leistungen resultieren immer auch in mehr oder weniger grossen (Mikro-) Schäden (Muskelfaserrisse). Für die Regeneration dieser Schäden wird das Wachstumshormon HGH benötigt, welches v.a. zwischen 23 und 3 Uhr in der Nacht im Schlaf ausgeschüttet wird. Nun wird dieses Hormon durch Kohlenhydrat-Konsum am Abend gehemmt. Ein Dinner Cancelling steigert also auch die Regeneration nach sportlichen Leistungen. Man soll einfach noch vor 23 Uhr ins

Bett.

Reflux bekämpfen

Und noch eine weitere Nebenwirkung vor allem beim Weglassen des Abendessens: Die immer häufigere Reflux-Ösophagitis oder Reflux-Krankheit (Sodbrennen, Rückfluss von Magensaft in die untere Speiseröhre) wird durch diese Lebensstil-Änderung gleich auch noch ohne Medikamente geheilt (daneben hilft hier auch Schlafen mit erhöhtem Oberkörper und auf der linken Seite, Gewichtsabnahme, Reduktion von Alkohol und Nikotin (eine Zigarette „lähmt“ den unteren Speiseröhrendrittel für drei Stunden!), weniger Kaffee und weniger Pfefferminztee, weniger fettreiche Speisen, kohlesäurehaltigen Getränke, säurehaltige Fruchtsäfte und überhaupt weniger voluminöse Mahlzeiten. Und: morgens gleich nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafen gehen je 100ml frisch gepressten Kartoffelsaft trinken (bei Anhalten der Beschwerden auch mehr).) – oder auch sehr wirksam morgens und abends 1 ausgepresste Zitrone nüchtern vor dem Essen trinken!

Frühstücken?

Iss morgens wie ein König, mittags wie ein Bürger und abends wie ein Bettelmann: Dass dieses Sprichwort viel Wahres enthält, wenn man sein Gewicht halten oder gar abnehmen möchte, haben Forscher aus Deutschland einmal mehr gezeigt.
Denn die nahrungsinduzierte Thermogenese, also die Entstehung von Wärme beim Verdauen der Nahrung, sprich die Energieverbrennung, ist am Morgen etwa 2,5-mal so hoch wie am Abend – und zwar unabhängig von der Menge der jeweils aufgenommenen Kalorien. Zu dem Ergebnis kommt Juliane Richter von der Sektion für Psychoneurobiologie am Center of Brain, Behavior and Metabolism (CBBM) der Universität Lübeck zusammen mit Kollegen im Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism (JCEM).

Entzündungen werden in unserem Körper

bekämpft

Am Beispiel der Entzündung des Nervensystems, der Neuroinflammation sieht man den Nutzen des Kurzfastens sehr schön.
Weitere Beispiele sind die Chronische Müdigkeit, der Diabetes, die Hyperreaktiven Luftwege (Chronischer Husten, Chronischer Schnupfen) oder die Arterienverkalkung und der Bluthochdruck...

Beta-Hydroxybutyrat, ein Ketonkörper, kann durch (intermittierendes) Fasten oder eine ketogene Diät erhöht werden. Es ist unter anderem einer der potentesten endogenen Hemmer einer Entzündungsreaktion. Das durch eine solche Diät erhöhte Beta-Hydroxybutyrat wies in einem Mausmodell von kolorektalen Karzinomen eine starke antitumorale Wirkung auf. Der zelluläre Rezeptor und die intrazellulären Signalmechanismen, die zu einer Hemmung der Zellproliferation führen, sind auch durch diese Arbeit nun gut definiert worden. (Nature. 2022, doi.org/10.1038/s41586-022-04649-6)

Zwei Einschränkungen

Fasten (auch das Kurzfasten) ist sicher nicht gut, wenn man davon gestresst ist und davon schlechte Laune kriegt.
Und es kann in höherem Alter schaden, denn es gibt dem Körper immer auch das Signal für Muskelabbau.

Und alles mit Mass!

Ein internationales Forschungsteam um Victor W. Zhong von der Jiao-Tong-Universität in Shanghai hat die Daten von fast 20.000 Amerikanerinnen und Amerikanern analysiert, die zwischen 2003 und 2018 an der grossen Gesundheitsstudie NHANES teilnahmen. Die Ergebnisse erschienen im August 2025 im Fachjournal «Diabetes & Metabolic Syndrome».

Die Resultate sind eindeutig: Wer alle Mahlzeiten täglich innerhalb von weniger als acht Stunden zu sich nahm, hatte ein um 135 Prozent höheres Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben – verglichen mit Menschen, die ihre Mahlzeiten über 12 bis 14 Stunden verteilten. Ein um 135 Prozent erhöhtes Risiko bedeutet: Die Wahrscheinlichkeit, an Herzkrankheiten zu sterben, war mehr als doppelt so hoch.

Statistisch gesehen starben in der Gruppe mit sehr kurzer Essenszeit etwa 23 von 1000 Personen, in der Vergleichsgruppe dagegen nur rund 10.

Die Daten wurden über mehr als acht Jahre hinweg erhoben. Die Autoren betonen, dass es sich um eine Beobachtungsstudie handelt – ein ursächlicher Zusammenhang lässt sich daraus nicht ableiten. Dennoch deutet die Analyse darauf hin, dass extreme Formen des Intervallfastens Risiken mit sich bringen.

Ein generelles Abraten vom Intervallfasten ergibt sich aus der Studie nicht. Sie legt jedoch nahe, es nicht als Dauerlösung zu betrachten – und vor allem nicht in extremer Form.

Zusammengefasst:

(Copyright der Grafik: thesimpleway.de)
und noch mehr zur Autophagie beim Intervallfasten.

Ist Intervallfasten auch gefährlich?

«Erhöht Intervallfasten das Sterberisiko?» Diese Schlagzeile geisterte vor kurzem durch internationale Medien und erschreckte nicht wenige Leser. Intervallfasten soll laut einer Studie gar nicht gesund sein. Vielmehr erhöhe sich sogar das Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, drastisch.
Nur: Diese Aussage stimmt so nicht. Das Studiendesign war lausig und statt eines Fachartikels lag nur eine Pressemitteilung vor. Wenige Journalistinnen dürften die Daten genauer überprüft haben, etwa auf statistische Signifikanz und Effektstärke. Typisch für einen schlimmen Trend in der Presselandschaft: Medienhäuser sparen den Wissenschaftsjournalismus zusammen; was übrig bleibt, wird seichter.

Studie zum Einmal-Pro-Tag-Essen

Das Essen von nur einer Mahlzeit am Tag sei bei amerikanischen Erwachsenen im Alter von 40 Jahren und älter mit einem erhöhten Sterblichkeitsrisiko verbunden, heisst es in der im «Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics» veröffentlichten Studie.

Wer das Frühstück auslässt, riskiere eine höhere Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Das Auslassen von Mittag- oder Abendessen erhöhe die allgemeine

Sterblichkeit. «Auf der Grundlage dieser Ergebnisse empfehlen wir, mindestens zwei bis drei Mahlzeiten über den Tag verteilt zu essen», erklärt Studienhauptautorin Yangbo Sun vom Institut für Präventivmedizin des Health Science Centers der University of Tennessee in Memphis.

Die Forschenden in den USA kamen zu diesen Schlüssen durch die Analyse von Daten einer Kohorte von mehr als 24’000 amerikanischen Erwachsenen im Alter von 40 Jahren und älter, die zwischen 1999 und 2014 an der National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) teilnahmen. Die NHANES ist eine fortlaufende, landesweit repräsentative Gesundheitserhebung, bei der alle zwei Jahre eine Vielzahl gesundheitsbezogener Daten zur Bewertung der Ernährung, des Ernährungszustands, des allgemeinen Gesundheitszustands, der Krankheitsgeschichte und des Gesundheitsverhaltens erhoben werden.

Wenn der Stoffwechsel Schaden nimmt

Das Auslassen von Mahlzeiten bedeute in der Regel, dass man eine grössere Energiemenge auf einmal zu sich nehme, führt der Forschungsleiter der Studie, Wei Bao vom Institut für Epidemiologie der University of Iowa, in einer Pressemitteilung aus. Das erschwere die Regulierung des Glukosestoffwechsels und könne als Folge zur Verschlechterung des Stoffwechsels führen. Dies erkläre auch den Zusammenhang zwischen einem kürzeren Mahlzeitenintervall und der Sterblichkeit, da es bei einem kürzeren Abstand zwischen dem Essen zu einer erhöhten Energiezufuhr im entsprechenden Zeitraum komme. Tatsächlich zeigten die ausgewerteten Daten auch, dass bei Menschen, die täglich drei Mahlzeiten zu sich nehmen, zwei davon aber innert weniger als 4,5 Stunden, das allgemeine Sterberisiko höher war.

weitere Links:

Internetbeiträge zum Intervallfasten gibt unterdessen sehr viele. Dieser Link führt zu einem Beitrag von NDR Visite mit einem Kurzinterview mit Prof. Andreas Michalsen. Er erklärt, dass Essenspausen bei zahlreichen Erkrankungen zu Prävention und Heilung beitragen können, z. B. bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Hypertonie, Diabetes, neurologischen Krankheiten, z. B. MS, Parkinson und Demenz etc.
https://www.youtube.com/watch?v=cZcEQv2HXxc

14:10 scheint für viele Leute langzeitig besser machbar (siehe Studie)!

Interview von Anina Mutter mit mir über das Intervallfasten:
ekkoist.com/blog/artikel/45-intermittent-fasting-die-wichtigsten-informationen/

Veröffentlicht am 17. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
25. Januar 2026