



FAQ

Online-Beratung



News



Mediathek



**AMM – Akademie für
menschliche Medizin**

Plattform für Spitzen-Gesundheit und Prävention

Suchen...

News ▾ Partnerprodukte ▾ Bücher ▾ Ausbildungen/Digitales ▾ Wissen/Projekte ▾

Gesundheitszentren Therapeuten/Netzwerk ▾ Termine

Von Jägern und Sammlern zum modernen Essverhalten: Die Bedeutung des Intermittierenden Fastens für unsere Gesundheit

Startseite / Von Jägern und Sammlern zum modernen Essverhalten: Die Bedeutung des Intermittierenden Fastens für

< Zurück Vor >

AMM-Bereiche

Von Jägern und Sammlern zum modernen Essverhalten: Die Bedeutung des Intermittierenden Fastens für unsere Gesundheit

Von [Redaktion](#) | 14. Juli 2023 | Kategorien: [Spitzen-News](#), [Prävention](#), [Ernährung](#) | Tags: [Intermittierendes Fasten](#), [chronische Krankheiten](#), [Essgewohnheiten](#), [Gesundheitsförderung](#)



**Psyché
&
Mentale
Gesundheit**



**Produkt-
e**



**Videos
& Kurse**



Bücher



Redaktion



**Berater
&
Partner**



**Gesundheits-
zentren**



In unserer heutigen Gesellschaft sind wir ständig von einem Überfluss an Nahrungsmitteln umgeben. Wir leben in einer Zeit, in der das Essen jederzeit verfügbar ist und wir oft dazu neigen, aus Bequemlichkeit oder Stress zu viel und zu ungesund zu essen. Dieses Übermaß an Nahrung kann zu zahlreichen gesundheitlichen Problemen führen, wie beispielsweise Übergewicht, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Um diesen Krankheiten präventiv entgegenzuwirken, hat sich in den letzten Jahren eine neue Ernährungsmethode immer größerer Beliebtheit erfreut: **das intermittierende Fasten.**

Inhaltsverzeichnis

[Verbergen]

- 1 Was ist intermittierendes Fasten
- 2 Intermittierendes Fasten für die Gesundheit
- 3 Vergleich der Essgewohnheiten früher und heute
- 4 Fazit
- 5 AMM-Empfehlungen

Was ist intermittierendes Fasten

Intermittierendes Fasten ist eine Fastenmethode, bei der Zeiträume des Nahrungsverzichts mit Zeiträumen des

Aktuelle Newsfeed-Beiträge

- > [Fermentation – In unserem E-Book erfahren Sie mehr über den Gesundheitstrend mit langer Tradition](#)
- > [Von Jägern und Sammlern zum modernen Essverhalten: Die Bedeutung des Intermittierenden Fastens für unsere Gesundheit](#)
- > [Das Gesundheitssystem und die Bedeutung von Vitamin D: Ein Rettungsanker der Gesundheitsvorsorge](#)

Essens abwechseln. Es geht nicht darum, welche Lebensmittel gegessen werden, sondern um den Zeitpunkt, zu dem sie gegessen werden. Es gibt verschiedene Formen des intermittierenden Fastens, aber die beliebteste ist das 16/8-Fasten.

Beim 16/8-Fasten fastet man für 16 Stunden am Tag und isst innerhalb eines 8-stündigen Zeitfensters. Dies kann beispielsweise bedeuten, dass man das Frühstück auslässt und erst um 12 Uhr mittags die erste Mahlzeit des Tages zu sich nimmt, und dann innerhalb der nächsten 8 Stunden seine restlichen Mahlzeiten einnimmt. Während der Fastenperiode darf man nur Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee ohne Milch oder Zucker trinken.

Intermittierendes Fasten für die Gesundheit

Ergebnisse aus Tierstudien zeigten, dass regelmäßiger Nahrungsverzicht das Risiko für chronische Krankheiten, wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten, neurologische Krankheiten und Krebs senken kann. Allein zum Thema intermittierendes Fasten wurden in den letzten 5 Jahren ca. 1000 Studien auf PubMed veröffentlicht, die sich in irgendeiner Weise mit dieser Fastenform und deren gesundheitlichen Effekten beschäftigt haben. Darüber hinaus beruht das Fasten auf seit Jahrtausenden bekannten Erfahrungen bzgl. seiner gesundheitlichen Wirkungen. An dieser Stelle schlägt die Erfahrungsmedizin die einseitig studienbasierte

> Therapeutische Optionen, wenn ein Zuviel an Histamin zum Problem wird. Mikronährstoffe und ein besonderer Pflanzenwirkstoff: Quercetin

> Aflatoxin B1: Die versteckte Gefahr in unseren Lebensmitteln

Veranstaltungen &

Aktionen

medizinische Forschung um Längen.

Vergleich der Essgewohnheiten früher und heute

Früher war es für die Menschen oft notwendig, längere Zeiträume ohne Nahrung auszukommen. Unsere Vorfahren waren Jäger und Sammler und mussten manchmal tagelang nach Nahrung suchen, bevor sie wieder erfolgreich waren. In dieser Zeit musste der Körper lernen, effizient mit den verfügbaren Ressourcen umzugehen und in Phasen des Nahrungsmangels zu überleben.

Im Gegensatz dazu haben wir heute jederzeit Zugang zu einer Vielzahl von Lebensmitteln. Unsere Essgewohnheiten haben sich stark verändert, und wir essen oft aus Gewohnheit, Langeweile oder emotionalen Gründen, anstatt wirklich hungrig zu sein. Der ständige Überfluss an Nahrungsmitteln hat zu einer Zunahme von Übergewicht und chronischen Krankheiten geführt.

Intermittierendes Fasten bietet eine Möglichkeit, zu unseren natürlichen Essgewohnheiten zurückzukehren. Es erinnert uns daran, dass es nicht notwendig ist, den ganzen Tag über zu essen und dass es gesundheitliche Vorteile haben kann, zeitweise auf Nahrung zu verzichten. Es hilft uns auch, bewusster zu essen und unser Hunger- und Sättigungsgefühl besser wahrzunehmen.

Neue Digitalprodukte

**Vitamin D:
Immer wenn es
um Leben oder
Tod geht**

Zur
Buchempfehlung
>>

Unser Partner des

Fazit

Intermittierendes Fasten ist eine effektive Methode, um eine gesunde Ernährung in den modernen Alltag zu integrieren. Es bietet zahlreiche Vorteile für die Gesundheit, darunter Gewichtsabnahme, Hemmung von Entzündungen, verbesserte Stoffwechselfundheit und ein reduziertes Risiko für die Entstehung chronischer Krankheiten. Durch den bewussten Verzicht auf Nahrung über bestimmte Zeiträume können wir zu einem gesünderen Essverhalten zurückfinden und unsere Beziehung zum Essen neu definieren.

Monats

**Effektive
Mikroorganismen
für Ihr
tägliches
Wohlbefinden**

**Zu den
Informationen >>**

Schlagwörter

ADHS

Antikörper

Bauchspeicheldrüse

Biologie

Bitterstoffe

Chronisch

Curcuma

entzündliches
Bauchfett

Fettverbrennung

Flexi-Carb

Fruchtbarkeit

Gesundheitsvorsorge