

INTERVALLFASTEN

DAS WORKBOOK

WISSEN, PROTOKOLLE UND EIN
30-TAGE-PROGRAMM ZUM
SELBST-AUSPROBIEREN



HINWEIS VORAB

Dieses Workbook fasst allgemeine, wissenschaftlich beobachtete Zusammenhänge rund um Intervallfasten zusammen. Es beschreibt keine Heilversprechen und ersetzt keine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Intervallfasten ist nicht für jeden Menschen geeignet. Bei bestehenden Erkrankungen, insbesondere Diabetes (vor allem Typ 1), Essstörungen in der Vorgeschichte, Untergewicht, während Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei Medikamenteneinnahme ist eine ärztliche Abklärung vor Beginn jeder Fastenform zwingend erforderlich. Kinder und Jugendliche sollten nicht fasten. Dieses Workbook ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung.

VORWORT: WARUM EIN EIGENES WORKBOOK

Intervallfasten wurde in früheren Büchern dieser Reihe bereits als eigenständiges, in sich abgeschlossenes Kapitel behandelt – eingebettet in einen größeren Zusammenhang aus Atemtechniken, Digital Detox und Suchtverhalten. Die Nachfrage und die Tiefe des Themas rechtfertigen jedoch mehr als ein einzelnes Kapitel: Intervallfasten ist mittlerweile eines der am intensivsten erforschten Ernährungskonzepte überhaupt, mit einer wachsenden, teils differenzierten Studienlage, einer Vielzahl unterschiedlicher Protokolle und wichtigen geschlechtsspezifischen Besonderheiten, die eine pauschale „Ein-Ansatz-für-alle“-Empfehlung verbieten.

Dieses Workbook ist daher bewusst anders aufgebaut als die bisherigen Bücher dieser Reihe: Es verbindet fundiertes Hintergrundwissen mit konkreten, direkt nutzbaren Werkzeugen – einem Selbsttest zur Protokollwahl, Wochenprotokoll-Vorlagen, Journaling-Fragen und einem strukturierten 30-Tage-Programm zum eigenen Ausprobieren. Es soll nicht nur gelesen, sondern aktiv genutzt, ausgefüllt und immer wieder zur Hand genommen werden.

Intervallfasten ist kein Wundermittel und für manche Menschen schlicht nicht geeignet – dieses Workbook nimmt Kontraindikationen und mögliche Nebenwirkungen, insbesondere bei Frauen, ausdrücklich ernst und ordnet sie ausführlich ein, statt sie zu übergehen.



Wissenschaftlich
fundiert



Praktisch
umsetzbar



30-Tage-Programm
inklusive



Zyklusgerechte
Anpassung



Sicherheit &
Verantwortung



ZIEL DIESES WORKBOOKS

- ✓ Wissen verstehen
- ✓ Protokolle vergleichen
- ✓ Das passende Fastenmodell finden
- ✓ Sicher und gesund umsetzen
- ✓ 30 Tage lang begleiten und langfristig profitieren

INHALT



TEIL 1: GRUNDLAGEN & WISSENSCHAFT

- 1 Was Intervallfasten ist – und was nicht 08
- 2 Autophagie verstehen 14
- 3 Was im Körper beim Fasten passiert 20
- 4 Wer nicht fasten sollte 28



TEIL 2: PROTOKOLLE & AUSWAHL

- 5 Die wichtigsten Protokolle im Vergleich 34
- 6 Selbsttest – welches Protokoll passt zu mir? 44
- 7 Intervallfasten für Frauen – zyklusgerechte Anpassung 54



TEIL 3: PRAKTISCHE UMSETZUNG

- 8 Elektrolyte und Flüssigkeitszufuhr 62
- 9 Fastenbrechen – richtig und sanft 68
- 10 Hunger, Nebenwirkungen und Troubleshooting 74
- 11 Intervallfasten und Sport kombinieren 82



WORKBOOK-TEIL: TRACKING & 30-TAGE-PROGRAMM

- Wochenprotokoll-Vorlagen 90
- Journaling-Fragen 96
- 30-Tage-Programm 100
- Checklisten 132



SCHLUSSWORT 140



ROBERT KREMER
myfreedomai.de



MEHR GESUNDHEIT.
MEHR WISSEN.
MEHR FREIHEIT.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte findest du auf
myfreedomai.de

KAPITEL 1

Was Intervallfasten ist – und was nicht

“

Nicht wann wir essen, sondern wann wir nicht essen, kann der Schlüssel zu mehr Gesundheit sein.



EINE DEFINITION ZUM EINSTIEG

Intervallfasten (intermittierendes Fasten) beschreibt keine bestimmte Diät im klassischen Sinne, sondern ein **zeitliches**

Muster: den bewussten Wechsel zwischen Phasen der Nahrungsaufnahme und Phasen des Nahrungsverzichts. Anders als bei den meisten Diäten steht dabei nicht primär die Frage im Vordergrund, was gegessen wird, sondern wann gegessen wird.



ABGRENZUNG ZU ANDEREN FASTENFORMEN

Intervallfasten unterscheidet sich vom klassischen mehrtägigen Heilfasten oder therapeutischen Fasten, das über mehrere Tage bis Wochen ohne feste Mahlzeiten auskommt und in der Regel ärztlich oder klinisch begleitet wird. Die meisten Intervallfasten-Protokolle bewegen sich im Bereich von **12 bis 24 Stunden**

Nahrungsverzicht, mit regelmäßig wiederkehrenden Essfenstern – ein deutlich niedrigschwelliger und alltagstauglicherer Ansatz als mehrtägiges Fasten.



WARUM DAS KONZEPT EVOLUTIONÄR PLAUSIBEL IST

Der menschliche Organismus hat sich über einen Großteil der Menschheitsgeschichte unter Bedingungen entwickelt, in denen Nahrung nicht permanent verfügbar war. Wiederkehrende Phasen des Nahrungsmangels galten als **biologischer Normalzustand**, während die heutige, nahezu ständige Verfügbarkeit von Nahrung evolutionär betrachtet eine sehr junge Entwicklung darstellt. Diese Perspektive liefert eine plausible Erklärung dafür, warum der Körper über gut funktionierende Anpassungsmechanismen an wiederkehrende Fastenphasen verfügt.



WAS INTERVALLFASTEN NICHT IST

Intervallfasten ist kein Freibrief, im Essfenster beliebige Mengen oder beliebig ungesunde Lebensmittel zu konsumieren – die **Qualität der Ernährung** innerhalb des Essfensters bleibt für die Gesundheit weiterhin von zentraler Bedeutung. Es ist zudem kein pauschal für jeden Menschen empfehlenswerter Ansatz, sondern ein Werkzeug, dessen Eignung von individuellen Faktoren wie Geschlecht, Gesundheitszustand, Lebensphase und persönlichen Zielen abhängt, worauf dieses Workbook wiederholt eingeht.

DAS PRINZIP IN EINEM BLICK



Während der Fastenphase:
Wasser, ungesüßter Tee,
Kaffee (schwarz) sind erlaubt.



Im Essfenster:
Nährstoffreiche, ausgewogene
Ernährung ist entscheidend.



DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

- ✓ Intervallfasten ist ein zeitliches Muster, keine Diät.
- ✓ Es geht um **wann**, nicht primär um **was**.
- ✓ Meist 12–24 Stunden Nahrungsverzicht mit festen Essfenstern.
- ✓ Evolutionär ist Fasten ein natürlicher Zustand.
- ✓ Die Ernährung im Essfenster entscheidet mit über Erfolg und Gesundheit.
- ✓ Nicht für jeden geeignet – Individualität zählt.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer

“

Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 2

Autophagie verstehen



WAS AUTOPHAGIE BEDEUTET

Autophagie (wörtlich „Selbstverzehr“) bezeichnet einen zellulären Recyclingprozess, bei dem Zellen beschädigte, fehlerhaft gefaltete oder nicht mehr benötigte Bestandteile identifizieren, abbauen und deren Bausteine für die Bildung neuer Zellstrukturen wiederverwenden.

Dieser Mechanismus wurde 2016 mit dem Nobelpreis für Physiologie oder Medizin gewürdigt und gilt als zentraler zellulärer Aufräum- und Reparaturprozess.



DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN FASTEN UND AUTOPHAGIE

Nahrungsverzicht gehört zu den stärksten bekannten Auslösern für eine gesteigerte Autophagie-Aktivität. Bei anhaltendem Nahrungsmangel priorisiert die Zelle das Recycling eigener Bestandteile, um die Energieversorgung aufrechtzuerhalten.

In der Forschung wird häufig ein Zeitfenster von etwa **14 bis 16 Stunden Nahrungsverzicht** genannt, ab dem die Glykogenspeicher der Leber sich zunehmend erschöpfen und die Autophagie-Aktivität spürbar ansteigt – dieser Zeitpunkt variiert jedoch individuell, abhängig unter anderem von der vorherigen Ernährung, dem Aktivitätslevel und dem Stoffwechsel.



WAS DIE FORSCHUNG ZU AUTOPHAGIE BEIM MENSCHEN TATSÄCHLICH ZEIGT

Ein Großteil der detaillierten Autophagie-Forschung stammt aus Zell- und Tiermodellen; die direkte Messung von Autophagie-Aktivität beim lebenden Menschen ist methodisch aufwendig und bislang nur eingeschränkt möglich.

Indirekte Marker und Studien deuten darauf hin, dass Fastenperioden auch beim Menschen autophagie-fördernde Prozesse anstoßen, jedoch sollte die genaue zeitliche Dynamik und das tatsächliche Ausmaß dieser Prozesse nicht überinterpretiert werden – hier ist wissenschaftliche Zurückhaltung angebracht, auch wenn das Thema in der Populärliteratur teils mit großer Sicherheit dargestellt wird.

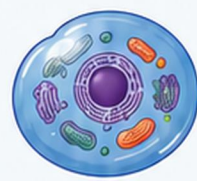


WARUM AUTOPHAGIE DENNOCH EIN SINNVOLLER RAHMEN IST

Unabhängig von der exakten zeitlichen Dynamik gilt die grundsätzliche Idee zellulärer Reparatur- und Recyclingprozesse während Fastenphasen als plausibler, evolutionsbiologisch sinnvoller Mechanismus, der zumindest teilweise erklären kann, warum regelmäßige Fastenphasen mit verschiedenen positiven gesundheitlichen Effekten in Verbindung gebracht werden.

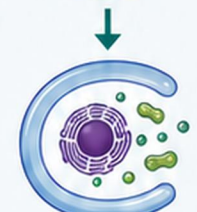
„Unser Körper ist nicht dafür gemacht, ständig zu verdauen, sondern auch, sich zu reinigen und zu erneuern.“

AUTOPHAGIE: DER ZELLULÄRE RECYCLING-PROZESS



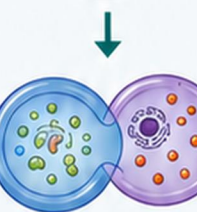
1 ERKENNEN

Die Zelle erkennt beschädigte, fehlerhafte oder nicht mehr benötigte Bestandteile.



2 UMSCHLIESSEN

Diese Bestandteile werden in einer Doppelmembran (Autophagosom) umschlossen.



3 ABBAUEN

Das Autophagosom verschmilzt mit einem Lysosom. Enzyme bauen die Inhalte ab.



4 WIEDERVERWENDEN

Die Bausteine werden als Energie oder für den Aufbau neuer Zellstrukturen wiederverwendet.



WICHTIG ZU WISSEN

- ✓ Autophagie ist ein natürlicher Prozess, der in jeder Zelle ständig in unterschiedlichem Ausmaß abläuft.
- ✓ Fasten gehört zu den stärksten bekannten Auslösern für eine erhöhte Autophagie-Aktivität.
- ✓ Die Forschungslage beim Menschen ist vielversprechend, aber noch nicht vollständig.
- ✓ Wie stark und wie schnell Autophagie aktiviert wird, unterscheidet sich von Person zu Person.
- ✓ Autophagie ist nur ein Baustein unter vielen, wenn es um Gesundheit, Prävention und Langlebigkeit geht.



BEGRIFFE KURZ ERKLÄRT

Autophagie	Zellulärer Abbau und Recyclingprozess.
Autophagosom	Doppelmembran-Bläschen, das Zellbestandteile umschließt.
Lysosom	Zellorganell mit Verdauungsenzymen.
Recycling	Wiederverwendung von Bausteinen für neue Zellfunktionen.
Glykogenspeicher	Energiespeicher in Leber und Muskeln.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer



Verstehe deinen Körper.
Triff bewusste Entscheidungen.
Gestalte dein Leben in Freiheit.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 3

Was im Körper beim Fasten passiert

“

Fasten ist kein Verzicht,
sondern ein biologisches
Update für Körper und Geist.



DIE ERSTEN STUNDEN: VERDAUUNG UND GLYKOGENABBAU

In den ersten Stunden nach einer Mahlzeit verdaut der Körper die aufgenommene Nahrung und nutzt die daraus gewonnene Glukose als primäre Energiequelle. Überschüssige Glukose wird als Glykogen in Leber und Muskulatur gespeichert. Sinkt der Blutzuckerspiegel einige Stunden nach der letzten Mahlzeit, beginnt der Körper, dieses gespeicherte Glykogen wieder in Glukose umzuwandeln, um den Energiebedarf zu decken.



DER STOFFWECHSELWECHSEL: VON GLUKOSE ZU FETTVERBRENNUNG

Nach etwa **12 bis 24 Stunden** Nahrungskarenz, abhängig von individuellen Faktoren wie Glykogenreserven und Aktivitätslevel, sind die Glykogenspeicher der Leber weitgehend erschöpft. Der Körper stellt daraufhin zunehmend auf die Verbrennung von Fettsäuren um und beginnt, in der Leber sogenannte Ketonkörper zu bilden, die insbesondere dem Gehirn als alternative Energiequelle zur Verfügung stehen – ein Zustand, der als leichte, ernährungsbedingte Ketose bezeichnet wird und sich deutlich von der pathologischen Ketoazidose bei unbehandeltem Typ-1-Diabetes unterscheidet.



HORMONELLE VERÄNDERUNGEN BEIM FASTEN

Fasten beeinflusst mehrere zentrale Hormone:

- **Insulin:** Der Insulinspiegel sinkt deutlich ab, was die Fettverbrennung begünstigt und die Insulinsensitivität langfristig verbessern kann.
- **Wachstumshormon (Somatotropin):** Steigt bei kurzfristigem Fasten in Studien teils deutlich an, was mit dem Erhalt von Muskelmasse während der Fastenperiode in Verbindung gebracht wird.
- **Cortisol:** Steigt bei längeren oder für die jeweilige Person zu intensiven Fastenphasen auch an – ein Effekt, der insbesondere bei der Frage der individuellen Verträglichkeit und bei Frauen (siehe Kapitel 7) eine wichtige Rolle spielt.



ZELLULÄRE UND STOFFWECHSELBEZOGENE ANPASSUNGEN

Neben Autophagie werden mit Intervallfasten weitere zelluläre Anpassungen in Verbindung gebracht, darunter eine verbesserte Funktion der Mitochondrien (der Energiekraftwerke der Zelle), eine reduzierte oxidative Belastung und eine gesteigerte Stressresistenz einzelner Zellen – ein Phänomen, das in der Forschung teils als „hormetischer Effekt“ beschrieben wird: Ein moderater, zeitlich begrenzter Stressreiz (das Fasten) führt zu einer positiven Anpassungsreaktion des Körpers.

WAS PASSIERT – ZEITLICHER ÜBERBLICK

0–4
STUNDEN



Nach der Mahlzeit

- Verdauung und Aufnahme der Nährstoffe
- Glukose als Hauptenergiequelle
- Überschuss wird als Glykogen gespeichert (Leber, Muskeln)

4–12
STUNDEN



Glykogenabbau

- Blutzucker sinkt
- Körper nutzt Glykogen aus Leber und Muskeln
- Glukose bleibt verfügbar

12–24
STUNDEN



Fettverbrennung beginnt

- Leber-Glykogen weitgehend erschöpft
- Körper stellt auf Fettverbrennung um
- Ketonkörper werden gebildet

24+
STUNDEN



Leichte Ketose

- Ketonkörper versorgen Gehirn und Körper mit Energie
- Stabile Energie, weniger Heißhunger
- Fokus und geistige Klarheit nehmen oft zu

WICHTIG ZU WISSEN



Die Zeitangaben sind Durchschnittswerte und stark individuell unterschiedlich.



Faktoren wie Ernährung vor dem Fasten, Bewegung, Schlaf, Stress und Geschlecht beeinflussen den Verlauf.



Intervallfasten ist kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil.



KERNGEDANKE

Fasten ist für den Körper kein Notstandssignal, sondern ein evolutionär verankerter Zustand, auf den er mit intelligenten Anpassungsprozessen reagiert – von der Energiegewinnung bis zur Zellreparatur.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer

“

Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 4

Wer nicht fasten sollte

“Gesundheit ist kein Wettbewerb.
Höre auf deinen Körper –
er kennt den richtigen Weg.



ABSOLUTE KONTRAINDIKATIONEN

Bestimmte Personengruppen sollten von Intervallfasten grundsätzlich absehen beziehungsweise es nur unter engmaschiger ärztlicher Begleitung in Erwägung ziehen.

- **Typ-1-Diabetes:** Das Zusammenspiel aus Nahrungskarenz und Insulintherapie kann zu gefährlichen Unterzuckerungen führen.
- **Schwangere und Stillende:** Der Energie- und Nährstoffbedarf muss kontinuierlich und zuverlässig gedeckt werden.
- **Essstörungen** (aktuell oder in der Vorgeschichte): Restriktive Essmuster können bestehende Problematiken verschärfen oder reaktivieren.



WEITERE RISIKOGRUPPEN

Auch bei folgenden Personengruppen sollte Intervallfasten kritisch hinterfragt beziehungsweise nur nach ärztlicher Rücksprache und mit besonderer Vorsicht begonnen werden.

- **Untergewicht oder unzureichende Nährstoffversorgung**
- **Kinder und Jugendliche in Wachstumsphasen**
- **Nebennieren- oder Schilddrüsenerkrankungen**
- **Chronischer Stress, starke körperliche Belastung oder ausgeprägter Schlafmangel**

Diese Faktoren können die Stressbelastung erhöhen, Hormonhaushalt und Regeneration beeinträchtigen und die Verträglichkeit von Fastenphasen deutlich reduzieren.



WARNZEICHEN WÄHREND DES FASTENS

Achte auf folgende Warnzeichen, die einen Abbruch bzw. eine Anpassung des Vorgehens und gegebenenfalls eine ärztliche Abklärung erfordern:

- ✓ Anhaltender Schwindel oder Kreislaufprobleme
- ✓ Ausgeprägte Konzentrationsstörungen über die Gewöhnungsphase hinaus
- ✓ Ausbleibende oder stark unregelmäßige Menstruation über mehrere Zyklen
- ✓ Deutlich verschlechterte Stimmung
- ✓ Zunehmende Beschäftigung mit Nahrung und Essverhalten über das übliche Maß hinaus
- ✓ Körperliche Erschöpfungszeichen, die sich nicht durch ausreichend Schlaf bessern



EINE GRUNDSÄTZLICHE EINORDNUNG

Intervallfasten ist ein Werkzeug, kein Zwang und kein moralischer Imperativ. Wer sich in einer der genannten Risikogruppen wiederfindet oder Warnzeichen bei sich beobachtet, sollte das Vorgehen überdenken, anpassen oder gegebenenfalls ganz darauf verzichten.

Ein gesunder, ausgeglichener Umgang mit Nahrung ist wichtiger als das strikte Festhalten an einem bestimmten Protokoll.

ABSOLUTE KONTRAINDIKATIONEN IM ÜBERBLICK



Typ-1-Diabetes

Erhöhtes Risiko für gefährliche Unterzuckerungen in Kombination mit Insulintherapie.



Schwangere und Stillende

Erhöhter Energie- und Nährstoffbedarf für Mutter und Kind – kontinuierliche Versorgung ist essenziell.



Essstörungen (aktuell oder in der Vorgeschichte)

Restriktive Essmuster können Symptome verstärken oder eine Rückfallgefahr erhöhen.



WEITERE RISIKOGRUPPEN

Untergewicht oder unzureichende Nährstoffversorgung



Kinder und Jugendliche in Wachstumsphasen



Nebennieren- oder Schilddrüsenerkrankungen



Chronischer Stress, starke körperliche Belastung oder ausgeprägter Schlafmangel



WANN ZUM ARZT?

Bei anhaltenden oder starken Beschwerden, Unsicherheit oder bestehenden Vorerkrankungen sollte vor Beginn oder während des Fastens immer ärztlicher Rat eingeholt werden.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer



Richte deinen Fokus
auf das, was dir guttut –
nicht auf das, was andere
für richtig halten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 5

Die wichtigsten Protokolle im Vergleich

“

Es gibt nicht das eine beste Protokoll – sondern nur das beste für dich und dein Leben.



16:8 – DER KLASSIKER UNTER DEN EINSTIEGSPROTOKOLLEN

Beim 16:8-Protokoll wird täglich 16 Stunden gefastet und innerhalb eines 8-Stunden-Fensters gegessen, häufig etwa zwischen **12 und 20 Uhr**. Es gilt als das am besten untersuchte und alltagstauglichste Protokoll und eignet sich besonders für Einsteigerinnen und Einsteiger, da es sich meist unkompliziert in bestehende Tagesabläufe integrieren lässt – im Wesentlichen durch das Auslassen des Frühstücks oder einer späten Abendmahlzeit.



- 16 Stunden fasten
- 8 Stunden essen
- Beispiel: 12–20 Uhr
- Ideal für den Alltag



18:6 UND 20:4 – INTENSIVERE VARIANTEN

Beim 18:6-Protokoll wird das Essfenster auf **sechs Stunden** verkürzt, beim 20:4-Protokoll (gelegentlich als „Warrior Diet“ bezeichnet) auf **vier Stunden**. Diese intensiveren Varianten werden mit einer stärkeren metabolischen Umstellung und einer potenziell ausgeprägteren Autophagie-Aktivität in Verbindung gebracht, stellen jedoch höhere Anforderungen an die Alltagstauglichkeit, die Nährstoffdichte der Mahlzeiten im kürzeren Essfenster und die individuelle Verträglichkeit.



- 18:6 = 18 h fasten, 6 h essen
- 20:4 = 20 h fasten, 4 h essen
- Intensivere metabolische Effekte
- Höhere Anforderungen



5:2 – DIE WOCHENVARIANTE

Beim 5:2-Protokoll wird an fünf Tagen der Woche normal gegessen, an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen die Kalorienzufuhr auf etwa **500 bis 600 Kilokalorien** reduziert. Dieses Protokoll erfordert keine tägliche Fastendisziplin, sondern konzentriert die Herausforderung auf zwei Tage pro Woche, was für manche Menschen psychologisch leichter durchzuhalten ist als ein tägliches Zeitfenster.



- 5 Tage normal essen
- 2 Tage auf 500–600 kcal reduzieren
- Keine tägliche Fastendisziplin
- Psychologisch oft leichter



OMAD – EINE MAHLZEIT PRO TAG

OMAD (One Meal A Day) beschreibt ein sehr enges Essfenster von etwa **einer Stunde**, innerhalb dessen die gesamte Tagesnahrung in einer einzigen Mahlzeit aufgenommen wird. Dieses Protokoll gehört zu den anspruchsvollsten Varianten des Intervallfastens und erfordert eine sorgfältige Planung, um trotz des sehr kurzen Essfensters eine ausreichende Nährstoff- und Kalorienzufuhr sicherzustellen. Für Einsteigerinnen und Einsteiger wird OMAD in der Regel nicht empfohlen.



- 1 Stunde Essfenster am Tag
- 1 Mahlzeit deckt den gesamten Tagesbedarf
- Sehr anspruchsvoll
- Für Einsteiger nicht empfohlen



LÄNGERES FASTEN (24 BIS 72 STUNDEN)

Längere Fastenperioden von **24 bis 72 Stunden**, gelegentlich als gezielte, punktuelle Ergänzung eingesetzt, werden mit einer nochmals gesteigerten Autophagie-Aktivität in Verbindung gebracht. Diese Fastenformen stellen deutlich höhere Anforderungen an Vorbereitung, Elektrolythaushalt und körperliches sowie mentales Durchhaltevermögen und sollten insbesondere bei erstmaliger Anwendung mit besonderer Vorsicht und im Zweifel ärztlich abgestimmt angegangen werden.



- 24 bis 72 Stunden fasten
- Gesteigerte Autophagie-Aktivität
- Hohe Anforderungen
- Sorgfältige Vorbereitung und ärztliche Abstimmung empfohlen



ÜBERSICHTSTABELLE ZUM SCHNELLEN VERGLEICH

PROTOKOLL	ESSFENSTER	EIGNUNG	ANFORDERUNGSNIVEAU
16:8	8 Stunden täglich	Einsteiger und Fortgeschrittene	● Niedrig
18:6	6 Stunden täglich	Fortgeschrittene	● Mittel
20:4	4 Stunden täglich	Erfahrene	● Hoch
5:2	Variabel, 2 Tage reduziert	Einsteiger, die tägliche Fenster meiden möchten	● Mittel
OMAD	1 Stunde täglich	Erfahrene	● Sehr hoch
24–72h	Punktuell	Erfahrene, mit Vorbereitung	● Sehr hoch

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer

“

Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 6

Selbsttest – welches Protokoll passt zu mir?

“

Das beste Protokoll
ist das, das zu deinem
Leben passt – nicht
umgekehrt.



1 WIE SIEHT IHR AKTUELLER ALLTAG AUS?

- ☐ Sehr strukturiert mit festen Essenszeiten
- ☐ Unregelmäßig, mit wechselnden Arbeits- oder Familienzeiten
- ☐ Ich arbeite körperlich oder sportlich sehr aktiv

Notiz: _____



2 HABEN SIE BEREITS ERFAHRUNG MIT FASTEN ODER LÄNGEREN ESSENSPAUSEN?

- ☐ Keine Erfahrung
- ☐ Gelegentlich schon längere Pausen ausgelassen
- ☐ Regelmäßige Erfahrung mit Fastenformen

Notiz: _____



3 WIE REAGIERT IHR KÖRPER ERFAHRUNGSGEMÄSS AUF HUNGER?

- ☐ Ich werde schnell gereizt oder unkonzentriert
- ☐ Ich komme meist gut zurecht
- ☐ Ich habe das noch nie bewusst getestet

Notiz: _____



4 GEHÖREN SIE ZU EINER DER IN KAPITEL 4 BESCHRIEBENEN RISIKOGRUPPEN?

- ☐ Nein
- ☐ Ja, oder ich bin mir unsicher

Wichtig: Bei „Ja“ oder Unsicherheit sprechen Sie vor jedem Fastenversuch mit ärztlichem Fachpersonal.



5 WAS IST IHR PRIMÄRES ZIEL?

- ☐ Sanfter Einstieg und allgemeines Wohlbefinden
- ☐ Gewichtsregulation
- ☐ Stoffwechselgesundheit und Autophagie-Förderung
- ☐ Flexibilität im Alltag ohne tägliche Fastenroutine



WIE DIESER SELBSTTEST FUNKTIONIERT

Beantworten Sie die folgenden Fragen ehrlich und notieren Sie sich Ihre Antworten. Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“ – der Test soll eine erste Orientierung geben, keine endgültige Festlegung.

Am Ende jedes Abschnitts finden Sie eine Einschätzung, die Sie mit den Protokollbeschreibungen aus Kapitel 5 abgleichen können.



IHRE EINSCHÄTZUNG

16:8

Wer wenig Erfahrung hat, einen strukturierten Alltag lebt und einen sanften Einstieg sucht, ist mit 16:8 in der Regel gut beraten.

5:2

Wer Flexibilität ohne tägliche Fastenfenster bevorzugt, findet in 5:2 eine passende Alternative.

18:6

Wer bereits Erfahrung mit Fasten hat, gut mit Hunger zurechtkommt und ein intensiveres Protokoll anstrebt, kann sich schrittweise an 18:6 herantasten.

20:4

Bei guter Verträglichkeit und konsequenter Umsetzung kann 20:4 eine effektive Option sein – mit höheren Anforderungen.

OMAD

OMAD und längeres Fasten sollten ausschließlich nach ausreichender Erfahrung mit den genannten Einstiegsprotokollen und bei fehlenden Risikofaktoren in Betracht gezogen werden.

24-72h

Längeres Fasten (24 bis 72 Stunden) gehört zu den fortgeschrittenen Methoden und erfordert Vorbereitung, Erfahrung und besondere Vorsicht.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer

“

Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 7

Intervallfasten für Frauen – zyklusgerechte Anpassung

“Der Schlüssel ist nicht, härter zu fasten – sondern klüger mit deinem Körper zu arbeiten.



1. WARUM FRAUEN ANDERS AUF FASTEN REAGIEREN KÖNNEN

Der weibliche Hormonhaushalt reagiert über die **Hypothalamus-Hypophysen-Gonaden-Achse** empfindlicher auf Energiedefizite und Nahrungskarenz als der männliche Hormonhaushalt. Ein zentraler Botenstoff in dieser Regulationskette ist **Kisspeptin**, dessen Ausschüttung durch Hunger und Energiemangel gedrosselt werden kann, was wiederum die übergeordnete hormonelle Steuerung der Eierstöcke beeinträchtigen kann. Dieser Mechanismus liefert eine biologische Erklärung dafür, warum manche Frauen unter striktem oder zu intensivem Intervallfasten Zyklusveränderungen bis hin zum vollständigen Ausbleiben der Menstruation berichten.



2. TYPISCHE BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN BEI FRAUEN

Zu den in Erfahrungsberichten und Studien beschriebenen Nebenwirkungen bei zu intensivem oder zu abruptem Intervallfasten gehören **Zyklusunregelmäßigkeiten**, verstärkte **PMS-Symptome**, Stimmungsschwankungen, **Schlafstörungen**, **erhöhte Müdigkeit** sowie in ausgeprägten Fällen eine Beeinträchtigung der **Schilddrüsenfunktion**. Diese Effekte treten nicht bei jeder Frau auf, scheinen jedoch bei besonders schlanken, sportlich sehr aktiven oder bereits gestressten Frauen häufiger vorzukommen.



3. DER ANSATZ DES ZYKLUSGERECHTEN FASTENS

Ein zunehmend diskutierter Ansatz ist die Anpassung des Fastenprotokolls an die jeweilige Zyklusphase:

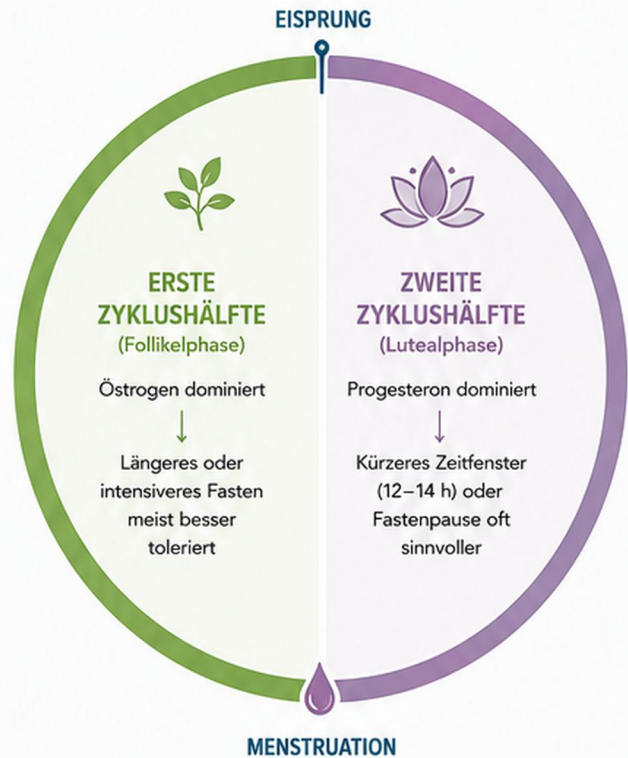
- **Erste Zyklushälfte** (1. Tag der Menstruation bis Eisprung): In dieser Phase, in der der **Östrogenspiegel** dominiert, wird längeres oder intensiveres Fasten von vielen Frauen erfahrungsgemäß besser toleriert.
- **Zweite Zyklushälfte** (nach Eisprung bis zur nächsten Menstruation): In dieser Phase, in der der **Progesteronspiegel** ansteigt und der Energiebedarf des Körpers zunimmt, berichten viele Frauen von einer schlechteren Verträglichkeit intensiverer Fastenprotokolle – hier kann ein kürzeres Zeitfenster (etwa **12 bis 14 Stunden** statt 16 oder mehr) oder eine vollständige Fastenpause sinnvoller sein.



4. PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR FRAUEN

Ein besonders sanfter Einstieg mit **kürzeren Fastenfenstern (12 bis 14 Stunden)** und einer schrittweisen Steigerung wird für Frauen häufig empfohlen. Eine aufmerksame Beobachtung des eigenen Zyklus, der Stimmung und des Energielevels über mehrere Wochen (siehe Journaling-Fragen im Workbook-Teil) hilft, die individuelle Verträglichkeit besser einzuschätzen. Bei Zyklusveränderungen, ausbleibender Menstruation oder anderen der in Kapitel 4 genannten Warnzeichen sollte das Fastenprotokoll angepasst, pausiert oder ärztlich abgeklärt werden. Frauen in den Wechseljahren oder mit bereits bestehenden hormonellen Auffälligkeiten sollten Intervallfasten vorab mit gynäkologischem Fachpersonal besprechen.

ZYKLUS & FASTEN – AUF EINEN BLICK



Dein Körper ist kein Uhrwerk. Flexibilität, Selbstbeobachtung und Anpassung sind wichtiger als starre Regeln.



WICHTIG ZU BEACHTEN

- ✓ Jede Frau ist einzigartig – teste achtsam und passe an.
- ✓ Zyklus und Wohlbefinden sind wichtige Indikatoren – höre auf die Signale deines Körpers.
- ✓ Zyklusveränderungen, ausbleibende Menstruation, starke Erschöpfung oder andere Warnzeichen sind ein Hinweis, das Protokoll zu überdenken.
- ✓ Bei Unsicherheiten bitte ärztlichen Rat einholen.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer



Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 8

Elektrolyte und Flüssigkeitszufuhr

“

Oft sind es nicht Hunger oder Disziplin, sondern ein Elektrolytungleichgewicht, das dich aus dem Gleichgewicht bringt.

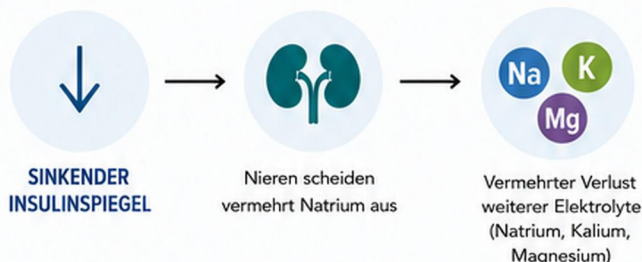


1. WARUM ELEKTROLYTE BEIM FASTEN BESONDERS WICHTIG SIND

Mit sinkendem Insulinspiegel während des Fastens scheiden die Nieren vermehrt Natrium aus, was wiederum die Ausscheidung weiterer Elektrolyte wie Kalium und Magnesium begünstigt.

Ein Elektrolytungleichgewicht gehört zu den häufigsten Ursachen für Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelkrämpfe und Kreislaufprobleme während längerer Fastenphasen – Beschwerden, die häufig fälschlicherweise allein dem „Hunger“ zugeschrieben werden.

ELEKTROLYT-VERLUST WÄHREND DES FASTENS



MÖGLICHE FOLGEN



2. DIE WICHTIGSTEN ELEKTROLYTE IM ÜBERBLICK

Na

NATRIUM

Üblicherweise über eine Prise Salz im Wasser oder eine klare Brühe zugeführt. Hilft, den Flüssigkeitshaushalt und den Blutdruck während des Fastens zu stabilisieren.

K

KALIUM

In unverarbeiteter Form vor allem über Gemüse und Obst im Essfenster aufgenommen. Unterstützt Muskel- und Nervenfunktion.

Mg

MAGNESIUM

Ebenfalls überwiegend über die Ernährung im Essfenster oder gegebenenfalls über ein Nahrungsergänzungsmittel zugeführt. Wirkt unter anderem Muskelkrämpfen entgegen.



3. PRAKTISCHE UMSETZUNG IM ALLTAG



Während der Fastenphase ausreichend kalorienfreie Flüssigkeiten trinken: Wasser, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee.



Kaffee nur in moderater Menge – übermäßiger Koffeinkonsum kann den Elektrolythaushalt zusätzlich belasten.



Bei längeren Fastenphasen (ab etwa 24 Stunden) oder bei Symptomen wie Kopfschmerzen oder Schwindel: Eine kleine Menge Salz in Wasser aufgelöst oder eine klare, fettarme Brühe einnehmen.



Diese Maßnahmen brechen den Fastenzustand im eigentlichen Sinne nicht wesentlich.



4. WARNZEICHEN FÜR EIN ELEKTROLYTUNGLEICHGEWICHT



Starke Muskelkrämpfe



Ausgeprägter Schwindel



Herzrasen



Unregelmäßiger Herzschlag

Diese Symptome können auf ein relevantes Elektrolytungleichgewicht hindeuten. In diesem Fall sollte das **Fasten sofort unterbrochen** und bei anhaltenden oder starken Beschwerden ärztliche Abklärung in Anspruch genommen werden.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer

“

Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 9

Fastenbrechen – richtig und sanft

“

Wie du fastest, ist wichtig.
Wie du brichst,
entscheidet über den Erfolg.



1. WARUM DAS FASTENBRECHEN GENAUSO WICHTIG IST WIE DAS FASTEN SELBST

Nach einer Fastenphase, insbesondere nach längeren Fastenperioden, reagiert der Verdauungstrakt empfindlich auf eine plötzliche, große oder **schwer verdauliche Mahlzeit**. Ein zu abruptes Fastenbrechen kann zu Verdauungsbeschwerden, Blutzuckerschwankungen und einem unangenehmen Völlegefühl führen und den positiven Effekt der vorangegangenen Fastenphase teilweise zunichtemachen.

MÖGLICHE FOLGEN EINES ZU ABRUPTEN FASTENBRECHENS



Verdauungs-
beschwerden



Blutzucker-
schwankungen



Völlegefühl und
Unwohlsein



Geringere positive
Effekte des Fastens



2. SANFTES FASTENBRECHEN BEI KÜRZEREN FASTENFENSTERN (16:8, 18:6)

Bei den gängigen täglichen Fastenprotokollen reicht in der Regel eine bewusst zusammengesetzte erste Mahlzeit mit Protein, Ballaststoffen und gesunden Fetten, ohne dass ein spezielles, schrittweises Vorgehen notwendig wäre. Ein sehr zucker- und kohlenhydratreicher erster Snack sollte dennoch vermieden werden, da er zu einem besonders ausgeprägten Blutzuckeranstieg führen kann.

GUTE WAHLEN FÜR DIE ERSTE MAHLZEIT



Protein



Ballaststoffe



Gesunde Fette



Ausreichend
Flüssigkeit



TIPP

Iss langsam, kaue gründlich und höre auf dein Sättigungsgefühl. Das unterstützt deine Verdauung und vermeidet Überessen.



3. SANFTES FASTENBRECHEN NACH LÄNGEREN FASTENPHASEN (24 STUNDEN UND MEHR)

Nach längeren Fastenphasen wird ein schrittweises Vorgehen empfohlen:

1 BEGINN



Starte mit einer kleinen, leicht verdaulichen Mahlzeit.
z. B. klare Brühe oder etwas gedünstetes Gemüse

2 WARTZEIT



Warte 30–60 Minuten und achte auf dein Sättigungsgefühl und dein Wohlbefinden.

3 HAUPTMAHLZEIT



Danach eine moderate, ausgewogene Mahlzeit mit Protein, gesunden Fetten und Gemüse.



Größere, schwer verdauliche oder sehr fett- und zuckerreiche Mahlzeiten sollten in den ersten Stunden nach längerem Fasten vermieden werden.

WAS ZU VERMEIDEN IST



Sehr zuckerreiche Lebensmittel



Frittierte oder sehr fettige Speisen



Große Mengen an Weißmehlprodukten



Große Portionen auf einmal



4. WAS NACH DEM FASTENBRECHEN ZU BEOBACHTEN IST

Ein aufmerksames Beobachten der eigenen Verdauungsreaktion nach dem Fastenbrechen hilft, das individuell passende Vorgehen zu finden.



Wie fühlt sich dein Magen an?



Gibt es Blähungen, Druck oder Krämpfe?



Wie ist dein Energielevel nach der Mahlzeit?



Bleibt dein Blutzucker stabil?



Anhaltende Bauchschmerzen, starke Übelkeit oder Erbrechen nach dem Fastenbrechen sollten ernst genommen und bei wiederholtem Auftreten ärztlich abgeklärt werden.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer

“

Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 10

Hunger, Nebenwirkungen und Troubleshooting

“Es geht nicht darum, perfekt zu fasten. Es geht darum, einen Weg zu finden, der für dich nachhaltig funktioniert.”



1. DIE GEWÖHNUNGSPHASE REALISTISCH EINORDNEN

In den ersten ein bis zwei Wochen des Intervallfastens berichten viele Menschen von ausgeprägtem Hungergefühl, leichter Reizbarkeit und Konzentrationsschwierigkeiten während der Fastenfenster.



Ausgeprägter Hunger



Leichte Reizbarkeit



Konzentrations-schwierigkeiten



Diese Beschwerden sind in der Regel Ausdruck einer noch nicht abgeschlossenen metabolischen Anpassung und klingen bei den meisten Menschen nach einigen Wochen konsequenter Anwendung deutlich ab.



2. HÄUFIGE HERAUSFORDERUNGEN UND LÖSUNGSANSÄTZE

HERAUSFORDERUNG	MÖGLICHE URSACHEN	LÖSUNGSANSÄTZE
 Ausgeprägtes Hungergefühl	Durst kann oft als Hunger fehlinterpretiert werden. Der Körper stellt sich noch auf die Fettverbrennung um.	 Ausreichend trinken: Wasser, ungesüßter Tee oder Mineralwasser können das Hungergefühl häufig deutlich lindern.
 Konzentrationsprobleme	Der Körper benötigt Zeit, um sich an die neue Energieversorgung (Fett statt Glukose) anzupassen.	 Schrittweise statt abrupt: Beginne z. B. mit 12 Stunden Fasten und steigere das Fastenfenster um jeweils 1 Stunde pro Woche.
 Schlafprobleme	Späte oder sehr große Mahlzeiten können den Schlaf beeinträchtigen und die Regeneration stören.	 Das Essfenster nicht zu spät in den Abend legen. Die letzte Mahlzeit idealerweise 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen.



3. SOZIALE HERAUSFORDERUNGEN

Gemeinsame Mahlzeiten mit Familie, Freunden oder im beruflichen Kontext außerhalb des eigenen Essfensters stellen für viele Menschen eine der größten praktischen Hürden dar.



Eine flexible Handhabung des eigenen Protokolls, etwa ein gelegentlich verschobenes Essfenster an sozial wichtigen Tagen, ist einer starren, alle Lebensbereiche dominierenden Regel meist vorzuziehen und unterstützt die langfristige Umsetzbarkeit.



4. WANN EIN ABRUCH ODER EINE ANPASSUNG SINNVOLL IST

Wie bereits in Kapitel 4 beschrieben, solltest du auf folgende Warnzeichen achten. Sie sind ein klares Signal, dein gewähltes Protokoll zu überdenken, anzupassen oder ganz zu pausieren.



Anhaltende Beschwerden, die sich nicht bessern



Zyklusveränderungen bei Frauen



Ausgeprägte Stimmungsverschlechterungen



Zunehmend zwanghafte Beschäftigung mit Nahrung



Erschöpfung, die nicht durch Schlaf oder Erholung vergeht



Deine Gesundheit hat immer Priorität. Bei Unsicherheiten oder anhaltenden Symptomen suche ärztlichen Rat.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer



Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks und kostenlose Inhalte findest du auf

myfreedomai.de



KAPITEL 11

Intervallfasten und Sport kombinieren

“

Der beste Plan bringt nichts, wenn er nicht zu deinem Training und deinem Leben passt.



1. TRAINING IM GEFASTETEN ZUSTAND

Manche Menschen trainieren bevorzugt innerhalb der Fastenphase, etwa morgens vor der ersten Mahlzeit.

Diese Vorgehensweise wird mit einer verstärkten Fettverbrennung während des Trainings in Verbindung gebracht, da der Körper aufgrund niedriger Glykogenspeicher verstärkt auf Fettsäuren als Energiequelle zurückgreift.

Die Studienlage zu einem eigenständigen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen von Training im gefasteten gegenüber dem genährten Zustand ist jedoch gemischt und hängt stark von individueller Verträglichkeit und Trainingsziel ab.

ENERGIEBEREITSTELLUNG WÄHREND DES TRAININGS

GEFASTET



Niedrige Glykogenspeicher



Körper nutzt verstärkt Fettsäuren als Energiequelle



GENÄHRT



Höhere Glykogenspeicher



Körper nutzt verstärkt Kohlenhydrate als Energiequelle



2. KRAFTTRAINING UND MUSKELERHALT BEIM FASTEN

Für den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse ist eine **ausreichende Proteinzufuhr** über den Tag entscheidend – unabhängig vom gewählten Fastenprotokoll.

Bei engen Essfenstern (z. B. bei 18:6, 20:4 oder OMAD) sollte besonders darauf geachtet werden, die tägliche Proteinzufuhr dennoch vollständig innerhalb des Essfensters unterzubringen, um einem ungewollten Muskelabbau vorzubeugen.

PROTEIN ALS SCHLÜSSELFAKTOR



Ausreichend Protein unterstützt Muskelaufbau und -erhalt.



Schützt vor ungewolltem Muskelabbau während des Fastens.



Plane deine Proteinzufuhr bewusst in dein Essfenster ein.



3. PRAKTISCHE EMPFEHLUNGEN ZUR KOMBINATION



Training in die Nähe des Essfensters legen

Wer intensiv oder mit hohem Volumen trainiert, sollte das Training möglichst in die Nähe des Essfensters legen, um die Energie- und Nährstoffversorgung rund um die Belastung sicherzustellen.



FASTENPHASE ESSFENSTER FASTENPHASE



Protokoll an Trainingstage anpassen

Bei sehr intensiven Ausdauer- oder Krafttrainingseinheiten kann ein weniger striktes Fastenprotokoll (z. B. 12 bis 14 Stunden statt 16 oder mehr) an Trainingstagen sinnvoll sein, um Leistungseinbußen und übermäßige Erschöpfung zu vermeiden.

12–14 h Fasten

statt

16 h+ Fasten



Leistung und Erholung beobachten

Anzeichen von Übertraining oder ausbleibender Leistungssteigerung sollten als Signal verstanden werden, das Verhältnis von Fasten und Trainingsbelastung neu abzustimmen.

WICHTIGE INDIKATOREN

- Anhaltende Müdigkeit
- Leistungseinbußen
- Schlechter Schlaf
- Reizbarkeit und Motivationsverlust



TIPP: Höre auf deinen Körper! Es gibt kein „perfektes“ Protokoll, sondern nur das, was für dich, dein Training und deine Lebenssituation nachhaltig funktioniert.

ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer

“

Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



Dein 30-Tage-Programm zum Ausfüllen, Reflektieren und Dranbleiben

Dieser Teil ist zum aktiven Ausfüllen gedacht. Kopieren Sie sich die Vorlagen bei Bedarf für mehrere Wochen oder führen Sie sie in einem separaten Notizbuch fort.

„Kleine Schritte jeden Tag
führen zu großen
Veränderungen.“



1. WOCHENPROTOKOLL-VORLAGE

Für jede Woche: Notieren Sie täglich Fastenfenster, Essfenster, Energielevel (1–10), Hunger (1–10) und Besonderheiten.

Tag	Fastenfenster	Essfenster	Energie (1–10)	Hunger (1–10)	Besonderheiten
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					



2. WÖCHENTLICHER RÜCKBLICK



Wie war mein durchschnittliches Energielevel diese Woche?



An welchen Tagen fiel mir das Fasten leicht, an welchen schwer?



Habe ich Warnzeichen aus Kapitel 4 bei mir bemerkt?



Wie war mein Schlaf diese Woche?



Frauen: Wo stehe ich in meinem Zyklus, und wie habe ich mein Protokoll entsprechend angepasst?



3. JOURNALING-FRAGEN FÜR DEN TÄGLICHEN GEBRAUCH



Wie habe ich mich beim Aufwachen gefühlt, bevor ich etwas gegessen habe?



Welcher Moment im Fastenfenster war heute am herausforderndsten – und warum?



Was habe ich in meiner ersten Mahlzeit gegessen, und wie habe ich mich danach gefühlt?



Habe ich heute ausreichend Flüssigkeit und Elektrolyte zu mir genommen?



Was nehme ich mir für morgen vor?



4. DAS 30-TAGE-PROGRAMM

WOCHE 1 TAG 1–7

EINGEWÖHNUNG

Fastenfenster: 12 Stunden täglich (z. B. 20 bis 8 Uhr). Fokus: Essenszeiten bewusst wahrnehmen, Flüssigkeitszufuhr erhöhen, Wochenprotokoll täglich ausfüllen.

WOCHE 2 TAG 8–14

STEIGERUNG

Fastenfenster: 14 Stunden täglich. Fokus: Elektrolyte gezielt beachten (Kapitel 8), erste Erfahrungen mit Hunger reflektieren, Journaling-Fragen nutzen.

WOCHE 3 TAG 15–21

16:8 ETABLIEREN

Fastenfenster: 16 Stunden täglich. Fokus: Fastenbrechen bewusst gestalten (Kapitel 9), Energielevel und Schlaf im Wochenrückblick vergleichen, bei Bedarf einen Tag Pause einlegen.

WOCHE 4 TAG 22–30

REFLEXION UND INDIVIDUELLE ANPASSUNG

Fastenfenster: 16 Stunden täglich, an einzelnen Tagen optional 14 Stunden je nach Befinden (bei Frauen: Zyklusphase berücksichtigen, siehe Kapitel 7). Fokus: Rückblick auf den gesamten Monat, Entscheidung über das weitere Vorgehen anhand des Selbsttests aus Kapitel 6.



5. CHECKLISTE: VOR DEM START

- ☐ Ich habe Kapitel 4 (Wer nicht fasten sollte) gelesen und für mich geprüft
- ☐ Bei Zugehörigkeit zu einer Risikogruppe: ärztliche Rücksprache erfolgt
- ☐ Ich habe den Selbsttest aus Kapitel 6 ausgefüllt
- ☐ Ich habe eine erste Wochenprotokoll-Vorlage vorbereitet
- ☐ Ich weiß, welche Warnzeichen einen Abbruch erfordern



6. CHECKLISTE: TÄGLICHE ROUTINE

- ☐ Fastenfenster eingehalten oder bewusst angepasst
- ☐ Ausreichend Wasser und ggf. Elektrolyte zugeführt
- ☐ Mahlzeiten im Essfenster ausgewogen zusammengesetzt (Protein, Ballaststoffe, gesunde Fette)
- ☐ Energielevel und Hunger im Wochenprotokoll notiert
- ☐ Bei Bedarf: Journaling-Frage beantwortet



7. CHECKLISTE: WANN PAUSIEREN ODER ÄRZTLICH ABKLÄREN

- ☐ Anhaltender Schwindel, Herzrasen oder starke Muskelkrämpfe
- ☐ Ausbleibende oder stark unregelmäßige Menstruation über mehrere Zyklen
- ☐ Zunehmend zwanghafte Beschäftigung mit Essen und Fastenzeiten
- ☐ Deutlich verschlechterte Stimmung oder anhaltende Erschöpfung
- ☐ Jegliche Unsicherheit bei bestehenden Vorerkrankungen oder Medikamenteneinnahme



ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer



Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de



Schlusswort

Intervallfasten wurde in dieser Buchreihe bislang nur als ein Kapitel unter vielen behandelt – diesem vielschichtigen, gut erforschten und gleichzeitig individuell sehr unterschiedlich wirkenden Thema stand das nicht in vollem Umfang gerecht.

Dieses Workbook wollte das nachholen: mit fundiertem Hintergrundwissen zu Autophagie und Stoffwechselprozessen, einem ehrlichen, unbeschönigten Blick auf Kontraindikationen und geschlechtsspezifische Besonderheiten, und vor allem mit konkreten, direkt nutzbaren Werkzeugen zum eigenen Ausprobieren.



Der wichtigste Gedanke, der sich durch dieses Workbook zieht:

Intervallfasten ist ein **Werkzeug, kein Dogma**. Das beste Protokoll ist nicht das intensivste oder das derzeit populärste, sondern jenes, das sich nachhaltig, ohne gesundheitliche Warnzeichen und im Einklang mit dem eigenen Alltag umsetzen lässt – und das jederzeit angepasst oder verlassen werden darf, wenn der Körper andere Signale sendet.



Wichtiger Hinweis

Dieses Workbook ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung. Es soll dazu beitragen, informiert, aufmerksam und mit einem gesunden Verhältnis zu Nahrung und Körper mit dem Thema Intervallfasten umzugehen – als eines von vielen möglichen Werkzeugen für die eigene Gesundheit, **nicht als Selbstzweck**.

DEIN WEG. DEIN TEMPO. DEINE ENTSCHEIDUNG.



Informiert
entscheiden



Auf deinen Körper
hören



Nachhaltig
handeln



Flexibel
bleiben



Gesundheit
gestalten

Du hast alle Werkzeuge – jetzt liegt es in deiner Hand.



ROBERT KREMER

myfreedomai.de

Autor, Gesundheits- und KI-Experte
und Gründer von MyFreedomAI

Robert Kremer



Wissen verstehen.
Gesundheit leben.
Freiheit gestalten.



Weitere Bücher, Workbooks
und kostenlose Inhalte
findest du auf

myfreedomai.de

