

Zum Thema IF und Immunsystem gibt es einen Beitrag der visite-Reihe des NDR vom 9.6.20: <https://www.youtube.com/watch?v=7c3wlheoMSU>

Und zum Thema IF und Autophagie und Stoffwechselförderung habe ich einen guten Beitrag gefunden auf Youtube, W für Wissen, SWR fürs Erste, ab etwa Minute 20: <https://www.youtube.com/watch?v=U3vzLXm-gBc>

Mit dem IF fühle ich mich morgens frisch, voller Energie. Ohne Probleme mache ich gleich nach dem Aufstehen meine kurze Kraftgymnastik.

Ich halte mein Gewicht und könnte auch relativ leicht noch etwas mehr abnehmen, aber das muss nicht sein: Geboren 1954 habe ich einen BMI von 23,5 (85 kg Körpergewicht / 1,90 m Körpergröße), also Normalgewicht.

Hier eine Liste weitere Vorteile des IF (aus dem *foodpunk*-Artikel zu IF):

>>

- **Intermittierendes Fasten trainiert die Fettverbrennung.**
- **IF macht wach und konzentriert.** Ketonkörper sind die perfekten Energielieferanten für unser Gehirn.
- Intervallfasten kann den Blutzuckerspiegel regulieren
- IF kann die Gesundheit des Herz-Kreislaufsystems verbessern.
- Autophagie bekämpft Cholesterineinlagerungen.
- Verbessert die Gesundheit des Nervensystems
- **Verbesserter Muskelaufbau**

<<

Drei technische Tipps zu Ernährung

1. „Essen in Schichten“ - Vor Jahren habe ich mal im SPIEGEL einen Beitrag zum Thema Essen in Schichten gelesen. Man soll bei einer Mahlzeit mit den Speisen beginnen, die am meisten Wasser enthalten. Unser Magen arbeitet nämlich die hereinkommenden Sachen schichtweise ab. Was zuerst reinkommt, wird zuerst verdaut. Was später reinkommt, bleibt oben drauf liegen, muss warten, bis es an der Reihe ist.

Beginnt man also das Essen mit etwas schön „Schwerem“ wie Parmaschinken und packt dann Leichtes wie Salat oder Melone obendrauf, muss man sich nicht wundern, wenn man „ewig“ nach der Melone aufstößt ... die liegt nämlich stundenlang auf dem Schinken und fängt irgendwann sogar an zu gären. Oder man isst zum Schluss, als Nachtisch, nach der Lasagne oder dem Steak mit

Folienkartoffel, einen Obstsalat – dann hat man nach fünf, sechs Stunden eine schöne Fruchtbowle im Magen, weil dieser immer noch mit dem Schinken und dem Braten beschäftigt ist und das Obst zu gären beginnt

Seit ich mir angewöhnt habe, zuerst meinen Salat komplett zu essen, dann die anderen Speisen und zum Schluss einen Nachtisch ohne Früchte, habe ich nie wieder dieses lästige Aufstoßen gehabt.

Hier ein Link zu einem Artikel zum Thema:

<https://www.kochbar.de/cms/richtige-reihenfolge-beim-essen-ausschlaggebend-fuer-eine-gesunde-verdauung-2773844.html>

2. Kombination von Lebensmitteln – was sollte man vermeiden, um nicht zuzunehmen? In **3nach9** auf **Radio Bremen** spricht die renommierte Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck über die Rehabilitation guter Fette und dass man die Kombination von Kohlehydraten mit Fett vermeiden sollte (<https://www.youtube.com/watch?v=WjNLMdlfkGk>).

Kohlenhydrate sorgen nämlich dafür, dass die Körperzellen aufnahmebereit sind, und das gleichzeitig gegessene Fett wird ruck-zuck in den Zellen gespeichert ... weil der Körper es nicht gleich verbrauchen kann.

Gewichtszunahme ist ziemlich zwangsläufig die Folge.

Mir ist es tatsächlich so ergangen, als Anfang des Jahres anfang, morgens verschiedene gute Öle in mein Haferflocken-Müsli zu tun, je 1 bis 2 EL Hanf-, Lein- und Olivenöl. In den ersten drei Monaten nach der Umstellung auf Öle-im-Brei habe ich fast 2 Kilo draufgepackt, was nicht meine Absicht war! Also habe ich die Ölmenge reduziert, und nachdem ich die 3nach9-Sendung auf Youtube gesehen habe, lasse ich jetzt auch die Haferflocken weg. Stattdessen nehme ich Leinsamenschrot mit Kokosraspeln als Basis des Müsli.

3. Gut kauen! In der Schule habe ich gelernt, dass man jeden Bissen 32mal kauen soll, weil die Verdauung schon im Mund beginnt. Was gut gekaut im Magen ankommt, wird auch gut weiterverdaut. Ich versuche, mich immer wieder daran zu erinnern ... aber ich gebe zu, dass ich selten daran denke.

