

Presse – Resonanz – Report

vom 18.06.2019

Presseinformation (11. Juni 2019)

**Umfrage: Jeder fünfte Bundesbürger hat schon mal in Intervallen gefastet
Doch was ist dran am Hype um das Intervallfasten?**

Presseportal (11.06.2019)

11.06.2019 – 09:00

[Die Schwenninger Krankenkasse](#)

Umfrage: Jeder fünfte Bundesbürger hat schon mal in Intervallen gefastet Doch was ist dran am Hype um das Intervallfasten?



[Villingen-Schwenningen \(ots\)](#)

Intervallfasten ist in aller Munde: Zwei Drittel der Bundesbürger haben schon mal davon gehört. Und jeder Fünfte hat selbst bereits in Intervallen gefastet. Allerdings halten rund 40 Prozent der Deutschen diese Art der Diät nur für einen kurzfristigen Trend. Das zeigt die Umfrage "Gesundheit 2019 - Thema: Diäten" der Schwenninger Krankenkasse. Befragt wurden mehr als 2.000 Bundesbürger ab 14 Jahren.

Doch wie gut ist Intervallfasten wirklich? Und vor allem: Ist es wirkungsvoller als klassische Reduktionsdiäten? "Dazu gibt es bisher leider nur wenige Untersuchungen", sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. "Eine aktuelle Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg zeigt allerdings, dass sich Intervallfasten in seiner Wirkung nicht von anderen wirksamen Diätformen unterscheidet."

Langfristige Ernährungsumstellung bringt Erfolg

"Intervallfasten ist sicher eine Möglichkeit, abzunehmen. Aber damit ist man nicht unbedingt erfolgreicher als mit anderen Diäten", so Hantke. Viel wichtiger sei die langfristige Umstellung der Ernährung - mit einer abwechslungsreichen, überwiegend pflanzlichen Kost, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehle. "Dann purzeln die Pfunde oft von allein. Jeder weiß doch: Diäten sind meist nur kurzfristig von Erfolg gekrönt."

Bei einer bewussten Ernährung werden zudem ganz natürliche Essenspausen eingelegt: "Wer nach dem Abendessen bis zum Frühstück nicht mehr an den Kühlschrank geht, bringt seinen Insulinspiegel in der Regel auch ohne Intervallfasten in der Nacht runter", so die Ärztin der Schwenninger.

Im Dschungel der Ernährungsempfehlungen: Bundesbürger sind verunsichert

Doch wie viele Kohlenhydrate darf ich am Tag essen, ohne zuzunehmen? Welche Fette sind die

Die Schwenninger
Krankenkasse

Die Schwenninger
Krankenkasse

Alle Meldungen ▶

Abonnieren ✉

🖨 Druckversion

📄 PDF-Version

Orte in dieser Meldung

Villingen-Schwenningen

Themen in dieser Meldung

Umfrage

Ernährung

Krankenversicherung

Intervallfasten

Ratgeber

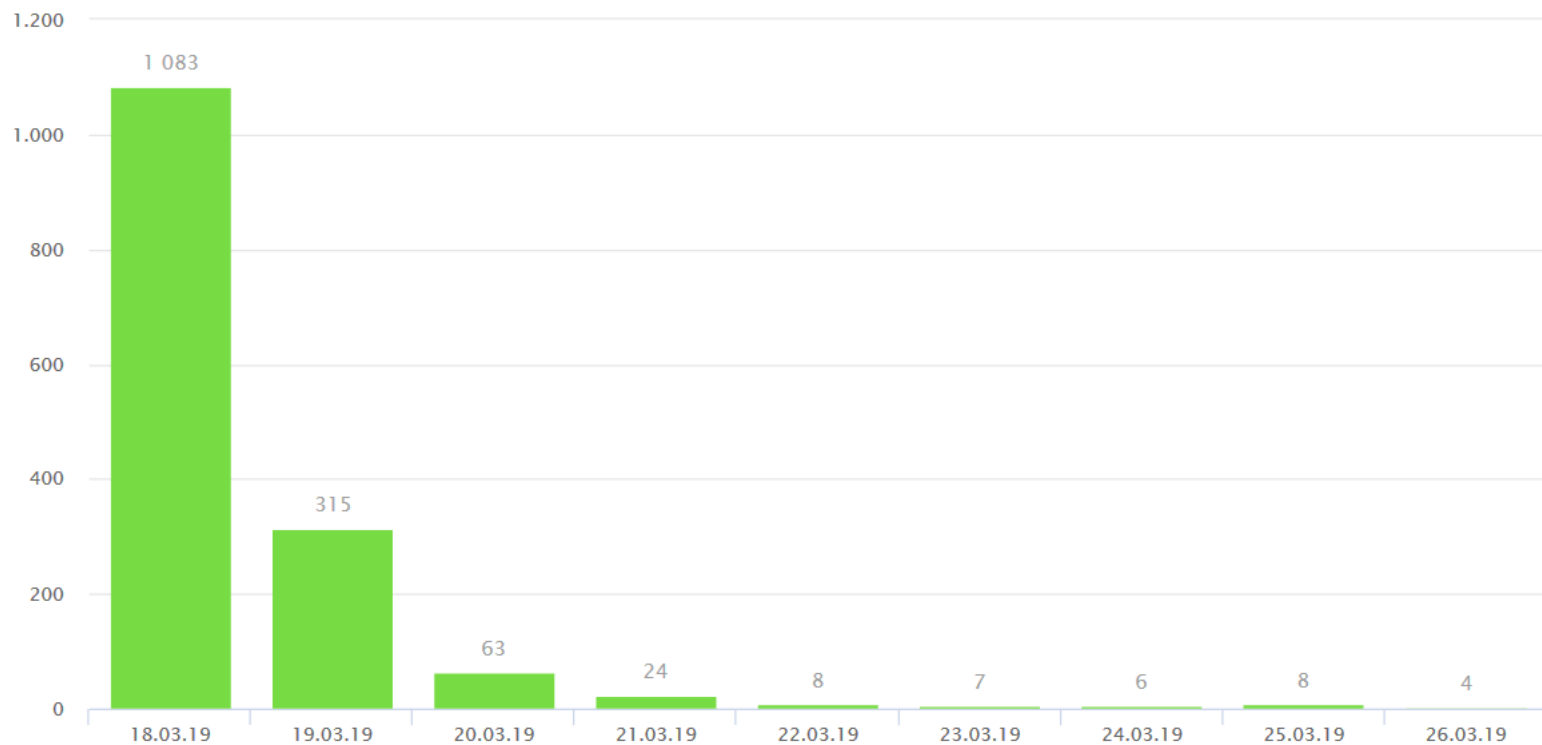
Gesundheit

Panorama

Gesundheit / Medizin

<https://www.presseportal.de/pm/106600/4293523>

ZUGRIFFE IN DEN ERSTEN 30 TAGEN NACH VERÖFFENTLICHUNG



Waldmann im Wandel

Die Schlaumpe wird digital.

Die Möglichkeiten sind enorm und die Herausforderungen auch. Bei dieser neuen Technologie will die Herbert Waldmann GmbH & Co. KG aus vorne mit

Der Transformationsprozess der IG Metall zum Stand der Digitalisierung und des ökologischen Umbaus zeigt, dass der Handlungsbedarf groß ist. Knapp die Hälfte der befragten Betriebe im Energiewesen, die Sicherung von Beschäftigung und Sicherheit auf dem Arbeitsmarkt. Das seien massive Investitionen in neue Produkte und Geschäftsmodelle. Infrastruktur

Schwarzwaal-Bair-Erlei nach Berlin. Laut von den Zeichen wird. Alle können mitbringen, sagt Uwe Ackert, Gewerkschaftssekretär der IG Metall Villingen-Schwenningen.

pergewicht um fünf Prozent
dunkelt, verringert sich
Blutfett um 20 Prozent, da-
herfett sogar um ein Drittel.
ie fühlen sich ruhiger, we-
niger müde und sind aktiver.

...
da
as Le-
Vie-
er Ge-
sh

Nacht runter“, so die Ärztin der Schwenninger Krankenkasse. Doch wie viel Kohlenhydrate darf ich am Tag essen, ohne zuzunehmen? Welche Fette sind die „guten“, welche die „schlechten“ und wie war das noch mal mit dem Zucker? 61 Prozent der Befragten sind verunsichert, wenn es um gesunde Ernährung geht. Sie wissen nicht, welchen Empfehlungen sie überhaupt noch folgen sollen.

Unbestritten ist: Wer zu schwer war und jetzt weniger Gewicht auf die Waage bringt, spürt schnell positive gesundheitliche Effekte. Wird das Körpergewicht um fünf Prozent reduziert, verringert sich das Bauchfett um 20 Prozent, das Leberfett sogar um ein Drittel. Viele fühlen sich mit weniger Gewicht fitter und sind aktiver. eb

Intervallfasten: Wenn Ernährung verunsichert - Wie gut oder schädlich ist die beliebte Diät?

Oma macht's, der Kollege hat's auch schon ausprobiert, die Schwester überlegt noch. Intervallfasten ist der Diät-Trend 2019. Innerhalb eines Zeitraums von 8 Stunden essen (etwa von 12 bis 20 Uhr), dann 16 Stunden am Stück fasten. Angeblich purzeln so die Pfunde von ganz allein.

Doch ist dem wirklich so? Und was sollte unbedingt beim Intervallfasten beachtet werden?

Eine Umfrage der Schwenninger Krankenkassen mit über 2000 Bundesbürgern zeigt: Zwei Drittel der Bundesbürger haben schon mal davon gehört. Und jeder Fünfte hat selbst bereits in Intervallen gefastet. Allerdings halten rund 40 Prozent der Deutschen diese Art der Diät nur für einen kurzfristigen Trend.

Doch nur weil so viele schon davon gehört oder bereits ausprobiert haben, heißt dies ja noch lange nicht, dass es etwas taugt. Oder um es mit Shakespeare zu sagen: Auch wenn alle einer Meinung sind, können alle Unrecht haben. Wie gut und sinnvoll ist das Intervallfasten also wirklich?

"Dazu gibt es bisher leider nur wenige Untersuchungen", erklärt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. "Eine aktuelle Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg zeigt allerdings, dass sich Intervallfasten in seiner Wirkung nicht von anderen wirksamen Diätformen unterscheidet."

"Intervallfasten ist sicher eine Möglichkeit, abzunehmen. Aber damit ist man nicht unbedingt erfolgreicher als mit anderen Diäten"

so Hantke.

Viel wichtiger sei die langfristige Umstellung der Ernährung - mit einer abwechslungsreichen, überwiegend pflanzlichen Kost, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehle.

"Dann purzeln die Pfunde oft von allein. Jeder weiß doch: Diäten sind meist nur kurzfristig von Erfolg gekrönt."

Die Ärztin empfiehlt, allgemeingültige Ernährungsregeln zu beachten, wie etwa nach dem Abendessen nicht mehr zu naschen, auf Chips oder eine späte Brotzeit zu verzichten.

<https://wise.life/themen/gesundheit/104348/intervallfasten-wenn-ernaehrung-verunsichert-wie-gut-oder-schaedlich-ist-die-beliebte-diaet>

Umfrage: Jeder fünfte Bundesbürger hat schon mal in Intervallen gefastet / Doch was ist dran am Hype um das Intervallfasten?

Die Schwenninger Krankenkasse [Newsroom]

Villingen-Schwenningen (ots) - Intervallfasten ist in aller Munde: Zwei Drittel der Bundesbürger haben schon mal davon gehört. Und jeder Fünfte hat selbst bereits in Intervallen gefastet. Allerdings halten rund 40 Prozent der Deutschen diese Art der ...
Lesen Sie hier weiter...

Original-Content von: Die Schwenninger Krankenkasse, übermittelt durch news aktuell

<https://www.diemedizintechnik.de/umfrage-jeder-fuenfte-bundesbuenger-hat-schon-mal-in-intervallen-gefastet-doch-was-ist-dran-am-hype-um-das-intervallfasten/>



Umfrage: Jeder fünfte Bundesbürger hat schon mal in Intervallen gefastet / Doch was ist dran am Hype um das Intervallfasten?

Intervallfasten ist in aller Munde: Zwei Drittel der Bundesbürger haben schon mal davon gehört. Und jeder Fünfte hat selbst bereits in Intervallen gefastet. Allerdings halten rund 40 Prozent der Deutschen diese Art der Diät nur für einen kurzfristigen Trend. Das zeigt die Umfrage "Gesundheit 2019 - Thema: Diäten" der Schwenninger Krankenkasse. Befragt wurden mehr als 2.000 Bundesbürger ab 14 Jahren.

Doch wie gut ist Intervallfasten wirklich? Und vor allem: Ist es wirkungsvoller als klassische Reduktionsdiäten? "Dazu gibt es bisher leider nur wenige Untersuchungen", sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. "Eine aktuelle Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg zeigt allerdings, dass sich Intervallfasten in seiner Wirkung nicht von anderen wirksamen Diätformen unterscheidet."

Langfristige Ernährungsumstellung bringt Erfolg

"Intervallfasten ist sicher eine Möglichkeit, abzunehmen. Aber damit ist man nicht unbedingt erfolgreicher als mit anderen Diäten", so Hantke. Viel wichtiger sei die langfristige Umstellung der Ernährung - mit einer abwechslungsreichen, überwiegend pflanzlichen Kost, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehle. "Dann purzeln die Pfunde oft von allein. Jeder weiß doch: Diäten sind meist nur kurzfristig von Erfolg gekrönt."

Bei einer bewussten Ernährung werden zudem ganz natürliche Essenspausen eingelegt: "Wer nach dem Abendessen bis zum Frühstück nicht mehr an den Kühlschrank geht, bringt seinen Insulinspiegel in der Regel auch ohne Intervallfasten in der Nacht runter", so die Ärztin der Schwenninger.

<https://twnews.de/de-news/umfrage-jeder-funfte-bundesburger-hat-schon-mal-in-intervallen-gefastet-doch-was-ist-dran-am-hype-um-das-intervallfasten>

Umfrage: Jeder fünfte Bundesbürger hat schon mal in Intervallen gefastet

Intervallfasten ist in aller Munde: Zwei Drittel der Bundesbürger haben schon mal davon gehört. Und jeder Fünfte hat selbst bereits in Intervallen gefastet. Allerdings halten rund 40 Prozent der Deutschen diese Art der Diät nur für einen kurzfristigen Trend. Das zeigt die Umfrage „Gesundheit 2019 – Thema: Diäten“ der Schwenninger Krankenkasse. Befragt wurden mehr als 2.000 Bundesbürger ab 14 Jahren.

Doch wie gut ist Intervallfasten wirklich? Und vor allem: Ist es wirkungsvoller als klassische Reduktionsdiäten? „Dazu gibt es bisher leider nur wenige Untersuchungen“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. „Eine aktuelle Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg zeigt allerdings, dass sich Intervallfasten in seiner Wirkung nicht von anderen wirksamen Diätformen unterscheidet.“

Bios Life News

Bios Life News | Gesundheit,
Wohlbefinden und Wellness

Langfristige Ernährungsumstellung bringt Erfolg

„Intervallfasten ist sicher eine Möglichkeit, abzunehmen. Aber damit ist man nicht unbedingt erfolgreicher als mit anderen Diäten“, so Hantke. Viel wichtiger sei die langfristige Umstellung der Ernährung – mit einer abwechslungsreichen, überwiegend pflanzlichen Kost, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehle. „Dann purzeln die Pfunde oft von allein. Jeder weiß doch: Diäten sind meist nur kurzfristig von Erfolg gekrönt.“

Bei einer bewussten Ernährung werden zudem ganz natürliche Essenspausen eingelegt: „Wer nach dem Abendessen bis zum Frühstück nicht mehr an den Kühlschrank geht, bringt seinen Insulinspiegel in der Regel auch ohne Intervallfasten in der Nacht runter“, so die Ärztin der Schwenninger.

<http://news.netpro.de/2019/06/umfrage-jeder-fuenfte-bundesbuenger-hat-schon-mal-in-intervallen-gefastet/#more-24118>

Umfrage: Jeder fünfte Bundesbürger hat schon mal in Intervallen gefastet - Doch was ist dran am Hype um das Intervallfasten?

Intervallfasten ist in aller Munde: Zwei Drittel der Bundesbürger haben schon mal davon gehört. Und jeder Fünfte hat selbst bereits in Intervallen gefastet. Allerdings halten rund 40 Prozent der Deutschen diese Art der Diät nur für einen kurzfristigen Trend. Das zeigt die Umfrage „Gesundheit 2019 – Thema: Diäten“ der Schwenninger Krankenkasse. Befragt wurden mehr als 2.000 Bundesbürger ab 14 Jahren.

Doch wie gut ist Intervallfasten wirklich? Und vor allem: Ist es wirkungsvoller als klassische Reduktionsdiäten? „Dazu gibt es bisher leider nur wenige Untersuchungen“, sagt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. „Eine aktuelle Studie des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg zeigt allerdings, dass sich Intervallfasten in seiner Wirkung nicht von anderen wirksamen Diätformen unterscheidet.“

Langfristige Ernährungsumstellung bringt Erfolg

„Intervallfasten ist sicher eine Möglichkeit, abzunehmen. Aber damit ist man nicht unbedingt erfolgreicher als mit anderen Diäten“, so Hantke. Viel wichtiger sei die langfristige Umstellung der Ernährung – mit einer abwechslungsreichen, überwiegend pflanzlichen Kost, wie sie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfehle. „Dann purzeln die Pfunde oft von allein. Jeder weiß doch: Diäten sind meist nur kurzfristig von Erfolg gekrönt.“

Bei einer bewussten Ernährung werden zudem ganz natürliche Essenspausen eingelegt: „Wer nach dem Abendessen bis zum Frühstück nicht mehr an den Kühlschrank geht, bringt seinen Insulinspiegel auch ohne Intervallfasten in der Nacht runter“, so die Ärztin der Schwenninger.

Im Dschungel der Ernährungsempfehlungen: Bundesbürger sind verunsichert

Doch wieviel Kohlenhydrate darf ich am Tag essen, ohne zuzunehmen? Welche Fette sind die „guten“, welche die „schlechten“ und wie war das nochmal mit dem Zucker? 61 Prozent der Befragten sind verunsichert, wenn es um gesunde Ernährung geht. Sie wissen nicht, welchen Empfehlungen sie überhaupt noch folgen sollen.

<https://www.regiotrends.de/de/regiomix/index.news.406148.umfrage-jeder-fuenfte-bundesbuenger-hat-schon-mal-in-intervallen-gefastet--doch-was-ist-dran-am-hype-um-das-intervallfasten-.html>

Kontakt



Thöring & Stuhr
corpNEWSmedia
Mittelweg 142
20148 Hamburg
Tel. 49 40 207 6969 80
E-Mail: Agentur@corpnewsmedia.de



Copyright

Diese Präsentation ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung, Weitergabe oder Verwendung ohne Zustimmung der Schwenninger Krankenkasse ist unzulässig.

Die Inhalte dieser Präsentation sind vertraulich zu behandeln.

Die Weitergabe von Informationen und Inhalten an Dritte ist unzulässig.

VS-Schwenningen, 14. Januar 2019