

Gesunde und nachhaltige Gewichtsabnahme durch die 3 x 16 – Methode

Prof. Dr.med. Johannes W. Kraft

Einführung und Grundlagen:

Gewichtszunahme, Stoffwechselprobleme und hoher Blutdruck sind entscheidende Risikofaktoren für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz. Bei Säugetieren hat sich Intervallfasten als effizienteste Methode zur Lebensverlängerung und dem Hinausschieben typischer Alterserkrankungen erwiesen.

Dabei ist die sogenannte Insulin-Resistenz mit der daraus folgenden Zunahme des viszeralen Fettes ("Bauchfett") einer der wesentlichen Faktoren. Die Insulinresistenz geht einem späteren Diabetes mellitus oft Jahre voraus. Auch Krebserkrankungen sind bei Insulin-Resistenz häufiger, und die Prognose nach Behandlung ist besser, wenn die Insulin-Resistenz behandelt wird.

Was ist die Ursache der Insulin-Resistenz?

Auf Grund genetischer Veranlagung reagiert ein Teil der Menschen bei zu häufiger Kohlenhydratzufuhr mit einer kontinuierlichen Zunahme des Bauchfettes. Ursache hierfür ist eine vermehrte Insulinausschüttung auf Kohlenhydratzufuhr. Dies führt zusätzlich zu erhöhten Blutfetten und Hochdruck.

Letztlich besteht bei Insulin-Resistenz mit der bei uns meist üblichen 3 x täglichen Kohlenhydratzufuhr die Situation, dass der Körper seinen „Müll“ nie „aufräumt und aus dem Haus trägt“, d.h. davon immer mehr u.a. als Bauchfett angesammelt wird.

Wie bringen wir unseren Körper dazu, Bauchfett abzubauen?

Seit vielen Jahren ist bekannt, dass erst nach einer Kohlenhydrat-Nüchternphase von mindestens zwölf Stunden in der sogenannten „Ketonphase“ krankhafte Fette und Eiweiße verbrannt werden. Durch die Methode kommt es zu einer Veränderung des Stoffwechsels, die auch das Appetitverhalten in die richtige Richtung beeinflussen kann.

Wie sieht „3 x 16 – Bauch weg“ konkret aus?

Pro Woche muss an 3 Tagen mindestens eine Dauer von 16 Stunden erreicht werden, an denen keinerlei Kohlenhydrate zugeführt werden.

Um dies konsequent umzusetzen ist es wichtig, zu wissen, wo Kohlenhydrate enthalten sind: Nicht nur alle Getreideprodukte wie Brot, Müsli und Flocken enthalten Kohlenhydrate, sondern auch alle Früchte einschließlich Fruchtsäfte, Limonaden, Alkohol, natürlich jede Art von Zucker, Milch (Laktose), Kartoffeln, Reisprodukte, sowie auch verarbeitete Produkte wie Wurst, und alle Fertigprodukte, die heute praktisch immer auch mit Zucker angereichert werden.

Weitestgehend kohlenhydratfrei sind Nahrungsmittel wie Blattsalate, Gurke, Broccoli, Chinakohl, Zucchini, Öle, Nüsse, lactosefreie Milchprodukte (z.B. Hartkäse) und Lebensmittel wie Ei, Fisch und (mageres, nicht paniertes) Fleisch oder Schinken.

Um Bauchfett abzubauen ist es für die meisten Menschen am einfachsten, morgens dreimal pro Woche einfach nur schwarzen Kaffee, Tee oder Wasser zu trinken, also an drei Tagen pro Woche auf das Frühstück (oder Abendessen) ganz zu verzichten. Wenn die letzte Zufuhr von Kohlenhydraten abends z. B. um 21 Uhr war, beginnt die fettverbrennende Ketonphase somit am nächsten Morgen um 9 Uhr. Eine relevante Verminderung des Bauchfettes tritt auf, wenn mindestens bis 13 Uhr weiter keine Kohlenhydrate eingenommen werden, da in diesen vier Stunden die Fettverbrennung einsetzt.



Wenn das Frühstück für Ihre Lebensqualität besonders wichtig ist, können Sie natürlich auch einfach das Abendessen weglassen.

Entscheidend ist nur, dass sie mindestens auf 16 kohlenhydratfreie Stunden kommen, wobei die Nacht mitzählt. Hätten Sie somit zuletzt nachmittags um 16 Uhr Kuchen gegessen, würden Sie morgens um 4 Uhr in die Ketonphase kommen (und diese normalerweise verschlafen). Vor 8 Uhr morgens sollten Sie dann nichts essen.

Kann ich die „3 x 16“-Methode auch nutzen, wenn ich bereits Diabetiker bin?

Die „3 x 16“-Methode wirkt vorbeugend gegen die Entwicklung eines Diabetes. Aber gerade auch Diabetiker können besonders von der „3 x 16“ Methode profitieren, da die Insulinresistenz vor allem für den Typ-2-Diabetes eine wesentliche Mitursache ist. Häufig gelingt eine deutliche Reduktion der nötigen Medikamente, insbesondere können auch hohe Insulindosen oft reduziert werden. Diabetiker sollten vor dem Einsatz der Methode mit dem Arzt ihres Vertrauens sprechen, da Medikamente an den Tagen, an denen die Kohlenhydratzufuhr 16 Stunden lang unterbleibt, reduziert werden können.

Ergebnisse der „3 x 16“-Methode:

Mit der Methode ist es möglich innerhalb von acht Wochen auf gesunde Art und ohne Gefahr einer Mangelernährung ca. 3-6 kg abzunehmen. Dies bedeutet, dass bei nur 3 der insgesamt 21 Mahlzeiten einer Woche die Kohlenhydrat-Zufuhr komplett eingeschränkt werden muss.

Bei modifizierter Anwendung (z.B. als „5 x 16“ bis maximal „5 x 20“) sind schnellere und stärkere Gewichtsabnahmen von bis zu 20 % des Körpergewichtes in 3 Monaten möglich.

Dabei kann man angenehme Lebensgewohnheiten wie z. B. gemeinsames abendliches Essen, Wochenendfeiern sowie Genuss kohlenhydrathaltiger Nahrung wie Nudeln, Kartoffeln, Reis außerhalb der Intervall-Zeiten weiter genießen.

Der langfristige Erfolg dieser Ernährungsumstellung ist deutlich größer und vor allem nachhaltiger, als der von üblichen Fastendiäten, ohne dass es zu dem bekannten Ping-Pong-Effekt kommt.

Häufig verbessert sich durch die „3 x 16“-Methode auch wieder der Genuss und die Freude an Speisen, der Geschmacksinn verfeinert sich. Ein erwünschter und verstärkender positiver Effekt: Viele Probanden verzichten im Verlauf auch außerhalb der 3x16-Zeiten auf Zucker in Tee und Kaffee oder auf Süßigkeiten. Der Hunger auf Süßes vermindert sich durch die Methode nämlich merklich. Im Rahmen der Gewichtsabnahme machen auch Bewegung und Sport wieder mehr Freude.

Die bisherigen Erfolge und Erfahrungen der Menschen, die wir mit der Methode bereits vertraut gemacht haben, sprechen für eine Minderung der Insulinresistenz und des viszeralen Fettes, und eine Verbesserung von Wohlbefinden und körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit.

Die wesentlichen Vorteile sind:

- **Rasch sicht- und spürbarer Erfolg**
- **Vor allem Bauchfett wird reduziert**
- **Man fühlt sich schnell fitter und sowohl körperlich als auch geistig leistungsfähiger**
- **Die Methode ist einfach**
- **Sie ist leicht an Ihre persönlichen Wünsche und Lebensgewohnheiten anpassbar**
- **Ping-Pong-Effekte bleiben nach unserer Erfahrung aus**
- **Das Risiko für vaskuläre Erkrankungen, Demenz und bestimmte Krebsarten kann nach jetzigem Stand der Wissenschaft durch die Methode vermindert werden**
- **Und schließlich: Sie kostet nichts!**

Prof. Dr. Johannes W. Kraft 2017
Zentrum für Integrative Medizin Coburg

