Ressort: Gesundheit

Intervallfasten - warum auch Ältere davon profitieren

Intervallfasten und Gesundheit

Leverkusen, 10.01.2021, 12:38 Uhr

GDN - Viele Untersuchungen haben schon belegt, dass sich Intervallfasten lohnt und dass es sich auf die Gesundheit auswirkt. Vor allen Dingen schont das Fasten auch den Geldbeutel. Was hat die Technische Universität Berlin (TU Berlin) herausgefunden?

Die TU Berlin hat in einer Studie belegt, dass sich auch bei älteren Menschen das Intervallfasten positiv auf den Körper auswirkt. Normalerweise wird es immer schwieriger abzunehmen, je älter wir werden. Das liegt daran, dass sich der Stoffwechsel natürlich auch verändert und etwas langsamer wird. Aber tatsächlich hat sich durch die Studie herausgestellt, dass auch Ältere vom Intervallfasten profitieren und abnehmen. Im Durchschnitt waren die Studienteilnehmer 64 Jahre alt und normal- oder übergewichtig.

Die Probanden mussten täglich eine Esspause von mindestens 14 Stunden einlegen. Die Studie umfasste 74 Teilnehmer. Die Hälfte von ihnen hatte bereits nach vier Wochen bis zu sechs Kilogramm abgenommen. Natürlich ging dabei auch der Bauchumfang zurück. Die Studie ist in der Fachzeitschrift "Ernährung und Medizin" veröffentlicht. Intervallfasten bedeutet, dass ohne Aufwand und mit wenig Kosten die Pfunde purzeln. Und das natürlich nur, wenn es gewünscht ist. Allerdings räumte die TU Berlin auch ein, dass noch weitere Untersuchungen folgen müssten, um die Aussagen zu stützen. Doch nicht immer ist beim Intervallfasten das Abnehmen Ziel.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-123433/intervallfasten-warum-auch-aeltere-davon-profitieren.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Iris Gödecker

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Iris Gödecker

Editorial program service of General News Agency:
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619