



Michael Despegel & Doris Mular

Die Intervall Diät ★★★★★

riva 2019 · 304 S. · 19.99 · 978-3-7423-0803-0

Vielversprechend beginnt das Jahr: Ein 300-Seiten-Buch über „Effizient und gesund abnehmen – mit nur zwei Tagen Diät pro Woche“. So verspricht es Michael Despegel – in der Theorie. Den praktischen Teil, der bereits auf S. 126 beginnt, hat Doris Mular übernommen, Journalistin und Autorin mehrerer Bücher zur gesunden Ernährung, die hier in einer originellen Gliederung und auf informativ-unterhaltsame

Art die wunderbarsten Rezepte in Wort und Bild präsentiert.

Auch wenn sie den Löwenanteil an diesem Buch, zumindest an seiner Attraktivität, hat, steht ihr Name nur ganz klein als Mitverfasserin. OK, die beiden Dokortitel des Hauptverfassers machen sich natürlich gut und sollen wohl Seriosität signalisieren und wissenschaftliches Knowhow: Ein Dokortitel in Sportmedizin, einer in Philosophie. Trotzdem: Müssen Titel so klotzig aufs Cover? Und was garantieren sie?

Das Konzept des hier vorgestellten Intervallfastens in Kapitel 1 ist tatsächlich einfach: 5 Tage lang normal essen, 2 Tage fasten. Oder: 8 Stunden, in denen man essen darf, und 16 Stunden fasten. Oder – mit dem hübschen Namen „Warrior-Diät“ – 4 Stunden essen, 20 Stunden fasten. Das sind 8 Seiten Einleitung, in denen die Varianten der Diät des Intervallfastens vorgestellt und ihre jeweiligen Vorteile aufgelistet werden. Die folgenden 9 Kapitel bringen Erklärungen über den Sinn des Abnehmens, über Gesundheit, das Bauchfett, den Stoffwechsel, die Rolle von Sport und schließlich auch einen Selbstcheck.

Insgesamt ist der Text über weite Passagen verständlich, aber man merkt, dass hier ein Wissenschaftler schreibt, mit dem Hang, seine Leser mit Erklärungen zu erschlagen.

- **Verbesserte Gedächtnisleistung:** Das Intervallfasten verbessert die Hirnfunktion, da neue Nervenzellen gefördert werden können, beziehungsweise die Produktion des Wachstumsfaktors BDNF (brain derived neurotrophic factor), der wichtig für die Bildung neuer Synapsen ist. Diese Erkenntnisse belegte jüngst das Institut für Altersforschung in Baltimore.

Mir persönlich hätte gereicht: „Das Intervallfasten verbessert die Hirnfunktion“; den „brain derived neurotrophic factor“ für neue „Synapsen“ habe ich schon am Ende des Absatzes vergessen, weil ich nicht weiß, was es ist, und es auch nicht wissen möchte, wenn ich ein Buch über das Fasten lese. Zweifellos wird es Leser geben, die diese Ausführlichkeit schätzen und nach solchen Informationen gieren. Mich haben sie über weite Passagen nur mit Mühe durchhalten lassen, ich habe vieles übersprungen.



Kapitel 7 sprach mich von der Überschrift her an: der Selbstcheck zu meiner Fitness und meinem Energiebedarf. Dafür habe ich in einer komplizierten Formel (mit einem Taschenrechner) meinen Grundumsatz berechnet:

$$655 + (9,6 \times \text{Gewicht in kg}) + (1,8 \times \text{Größe in cm}) - (4,7 \times \text{Alter in Jahren}).$$

Dazu mein Aktivitätsfaktor, den ich brauche, um den Leistungsumsatz durch die Multiplikation von Grundumsatz und Aktivitätsfaktor zu berechnen. Am Ende stehe ich mit einer vierstelligen Zahl da. Und jetzt? Ich kann nun andre über meinen Leistungsumsatz informieren, aber was ist das? Und was drückt die Zahl aus? Ist sie gut? Ist sie schlecht? Ich weiß es nicht. Ich bin frustriert. Und wechsele zum HIIT, dem „intelligenten Training für Ausdauer und Kraft“ und sehe in seitenlangen Tabellen für „Walker, „Laufeinsteiger“ und „Geübte“, wie lange und wie oft täglich ich innerhalb von 8 Wochen joggen und sprinten muss. Die Dehnübungen gefallen mir besser und sind durchaus machbar – alles allerdings nur für gesunde Menschen, die keine Probleme mit ihren Gelenken oder gar Operationen daran hatten. Das gilt auch für den vorausgehenden Fitnesscheck.

Meine Stimmung hebt sich schlagartig, als ich zum Rezeptteil komme. So etwas Wunderbares für Magen und Augen hatte ich nach so viel theoretischem Wissen nun wirklich nicht erwartet. 9 Kapitel, jedes zwischen 15 und 20 Seiten, unter den Überschriften: Aus dem Topf | Großes Frühstück | Salatbar | Alles, was Flügel hat | Von Wiese und Wald | Aus dem Wasser | Genug für zwei | Alles Gemüse | Trendy vegan, dazu am Ende ein Rezeptverzeichnis zu den jeweiligen Kapiteln. Nicht jedes Rezept hat ein Bild, aber wenn, dann ist es großartig und appetitanregend, und ich wäre am liebsten sofort in die Küche geeilt, um das eine oder andere auszuprobieren. Und die Infos umfassen genau das, *was* ich wissen will und *wie* ich es wissen will: „Damit auch der Eiweißgehalt stimmt, haben wir viel Käse in die Suppen geschmuggelt.“ „Für das Protein im Salat sorgen fast immer die hart gekochten Eier.“ „Da Hähnchen- und Putenfleisch relativ kalorienarm ist, konnten wir in herzhaften Begleitern schwelgen: Schinken, Schafskäse, Crème fraîche...“. Das kann man sich merken, das hört man gern.

Die Zutaten sind in der Regel auf eine Person, manchmal auf zwei berechnet und in einer Spalte neben der Anleitung aufgelistet. Das Rezept gliedert sich einzelne Arbeitsschritte, und oft genug sieht man auf der rechten Seiten in einem ganzseitigen Farbfoto das Endprodukt.

Manchmal findet sich unten ein Tipp, welche Zutat man gegen welche andere austauschen kann. aber das hat man ohnehin auch ganz schnell gelernt. Zubereitungs- und eventuelle Koch-, Brat- oder Schmorzeiten sind für jedes Rezept angegeben.

„Gearbeitet“ wird mit frischen Zutaten, vor allem mit Salaten und Gemüse, auch Käsesorten und magerem Fleisch – aber selbst zwei, drei Scheiben Bacon kommen manchmal zum Einsatz, die Kalorien werden an anderer Stelle eingespart. Das ist fein, vermeidet man dadurch doch das Gefühl einer frustrierenden Diät.

Fazit: Drei Sterne für den theoretischen Teil, der zweifellos informativ ist, aber oftmals den Leser mit zu vielen (pseudo-)wissenschaftlichen Details strapaziert; fünf Sterne für den großartigen Rezeptteil, der die Infos so perfekt in das praktische Tun beim Kochen integriert, dass man nach jeden Rezept ganz nebenbei auch einen guten Teil zu Ernährung und Gesundheit gelernt hat – macht zusammen vier Sterne.