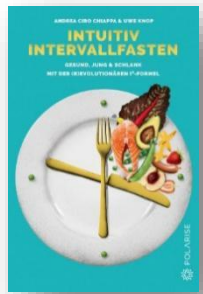


Ab 30.10.20: Neues Buch – die Fusion der beiden besten Esstile



INTUITIV INTERVALLFASTEN

Gesund essen & schlank bleiben mit der (r)evolutionären Ernährungssymbiose

- Die beiden populärsten Esstile werden erstmals eins:
- Intuitiv Essen verschmilzt mit Intervallfasten
- Zwei Ernährungswissenschaftler, Fachmänner auf dem jeweiligen Gebiet, bringen zusammen, was zusammengehört:
- Andrea C. Chiappa, Leiter der Deutschen Fastenakademie
- Uwe Knop, deutscher Pionier des Intuitiven Essens
- Das Ergebnis: Intuitiv Intervallfasten – die natürlich beste Form der individuellen Ernährung
- Für alle, die gesund essen und schlank bleiben wollen
- Mit 2-Wochen-Selbstreflexions-Challenge für ein intensiveres Esserlebnis und mehr Selbst-Bewusstsein (im doppelten Sinn)
- Home-Office & Selbst-Kochen/-Versorgen in Corona-Zeiten bieten passende Voraussetzungen, sein Essverhalten zu optimieren

29. Oktober 2020 – Ab sofort ist das neue Buch der Ernährungswissenschaftler Andrea C. Chiappa und Uwe Knop erhältlich: *Intuitiv Intervallfasten - gesund, jung und schlank mit der (r)evolutionären I³-Formel* [1]. Die beiden Fachmänner für Fasten/Intervallfasten und intuitives Essen fusionieren erstmals die zwei populärsten Ernährungsstile: Intuitiv Essen (IE) und Intervallfasten (IF) – und zeigen den Leser*innen dabei den perfekten Weg zu ihrem besten Essstil. „Intuitiv Intervallfasten ist die natürlichste Art der Ernährung, denn sie vereint erstmals, was schon ewig zusammengehört: Das intuitive Urvertrauen in die Weisheit und Gefühle des eigenen Körpers kombiniert mit den evolutionsbiologischen Vorteilen ausgehnter Hungerphasen“, erläutert Knop. „Wir verschmelzen dabei nicht nur die beiden beliebtesten Ernährungsstile, sondern auch den aktuellen Stand der Wissenschaft mit gesundem Menschenverstand“, ergänzt Chiappa. Intuitiv Intervallfasten ist nicht nur ein Buch für alle, die sich natürlich gesund ernähren und dabei schlank bleiben möchten – es ist auch der zeitgemäße Weg zu einem neuen Lebensstil, der die eigene Persönlichkeit fokussiert. „Die Zeiten von `one-fits-all` sind vorbei“, so Knop.

Das Buch räumt „ganz nebenbei“ sowohl mit den Myriaden Mythen zu gesunder Ernährung als auch den heilsbringenden Märchen superfoodpredigender Essgurus auf. Auch wird klar vermittelt, dass alle bislang kolportierten Formen des Intervallfastens – 5:2, 6:1, OMAD, 18:6, 16:8, 20:4 und viele weitere Zahlenpärchen kombiniert nach dem Zufallsprinzip – nichts weiter sind als frei erfundene Zeitphasen ohne wissenschaftliche Evidenz der Wirksamkeit und Überlegenheit. „Es kommt nicht darauf an, sich sklavisch an künstlich aufoktroierte Zeitintervalle zu halten, die nur Marketingzwe-

cken dienen“, erklärt Chiappa, Leiter der Deutschen Fastenakademie, „vielmehr ist essenziell, sein ganz individuelles Intervall herauszufinden, das perfekt zum persönlichen Lebensstil, Stoffwechsel und zur eigenen Chronobiologie passt - denn ein besseres Fastenintervall kann es nicht geben.“ Auch führende deutsche Fastenärzte sehen den individuellen Ansatz als zentrales Kriterium: „Im Prinzip ist es egal, welche Form des Intervallfastens sie wählen. Jeder muss seinen Weg finden, der für ihn in sein normales Leben passt“, erklärte **Prof. Stephan Martin**, Chefarzt für Diabetologie und Direktor des Westdeutschen Diabetes- und Gesundheitszentrums Düsseldorf aktuell im Oktober dieses Jahres [2]. „Man muss beim Intervallfasten wirklich individuell vorgehen. Es gibt keine Regeln für alle. Man muss zum Beispiel schauen, bin ich ein Morgentyp oder ein Abendtyp, also die Lerche oder eine Eule – und wie ist der Schlafrhythmus? Dann sollte man sich für eins entscheiden, was eben zum Typus passt, und das für vier Wochen durchziehen und erstmal schauen, ob es auch wirklich was bringt“, erläuterte zuvor bereits **Prof. Andreas Michalsen**, Deutschlands bekanntester Fastenarzt, Charité Berlin [3].

2-Wochen-Challenge „öffnet die Augen“

Neben der Wissensvermittlung haben die beiden Diplom-Ökotrophologen einen umfangreichen Praxisteil mit Real-Life-Übungen ausgearbeitet. In zwei Wochen-Challenges essen die Leser*innen mittels intensiverer Selbstreflexion, um sich und ihr Essverhalten besser kennen- und verstehen zu lernen. „Mit dieser Challenge, eine Art `kulinarische Reise zu sich selbst`, werden die Augen geöffnet für das eigene Essverhalten: Wann, warum und wie esse ich und wie fühle ich mich dabei?“, erläutert Knop, deutscher Pionier des IE. „In den zwei aufeinander aufbauenden praktischen Übungsphasen erkennen die Challenger*innen nicht nur ihren generellen Essstil, sondern sowohl ihren echten Hunger – das zentrale `evolutionäre Bindeglied` zwischen IE und IF – als auch ihr individuelles Intervall und, last but not least, damit ihren perfekten Weg zum intuitiven Intervallfasten“, ergänzt Chiappa.

Gleich und gleich gesellt sich gern:

Jetzt wächst zusammen, was zusammengehört

Chiappa (49) und Knop (48) engagieren sich beide je weit über 10 Jahre in ihren ökotrophologischen Kerngebieten IE und IF - und tauschen sich seit ihrer gemeinsamen Studienzzeit an der Justus-Liebig-Universität Gießen freundschaftlich und wissenschaftlich, offen, ehrlich und konstruktiv aus – was nun zu ihrer ersten diplom-ökotrophologischen Koproduktion führte, in der erstmals wissenschaftlich zusammenwächst, was evolutionsbiologisch schon immer zusammen gehört: IE & IF = Intuitiv Intervallfasten.

Journalisten, Redakteure und Medienschaffende können ein Rezensionsexemplar anfordern bei wohrlab@polarise.de (Martin Wohrlab, Polarise-Verlag, ein Imprint der dpunkt.verlag GmbH, Heidelberg) mit der Info, ob Sie eine PDF-Fahne oder eine haptische Buchfassung wünschen. Interviewanfragen können Sie direkt an die Autoren richten:

Andrea C. Chiappa: andrea.chiappa@fastenakademie.de / Mobil: 0049 178 1395911
Uwe Knop: presse@echte-esser.de / Mobil: 0049 179 4647826



[1] Bibliografische Daten: *INTUITIV INTERVALLFASTEN – Gesund, jung und schlank mit der (r)evolutionären I³-Formel*. Dipl.oec.troph. Andrea C. Chiappa und Dipl.oec.troph. Uwe Knop. 240 Seiten, Polarise-Verlag, Print 14,95 € [D] / 15,40 [A], 16,95 SFr. [CH]; ISBN 978-3-947619-35-1/ ET: 29. Oktober 2020

[2] [Optimale Essenspausen für´s Abnehmen und Blutwerte – Studien vom EASD-Kongress klären, was Sie beim Intervallfasten empfehlen können](#) – Medscape, 5. Okt 2020

[3] [Intervallfasten: Tipps vom Arzt](#) - NDR Visite, 07. Jan. 2020

