



Der 16:8-Fastenplaner

Vier Wochen vom 12-stündigen Nachtfasten zu echtem 16:8 — in Zwei-Stunden-Schritten, damit Hunger und Energie Zeit haben, sich anzupassen.

Zeitlich begrenztes Essen ist die einfachste Form des Intervallfastens: Du isst innerhalb eines täglichen Zeitfensters und fastest den Rest. Es ist auch die Form, die die meisten in der ersten Woche aufgeben, weil sie direkt auf sechzehn Stunden springen. Dieser Planer folgt dem Aufbau von Lamplits eigenen Fastenprogrammen: eine Woche bei 12 Stunden, zwei Wochen bei 14, und erst dann ein echtes 16:8.

Dazu kommen ein Arbeitsblatt fürs Essensfenster, ein 28-Tage-Protokoll, das neben den Stunden auch festhält, wie du geschlafen und dich gefühlt hast — denn das ist die eigentliche Anzeigetafel —, und die Sicherheitsliste, die die meisten Fasten-Anleitungen verstecken oder auslassen.

Lies das vor Tag eins

Fasten ist ein Werkzeug, keine Heilmethode. Es darf nie auf Kosten einer ausreichenden Ernährung gehen.

- ☐ Nicht in der Schwangerschaft oder Stillzeit und nicht für Kinder oder Jugendliche.
- ☐ Nicht bei einer Essstörung in der Vorgeschichte.
- ☐ Diabetes — besonders mit Insulin oder anderen blutzuckersenkenden Medikamenten — nur unter ärztlicher Aufsicht, wegen des Risikos gefährlich niedriger Blutzuckerwerte.
- ☐ Medikamente, die mit dem Essen eingenommen werden müssen: Kläre das Timing vorher in der Apotheke oder Arztpraxis.
- ☐ Anhaltend schwindelig, erschöpft oder unwohl beim Fasten: aufhören, essen und mit einer Ärztin oder einem Arzt sprechen.

Der Vier-Wochen-Aufbau

Die mittleren Wochen sind die, die übersprungen werden. Zwei volle Wochen bei 14 Stunden sind es, die 16:8 leicht statt heroisch machen.

WOCHE	FASTEN	ESSENSFENSTER	BEISPIEL	WORAUF ES ANKOMMT
1 ^[1]	12 h	12 h	Abendessen bis 20:00 beendet, Frühstück um 08:00	Konstanz. Die meisten sind schon nah dran; die Aufgabe diese Woche ist, das Fenster jeden Tag gleich zu legen.
2	14 h	10 h	Abendessen bis 19:00, erste Mahlzeit um 09:00	14 Stunden halten. Hunger in der letzten Stunde ist normal und verschwindet innerhalb weniger Tage.
3	14 h	10 h	Wie Woche 2	Eine zweite Woche bei 14. Das ist der Schritt, der den nächsten möglich macht.
4 ^{[2][3]}	16 h	8 h	Abendessen bis 18:00–19:00, erste Mahlzeit um 10:00–11:00	Ein echtes 16:8. Bevorzuge ein früheres Fenster: Die metabolische Evidenz ist für Essen früher am Tag am stärksten.

Ein Essensfenster wählen, das du durchhältst

Trag dein Fenster für Woche eins ins Protokoll ein, bevor du anfängst. Um 21:00 zu entscheiden, ob die Küche geschlossen ist, ist der Weg, auf dem die Gewohnheit bricht.

- ☐ Wähl ein früheres Fenster, wann immer du kannst. Frühes zeitlich begrenztes Essen verbesserte in einer kontrollierten Studie Insulinsensitivität und Blutdruck — sogar ohne Gewichtsverlust. ^[3]
 - ☐ Verankere das Fenster an etwas Festem — dem Zug, dem Weg zur Schule, einem Meeting — nicht am Hunger.
 - ☐ Halte die Qualität des Essens innerhalb des Fensters hoch. Ein kürzeres Fenster ist kein Freibrief für schlechtes Essen; eine randomisierte Studie fand keinen Gewichtsvorteil allein durch das Timing. ^[4]
 - ☐ Wasser, schwarzer Kaffee und ungesüßter Tee sind während des Fastens in Ordnung.
 - ☐ Achte auf Energie, Schlaf, Stimmung und Training — nicht nur auf die Uhr. Wenn Fasten deinen Schlaf oder deine Workouts ruiniert, ist es nicht das richtige Werkzeug für dich.
-

28-Tage-Protokoll

Bewerte Energie und Schlaf von 1 bis 5. Zwei schlechte Wochen in einer der beiden Spalten sind ein Grund, das Fenster zu erweitern — nicht, sich durchzubeißen.

	Letzte Mahlzeit	Erste Mahlzeit	Gefastet h	Energie 1-5	Schlaf 1-5	Notizen
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						
Tag 8						
Tag 9						
Tag 10						
Tag 11						
Tag 12						
Tag 13						
Tag 14						
Tag 15						
Tag 16						
Tag 17						
Tag 18						
Tag 19						
Tag 20						
Tag 21						
Tag 22						
Tag 23						
Tag 24						
Tag 25						
Tag 26						
Tag 27						
Tag 28						

So nutzt du ihn

- 1 Lies die Sicherheitsliste. Wenn eine Zeile auf dich zutrifft, ist das erst ein Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt und dann ein Planer.
- 2 Trag dein Fenster für Woche eins oben ins Protokoll ein. Zwölf Stunden: Die meisten müssen dafür nur das Abendessen etwas früher beenden.
- 3 Protokolliere jeden Tag — letzte Mahlzeit, erste Mahlzeit, Stunden — und bewerte Energie und Schlaf. Die Bewertungen sagen dir, ob es funktioniert.
- 4 Leg in Woche zwei zwei Stunden drauf, halte sie in Woche drei, und geh in Woche vier nur dann auf 16, wenn die Bewertungen gehalten haben.
- 5 In Lamplit legst du dein Essensfenster im kostenlosen Fasten-Tracker fest: Ein Live-Timer zählt das Fasten, die Fenster-Erinnerungen sagen dir, wann es sich schließt, und dieselben Energie- und Schlafwerte stehen direkt daneben.

Lieber Handy als Papier?

Dasselbe Fasten-Protokoll ist kostenlos in Lamplit eingebaut: Es trägt die Einträge für dich ein und bündelt Schlaf, Stimmung, Ernährung und Training an einem Ort. Web, iPhone, Android, Apple Watch und Wear OS.

lamplit.ai — kostenloses Konto, keine Kreditkarte

Quellen

Wo ein Punkt auf einer bestimmten Quelle beruht, verweist die Zahl in Klammern darauf. Jede Quelle ist verlinkt.

1. de Cabo, R. & Mattson, M.P. (2019). Effects of intermittent fasting on health, aging, and disease. *New England Journal of Medicine*, 381(26), 2541–2551. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1905136>
2. Wilkinson, M.J. et al. (2020). Ten-hour time-restricted eating reduces weight, blood pressure, and atherogenic lipids in patients with metabolic syndrome. *Cell Metabolism*, 31(1), 92–104. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.11.004>
3. Sutton, E.F. et al. (2018). Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell Metabolism*, 27(6), 1212–1221. <https://doi.org/10.1016/j.cmet.2018.04.010>
4. Lowe, D.A. et al. (2020). Effects of time-restricted eating on weight loss and other metabolic parameters in women and men with overweight and obesity: the TREAT randomized clinical trial. *JAMA Internal Medicine*, 180(11), 1491–1499. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.4153>

Zuletzt geprüft: 24. August 2026

Dieser Planer liefert allgemeine Informationen zu zeitlich begrenztem Essen und ist keine medizinische oder diätetische Beratung. Er ist nicht geeignet in der Schwangerschaft oder Stillzeit, für Kinder oder Jugendliche, bei einer Essstörung in der Vorgeschichte oder bei Diabetes oder einer anderen medikamentös behandelten Erkrankung — diese Situationen brauchen individuelle Begleitung durch qualifiziertes Fachpersonal.