

Fasten ist mehr als nichts essen

FRÜHER vor allem religiös angetrieben, ist Fasten inzwischen ein Trend geworden und auch in der Schulmedizin angekommen. Am 10. Dezember 2016 hatte das Fasten wissenschaftlich endgültig seinen Durchbruch. An diesem Tag erhielt der Zellforscher Yoshinori Ohsumi für seine »Entdeckungen zum Mechanismus der Autophagie« den Nobelpreis für Medizin. Autophagie heißt wörtlich zelluläre Selbstverdauung. Was wenig ansprechend klingt, ist ein faszinierender Prozess, bei dem der Körper nicht benötigte und krankhafte Zellbestandteile eigenständig abbaut und anderweitig verwendet – eine Art körpereigene Recycling-Anlage. Genau dieser Selbstreinigungsprozess tritt beim Fasten nach einer Essenspause von ca. zwölf bis 16 Stunden in Kraft.

Fasten definiert die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) als »freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für begrenzte Zeit«. Dadurch könne eine gute Leistungsfähigkeit ohne Hungergefühl abgeleitet werden und der Mensch in seiner Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen werden. Hier wird schon deutlich, dass Fasten nicht gleichzusetzen ist mit hungern und viel mehr beinhaltet als abzunehmen – wobei eine Gewichtsreduktion nach wie vor für viele Menschen ausschlaggebend ist.

Verzicht als Mehrwert

Während früher das Fasten vor allem religiös motiviert war und bis heute fester Bestandteil aller Weltreligionen ist – um sich in einer Zeit der Buße und Besinnung auf den Glauben zu fokussieren –, gibt es seit der Jahrhundertwende eine neue Fastenbewegung, quasi Fasten 2.0. Vor allem geprägt durch die Mediziner Dr. Otto Buchinger und Franz Xaver Mayr wurde Heilfasten bekannt, und der Arzt Dr. Hellmut Lütznert empfahl das Fasten auch für Gesunde.

Für Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, wissenschaftliche Leiterin der Fastenklinik Buchinger Wilhelmi, ist Fasten ein physiologischer Prozess: »Ohne diese Fähigkeit hätte der Mensch als Spezies den geschichtlichen Zeitraum bis heute nicht überlebt«, sagt sie

und ergänzt: »Menschen haben in der Geschichte auch notgedrungen gefastet, das heißt eher gehungert, zum Beispiel nach schlechter Ernte, Naturkatastrophen, Kriegszeiten und Epidemien.« Damit hat das heutige Fasten allerdings wenig zu tun, denn es wird in erster Linie freiwillig praktiziert.

Eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der DAK-Gesundheit zeigt, dass 63% von bundesweit 1000 Befragten es gesundheitlich für sinnvoll halten, mehrere Wochen gezielt auf Genussmittel oder Konsumgüter zu verzichten. Alkohol, Süßigkeiten und Fleisch stehen an der Spitze des Verzichts, gefolgt von Rauchen, Fernsehen, Handy/Computer und dem Auto. Inzwischen wird auf ganz verschiedene Arten gefastet, und vor allem Jüngere etablieren immer wieder neue Wege wie Plastikfasten, Konsumfasten oder Klimafasten. Dabei geht es ganz grundsätzlich um den Verzicht von etwas, der letztendlich aber nicht als Mangel, sondern als persönlicher Mehrwert empfunden wird.

Mit Säften und Semmeln

Es gibt verschiedene Methoden des Fastens, wobei das Ziel immer eine Verbesserung der gesundheitlichen und/oder seelischen Verfassung ist. Besonders bekannt ist Heilfasten mit Gemüsebrühen und Säften (Buchinger), Basenfasten mit Milch und Semmeln (F. X. Mayr) oder mit Getreidebrei (Schrothkur). Gesundheitsurlaub mit Heilfasten ist längst eine neue Sparte in der Touristikbranche. Dabei läuft eine Heilfastenkur nach einem festen Programm ab, inklusive Einstimmungs- und Aufbauphase und wird zumeist begleitet von Bewegung, Darmhygiene, Ruhe und ausreichendem Trinken.

Mit einem großen Hype wurde das Intervallfasten in den vergangenen Jahren in den Medien begrüßt. Bei diesem intermittierenden Fasten gibt es bestimmte Zeitfenster, in denen gegessen werden kann. Zwei Methoden sind populär: die 16:8-Methode (16 Stunden nichts essen, acht Stunden, in denen etwas gegessen werden darf) und die 5:2-Methode (an fünf Tagen der Woche wird normal gegessen, an zwei nicht aufeinanderfolgenden Tagen nur sehr wenig). Bei beiden Methoden entsteht durch die lange Ruhe-

Larissa Limbrunner
ist Fachberaterin
Unternehmenskommuni-
kation beim Medizinischen
Dienst Bayern
larissa.limbrunner@
md-bayern.de



phase der zelluläre Selbstreinigungsprozess im Körper (Autophagie).

Gefahren birgt das Fasten vor allem für Menschen, die an Erkrankungen wie Diabetes, Leber-/Nierenproblemen, an Magen-Darm-Erkrankungen oder Essstörungen leiden. Gegner kritisieren zudem den möglichen Verlust wichtiger Nährstoffe und die Gefahr einer Mangelernährung – wobei Fasten nicht mit einer Nulldiät (Crashdiät) verwechselt werden sollte.

Generell empfiehlt es sich, nicht nur beim Heilfasten eine ärztliche Beratung hinzuzuziehen und die vier Säulen zu berücksichtigen, die die ÄGHE als unverzichtbar ansieht:

1. eine ausreichende kalorienfreie Flüssigkeitszufuhr von mindestens 2,5 Litern pro Tag;
2. das Fördern der Ausscheidungsvorgänge über Darm, Leber, Niere, Lungen und Haut;
3. ein Gleichgewicht zwischen Bewegung und Ruhe sowie
4. der sorgfältige Kostaufbau und die Hinführung zu einem gesünderen Lebensstil.

Fasten als begleitende Therapie

»Das Fasten aus medizinischen Gründen hat eine lange naturheilkundliche Tradition und wird heute wieder vermehrt von Ärztinnen und Ärzten therapeutisch in spezialisierten Kliniken und auch ambulant eingesetzt«, so die ÄGHE. Schließlich hat man längst erkannt, dass viele Erkrankungen vom Ernährungs- und Lebensstil beeinflusst werden. Fest steht auch: Mit entsprechender Methode und angepasster Dauer kann Fasten häufig und rasch das Allgemeinbefinden verbessern, Beschwerden lindern und die Einnahme von Medikamenten reduzieren. Insbesondere als begleitende Therapie bei chronischen Infekten, bei Allergien und Autoimmunerkrankungen, aber auch bei der Prävention altersbedingter Erkrankungen, bei chronischen Stoffwechselstörungen oder Gewichtsproblemen hat das Fasten positive Effekte. Dies fördere bei den Patientinnen und Patienten die Motivation, weitere Lebensstilmodifizierende Veränderungen in Angriff zu nehmen, so Dr. Martha Ritzmann-Widderich, Ärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin und zweite Vorsitzende der ÄGHE.

Fastenchampion Kaiserpinguin

In der Natur ist jahreszeitenbedingt oft keine oder nur begrenzte Nahrung vorhanden mit der Folge, dass viele Tiere zwangsläufig »fasten« (z. B. während des Winterschlafs oder Zugvögel auf der Reise). Meister unter den fastenden Tieren ist der Pinguin: Er kann bis zu sechs Monate bei einer Außentemperatur bis -60°C fasten und währenddessen sogar trotzdem Eier legen. Anhand der Fastenleistung des Pinguins konnten Wissenschaftler drei Phasen des Fastens feststellen, wobei bei den ersten zwei Phasen Fett als Hauptbrennstoff dient, während in der dritten Phase vorwiegend Eiweiß zur Energiebereitstellung herangezogen wird. Der Mensch hat einen vergleichbaren Fastenstoffwechsel wie der Pinguin, wobei in der Regel nicht bis zur Phase drei gefastet wird und der Eiweißabbau nur gering ist.

Die Studienlage über die Wirkung des Fastens ist relativ dünn. Eine Studie über das Buchinger Heilfasten, bei der das Unternehmen Daten von rund 1500 Fastenden ausgewertet hat, bestätigte, dass die Methode »sicher und therapeutisch wirksam« sei und das emotionale und physische Wohlbefinden fördere. Fasten führe zu signifikantem Gewichtsverlust, zu verringerten Cholesterin- und Blutfettwerten und verbessere gesundheitliche Beschwerden, zum Beispiel bei Arthritis, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Erschöpfungszuständen. Weiterhin normalisierte das Fasten den Blutdruck und verbesserte Diabetes-Parameter wie Blutzucker und HbA1c. Für Wilhelmi de Toledo steht fest: »Regelmäßiges längerfristiges Fasten in Kombination mit intermittierendem Fasten oder time restricted eating (Begrenzung der Essenszeiten) könnte zum Bestandteil eines neuen medizinischen Paradigmas zur Prävention und Behandlung von altersbedingten Krankheiten werden.«

Auch im Bereich der Brustkrebstherapie wird das Fasten seit Jahren erforscht. So gibt es unter anderem vielversprechende Tierversuche, die nahelegen, dass beispielsweise eine lange nächtliche Nahrungskarenz die Therapeutika einer konventionellen Therapie verstärkt, ohne Nebenwirkungen zu erhöhen. Eine größere Kohortestudie aus dem Jahr 2016 mit fast 2500 Brustkrebspatientinnen schlussfolgert, dass eine fastenähnliche Kostform (Fasting-mimicking-diet, FMD) vor Rezidiven des Mammakarzinoms schützen könne. Weitere Studien deuten darauf hin, dass FMD die konventionelle Brustkrebstherapie positiv unterstützen könne, allerdings geben alle Forscherinnen und Forscher zu bedenken, dass noch größere Humanstudien für die Bestätigung der klinischen Wirksamkeit notwendig seien. □