

Tagesanzeiger 19.03.2017

So hungert man sich gesund

Einige Tage oder Stunden das Essen weglassen oder einschränken kann Krankheiten vorbeugen und das Leben verlängern.



Wer zeitweise auf Nahrung verzichtet, tut seinem Körper Gutes. Foto: Lubitz + Dorner (Plainpicture)

19.03.2017 Von Anke Fossgreen.

Die einen wollen ihren Winterspeck loswerden, die anderen schwören auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Fastens. Hinweise darauf, dass der freiwillige Nahrungsverzicht zum Teil verblüffende Auswirkungen hat, gibt es schon lange. Jetzt wollen Forscher herausfinden, was im Körper passiert, wenn der Brennstoff zeitweilig fehlt.

In einem sind sich die Experten einig: Die frühere Empfehlung, fünf Mahlzeiten am Tag zu verzehren, ist definitiv überholt. Das sei «evolutionsbiologisch Unsinn», findet Frank Madeo von der Universität Graz. Der Mensch funktioniere immer noch wie seine Vorfahren, für die es meistens zu wenig Nahrung gab und nur für kurze Zeit reichlich. Daran seien wir angepasst. Permanentes Essen verursacht eine ständige Insulinausschüttung. «Das ist ungesund», sagt Madeo.

«Wer täglich 13 bis 15 Stunden fastet, schläft besser.» Frank Madeo, Biochemiker

Der Biochemiker forscht an Alterungsprozessen. Vor einigen Jahren begab er sich zusammen mit Kollegen auf die Suche nach erfolgreichen Anti Aging-Strategien. Dass eine eingeschränkte Kalorienzufuhr ein längeres Leben verheisst, ist bekannt – zumindest bei Organismen wie Hefe, Fliegen, Würmern und Mäusen. Beim Menschen ist das nur schwer zu untersuchen. Hinweise lieferte eine besonders langlebige Gesellschaft auf der japanischen Inselgruppe Okinawa. Forscher berechneten, dass Personen auf etwa 15 Prozent der Kalorien, die sie eigentlich benötigen, dauerhaft verzichten müssten, um so ihr Leben zu verlängern. In der Praxis hält das kaum jemand durch, ebenso wenig wie das seit den 20er-Jahren verbreitete Heilfasten mit einem mehrtägigen bis mehrwöchigen Nahrungsentzug.

Abhilfe sollen deshalb neuere Konzepte schaffen: Zum Beispiel einen Tag essen, einen hungern oder zwei Tage in der Woche die Mahlzeiten weglassen oder an einigen Tagen pro Monat. Intermediäres Fasten heisst dieses zeitweise Hungern. Frank Madeo selber isst nur eine einzige Mahlzeit, am Abend. «Bei Menschen, die täglich 13 bis 15 Stunden fasten, ist die Schlafqualität besser, sinkt die Wahrscheinlichkeit, Tumore zu bekommen, und die Entzündungsmarker im Blut verringern sich, was zu einer Verbesserung von entzündlichen Erkrankungen wie Asthma oder Arthritis führt», zählt der Forscher aus Österreich die Vorteile auf.

«Die längste Fastenzeit der meisten Menschen ist die Nacht», bestätigt Markus Stoffel von der [ETH Zürich](#). «Wir zehren dann von unseren Reserven.» Der Wissenschaftler versucht ebenfalls, täglich lange Fastenzeiten einzuhalten. Er beschränkt sich auf zwei Mahlzeiten pro Tag, isst meist morgens nichts und abends wenig. Nur wenn der Insulinspiegel niedrig ist, also in den Fastenphasen, schaltet der Körper auf Fettverbrennung um. Nach

dem Essen sorgt das Insulin dafür, dass diese abgeschaltet wird. Stoffel hält die «Adipositas-Epidemie» für eine Folge der immer kürzeren Fastenzeiten in der **Ernährung** und der vermehrten Kalorienzufuhr.

Fünf kalorienarme Tage reichen

Ein anderes Konzept verfolgt Valter Longo von der University of Southern California in Los Angeles. Der Biochemiker erforscht seit Jahren, was im Körper von Tieren und Menschen passiert, die keine oder nur wenig Nahrung zu sich nehmen. Aus seinen Erkenntnissen hat der Wissenschaftler eine spezielle Diät entwickelt, die er «Fasten-Nachahmen» nennt. Sie soll die Vorteile des Nahrungsentzugs gewährleisten und gleichzeitig die Nachteile mildern, zu wenig Nährstoffe zu sich zu nehmen oder das Fasten nicht durchzuhalten.

Wer fünf Tage pro Monat stark kalorienreduzierte Nahrung zu sich nimmt, aber ansonsten normal isst und trinkt, kann die positiven Auswirkungen des Fastens erreichen, berichtete Longos Team kürzlich im Fachblatt «Science Translational Medicine». Rund 70 Testpersonen nahmen nach drei Monaten mit den jeweiligen fünftägigen Hungerperioden ab, verloren vor allem Bauchfett, hatten einen niedrigeren Blutdruck, und weniger von dem Wachstumsfaktor IGF-1 im Blut, einem Hormon, das an Alterungsprozessen und der Krebsentstehung beteiligt ist. Während des Fastens nahmen die Testpersonen statt 2000 bis 3000 Kalorien pro Tag lediglich zwischen 700 und 1100 Kalorien zu sich. Die Kost war zucker- und proteinreduziert, dafür reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und hatte einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren.

Markus Stoffel von der ETH Zürich findet die Ergebnisse der Studie «interessant». Sie haben ihn aber nicht überrascht. Diese Effekte finde man praktisch immer bei Versuchen mit kalorienreduzierter Nahrung. Die Frage sei, ob die Testpersonen bei dem Konzept weniger unter dem Hungern leiden und deshalb besser durchhalten.

Überraschung bei Versuchen

Longo und seine Mitarbeiter sind nicht nur daran interessiert, Menschen beim Abnehmen zu helfen. Sie haben die Fasten-Nachahmen-Diät zuvor an Mäusen getestet und Überraschendes entdeckt: Die Tiere lebten länger, hatten ein geringeres Risiko, an Krebs zu erkranken, ihr Immunsystem verjüngte sich, und die Knochen wurden stärker mineralisiert. Bei älteren Mäusen bildeten sich zudem neue Gehirnzellen und sie schnitten bei Erinnerungstests besser ab.

In einer aktuellen Studie fand das Team aus Kalifornien zudem, dass Mäuse, die an einer Form von Diabetes litten, nach den speziellen Hungerkuren offenbar Zellen in ihrer Bauchspeicheldrüse derart umprogrammierten, dass sie wieder in der Lage waren, Insulin zu produzieren.

Für Diabetologen sind auch diese Ergebnisse nicht verwunderlich. So zeigte beispielsweise eine kleine Studie mit Typ-2-Diabetes-Erkrankten in England, dass einige Testpersonen, die dank einer sehr strengen Diät abnahmen, sogar wieder Insulin bildeten wie Gesunde.

«Fasten ist ein sehr potenter Eingriff in den Stoffwechsel.»Valter Longo, Biochemiker

Valter Longo empfiehlt die Fasten-Nachahmer-Diät für fünf Tage alle ein bis sechs Monate. Ansonsten solle man drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen. Menschen, die abspecken wollen, sollten Frühstück, eine weitere Mahlzeit und einen Snack am Abend essen. Leute, die zu wenig auf den Rippen haben, sollten zusätzlich eine Abendmahlzeit einnehmen. Danach sollte der Verdauungsapparat ruhen. Optimal sei ein nächtliches 11- bis 12-stündiges Fasten. «Das stimmt mit den Ernährungsgewohnheiten von den Gruppen überein, die für ihre Langlebigkeit bekannt sind», sagt der Biochemiker.

Welche Art des (intermediären) Fastens die beste ist, wissen die Experten nicht, die alle etwas andere Empfehlungen geben. Dass aber ein zeitweiliger Nahrungsverzicht guttut, darüber besteht Einigkeit. Valter Longo warnt dennoch: Kinder und Magerstüchtige dürfen nicht fasten. Kranke Menschen und Diabetiker sollten nur unter ärztlicher Aufsicht hungern. «Fasten ist ein sehr potenter Eingriff in den Stoffwechsel», sagt Longo.

(Tages-Anzeiger)

Erstellt: 17.03.2017, 08:21 Uhr

Fasten

Für Gott, Geist und Gesundheit

Einige Stunden, Tage oder gar Wochen Speisen zu verweigern, ist in vielen Kulturen verankert. Im alten China, in Ägypten, in Polynesien fasteten die Menschen. Die Kelten taten es, die Indianer und die Griechen in der Antike, etwa vor den Olympischen Spielen. Der griechische Mathematiker Pythagoras soll vor einer Prüfung keine Nahrung zu sich genommen und dabei eine grosse Klarheit des Geistes gespürt haben.

«Wer stark und gesund und jung bleiben will, sei mässig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente», empfahl rund 100 Jahre später auch der griechische Arzt Hippokrates von Kos. Die Hungerkuren hatten auch einen spirituellen Hintergrund: Verzicht üben und den Göttern näherkommen. Hinduisten fasten ebenso wie Buddhisten und auch die monotheistischen Weltreligionen haben die asketischen Bräuche in der Regel vor oder an hohen Feiertagen eingeführt.

Der wichtigste Fastentag der Juden ist Jom Kippur. An dem Versöhnungstag essen und trinken die Gläubigen 25 Stunden lang nicht, bis nach Sonnenuntergang des Folgetages. Für gläubige Muslime ist es Pflicht, einen Monat lang an Ramadan zu fasten. Der Verzicht gilt nur tagsüber. Nach Sonnenuntergang wird mit der Familie gegessen und getrunken.

Zwingli gings um die Wurst

Und die Christen? Im Mittelalter waren an bis zu 130 über das Jahr verteilten Tagen Fleisch von «warmblütigen Tieren», Eier, Milchprodukte und Wein verboten. Gewitzte Schwaben versteckten daraufhin Fleischhappen in Maultaschen, andere Gläubige verzehrten Biber, die kurzerhand als kaltblütige, fischähnliche Wassertiere definiert wurden.

Die Fastenzeit vor Ostern wurde mit 40 Tagen festgelegt in Anlehnung an Jesus, der 40 Tage lang durch die Wüste ging und fastete. Sie beginnt am Aschermittwoch und dauert bis Ostern – ausgenommen sind die Sonntage. Das war zur Zeit der Reformation noch anders. Es galt als eine geradezu ketzerische Provokation, dass Huldrych Zwingli am 9. März 1522 im Hause des Druckers Christoph Froschauer an einem Wurstessen teilnahm. Es war der erste Sonntag der vorgeschriebenen Fastenzeit, als sich etwa zwölf Männer in der Brunnengasse in Zürich trafen. Zwingli selbst ass zwar keine Wurst. Er verteidigte das Mahl aber später vor Kirchenoberen: Im Neuen Testament stehe nirgendwo, dass Gläubige zu bestimmten Zeiten zu fasten hätten. Sein Worte wirkten. Ein Jahr später liess der Grosse Rat von Zürich das Fastengebot fallen. (*afo*)