

# TAGBLATT

30. Juli 2017, 17:38 Uhr

## «Fasten ist der gesunde Gegenpol»

## So wirkt Fasten auf den Körper

### Gehirn

- der Botenstoffhaushalt verändert sich
- die Stimmung hellt sich auf
- Nervenzellen werden gebildet
- Fasten beugt Demenz vor

### Herz-Kreislauf-System

- Fasten senkt den Blutdruck und den Cholesterinspiegel
- der Puls sinkt

### Leber

- produziert Ketonkörper (dieser Sammelbegriff meint Azeton, Azetessigsäure und Beta-Hydroxybuttersäure)
- baut Glykogen ab als alternative Energiequellen
- Reduktion des Wachstumshormons IGF-1 (ein insulinähnliches Hormon)

### Bauchspeicheldrüse

- die Insulinproduktion wird reduziert
- die Bauchspeicheldrüse erholt sich

### Fettgewebe

- Fettabbau
- Änderung der Botenstoffe (so wird beispielsweise das Hormon Leptin weniger produziert)
- Fasten wirkt entzündungshemmend

### Magen-Darm-Trakt

- die Vielfalt der Darmbakterien nimmt zu

### Gelenke

- wirkt Rheuma und Arthritis entgegen
- lindert Schmerzen

Quelle: Andreas Michalsen, «Heilen mit der Kraft der Natur» Insel Verlag 2017



Quelle: Andreas Michaelsen, "Heilen mit der Kraft der Natur", Insel Verlag 2017 (Bild: mri)

## **Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes: Viele Krankheiten lassen sich durch Fasten lindern. Die Forschung ist daran, die Mechanismen des Fastens zu erkunden. Doch es braucht noch mehr Studien.**

Es ist beruhigend, dass längst nicht alle Ärzte, Fastenleiter und Forscher, die sich auf dem Kongress der Ärztesgesellschaft für Heilfasten und Ernährung tummeln, einen schlanken Körper haben. Im Publikum lässt sich das eine oder andere Speckröllchen entdecken. Wasser predigen und Wein trinken – das trifft es trotzdem nicht: Das Fachpublikum kennt sich wirklich aus mit Fastenmethoden, der Wirkung von Heilfasten und den neusten Forschungsergebnissen. Auf dem zweitägigen Kongress, der im sommerlichen Überlingen am Bodensee abgehalten wurde, stellen renommierte Forscherinnen und Wissenschaftler aus Boston, Strassburg, Los Angeles und Berlin ihre Erkenntnisse vor.

In einem Satz zusammengefasst könnte man sagen: Fasten hilft, und zwar bei ganz vielem.

Fasten sei, wie wenn man eine Art Reset-Knopf drücke, sagt Andreas Michalsen. Er ist Chefarzt am Immanuel-Krankenhaus Berlin-Wannsee und Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Man kann sagen, er forscht schon sein ganzes Medizinerleben über das Fasten. «Wir in der westlichen industrialisierten Welt Lebenden überfordern unseren Körper permanent», sagt er. Fasten sei der gesunde Gegenpol. Und: Es sei im Menschen angelegt, denn früher habe man im natürlichen Wechsel zwischen Hunger und reichlicher Ernährung gelebt.

Doch bei aller Euphorie: Fasten ist kein Allheilmittel, sagt Michalsen. Es mindert die Beschwerden bei Rheuma, aber nur für eine bedingte Zeit. Bei Krebserkrankungen lindert Fasten die Nebenwirkungen der Chemotherapie. Diabetes und Bluthochdruck seien durch Fasten heilbar. Doch er warnt: Fasten sei kein Ablasshandel, es ersetze nicht die Notwendigkeit, sich gesund zu ernähren. Und man sollte Fasten nicht exzessiv betreiben, sonst könnte man sich eine Essstörung angewöhnen.

Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, teils auch Depression, hängen mit der Überernährung zusammen. Warum fasten dann nicht mehr Menschen? Es gebe immer noch Mediziner, die sich wissenschaftlich nicht auf dem Laufenden hielten, sagt Michalsen. Er wünscht sich mehr Forschung, mehr klinische Studien – doch

dafür gebe es kein Geld. «Hinter dem Fasten steht keine Industrie.» Eine Studie für einen neuen Cholesterinsenker koste zwar eine Milliarde Euro, doch man könne damit eben auch Milliarden verdienen. Fasten kann auch Cholesterin senken, aber damit verdient ein Pharmakonzern kein Geld. Doch die Forscherszene sei aktiv, allein in Berlin liefen aktuell fünf Studien.

## **Gefährliche Fetteinlagerungen**

Die junge Wissenschaftlerin Miriam Bredella, Radiologin und Professorin an der Harvard Medical School in Boston, hat die Auswirkungen akuter chronischer Über- und Unterernährung bei Frauen und Männern untersucht. Adipositas kann zu Fettleber führen, was wiederum eine Hepatitis auslösen kann, welche dann möglicherweise zu einer Leberzirrhose (die Leberstruktur wird zunehmend zerstört) führt. Das klingt



hypothetisch, aber Bredella sagt: «Das wird bis 2020 der häufigste Grund für eine Lebertransplantation werden.»

Doch Fetteinlagerungen können noch andere unangenehme Wirkungen haben. Anhand von 200 Computertomografien ihrer Probanden stellte die Medizinerin fest, dass Männer, die an Schlafapnoe (kurze Atemstillstände im Schlaf) leiden, höhere Fetteinlagerungen in der Zunge aufwiesen. Das höhere Zungenvolumen verringert die Durchlässigkeit der Atemwege. Noch weiss Bredella nicht, wie man dem erhöhten Zungenfett entgegenwirken könnte.

### **Knochenmarkfett erhöht das Risiko von Frakturen**

Auch das Gegenteil der Fettleibigkeit ist ungesund. Miriam Bredella wies nach, dass Patienten mit Anorexia Nervosa – Magersucht – mehr Knochenmarkfett aufweisen, obwohl sie kein Körperfett haben. Bei erhöhtem Knochenmarkfett steigt das Risiko von Frakturen, unabhängig von der Knochendichte. Auch Diabetes- oder Adipositas-Patienten zeigten ein erhöhtes Knochenmarkfett, was Bredella vermuten liess, dass Diabetes-Typ2-Patienten (umgangssprachlich auch Alterszucker genannt) vielleicht deswegen ein erhöhtes Frakturrisiko haben.

Dem Knochenmarkfett ist sie auf der Spur. In einer Studie sollten gesunde Probanden zuerst zunehmen, sie mussten zehn Tage 5500 bis 6000 Kalorien verdrücken. Anschliessend durften sie nach Hause und zwei Wochen «normal» essen. Dann wurden sie erneut stationär behandelt, zehn Tage Wasserfasten. Die Tests zeigten, dass die elf Männer und vier Frauen um

5,7 Prozent zunahmen, nach dem Fasten aber 9 Prozent des Körpergewichts verloren hatten. Sie hatten also mehr ab- als zugenommen. Für Bredella interessant: Alle Fettwerte waren runtergegangen, nur das Knochenmarkfett hatte sich erhöht. Ihre Vermutung: Dieses wird anders reguliert als das Körperfett. Wie, das wird vielleicht eine nächste Studie weisen.

**Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:**

<http://www.tagblatt.ch/ostschweiz/ostschweiz/hbos-ostschweiz/fasten-ist-der-gesunde-gegenpol;art505748,5046970>

---

COPYRIGHT © ST.GALLER TAGBLATT AG  
ALLE RECHTE VORBEHALTEN. EINE WEITERVERARBEITUNG,  
WIEDERVERÖFFENTLICHUNG ODER DAUERHAFTES SPEICHERUNG ZU  
GEWERBLICHEN ODER ANDEREN ZWECKEN OHNE VORHERIGE  
AUSDRÜCKLICHE ERLAUBNIS VON ST.GALLER TAGBLATT ONLINE IST  
NICHT GESTATTET.