

# 100 Jahre klinische Fastenerfahrung und neueste Forschung im Überblick

Neue wissenschaftliche Publikation dokumentiert die vielfältigen  
gesundheitsfördernden Wirkungen des Fastens

Überlingen, 15.06.2020 – Fasten, besonders das intermittierende Fasten, wird aktuell in zahlreichen wissenschaftlichen Publikationen thematisiert. Der jüngst in der Fachzeitschrift *Annals of Medicine* erschienene Review „Unravelling the health effects of fasting: a long road from obesity treatment to healthy life span increase and improved cognition“ geht detailliert auf die positiven Auswirkungen des Fastens bei Tieren und Menschen ein. Der Fokus wird dabei vor allem auf das längerfristige Fasten (5, 10, 15, 20 Tage oder mehr) gelegt, wie es in den Buchinger Wilhelmi-Kliniken praktiziert wird. Der Schlüsselmechanismus des Fastens ist die Umstellung des Stoffwechsels von der Verwertung der durch Mahlzeiten zugeführten Glukose zur Nutzung von Ketonkörpern und körpereigenen Fettdepots. Diese Umstellung geht einher mit einer Umschaltung in dem in den menschlichen Genen verankerten Programm: Genetische Signalwege werden entweder deaktiviert oder aktiviert, um den Fastenmodus in Gang zu setzen, wenn mehr als 12 bis 16 Stunden keine Nahrung aufgenommen wird. Exemplarisch ist hier der mTOR-Signalweg zu nennen, der durch das Fasten deaktiviert wird. Dadurch werden Zellwachstum und Zellteilung gehemmt, die z.B. die Entstehung von Krebs begünstigen. Fasten kann also mehr leisten, als lediglich zur Gewichtsreduktion und zur Normalisierung des Fett- und Glukosestoffwechsels beizutragen. Zu den neu erkannten positiven Wirkungen bei Normal- und Übergewichtigen gehören die Verlängerung der gesunden Lebensspanne, die Verminderung entzündlicher Prozesse und die Aktivierung der Autophagie, durch die sich Gewebezellen und Zellstrukturen regenerieren können, sowie eine Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten. Ein wichtiger Teil des Reviews beschäftigt sich mit der Klassifikation verschiedener Fastenformen und restriktiver Ernährungsstrategien. Der Review gibt einen Überblick über die neuesten internationalen Publikationen sowie über ältere Publikationen, z.B. aus den 1960er- bis 1970er-Jahren, als die Nulldiät als eine (extreme) Form des Fastens über Wochen und Monate zur Gewichtsreduktion bei massiv übergewichtigen Menschen angewandt wurde. 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.

An der vorliegenden Arbeit waren Wissenschaftlern der Klinik Buchinger Wilhelmi, der Charité – Universitätsmedizin Berlin, dem Dyslipidemie Zentrum in Mailand sowie der Universität Mailand beteiligt.

Wilhelmi de Toledo, F.; Grundler, F.; Sirtori, C.R.; Ruscica, M.: Unravelling the health effects of fasting: a long road from obesity treatment to healthy life span increase and improved cognition. *Annals of Medicine*, 2020

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07853890.2020.1770849>

Kontakt:

Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo

E-Mail: [francoise.wilhelmi@buchinger-wilhelmi.com](mailto:francoise.wilhelmi@buchinger-wilhelmi.com)