

## WAS FASTEN ALLES KANN, IST NOCH LÄNGST NICHT GRÜNDLICH ERFORSCHT. EIN ÜBERBLICK ÜBER DEN STAND DER WISSENSCHAFT:

### 1. Fasten als Medizin

*Bei diesen Krankheitsbildern ist Fasten heute auch unter Mainstream-Medizinern eine anerkannte Komplementärtherapie.*

#### RHEUMA

Der Arzt Otto Buchinger, Wegbereiter des modernen Heilfastens, linderte durch Fasten die Symptome seiner eigenen rheumatischen Arthritis. In seiner Klinik behandelte Buchinger deshalb am Anfang Rheumapatienten.

Weil die Behandlung von Rheuma und auch Arthrosen also eine lange Tradition in der Fastenmedizin hat, gibt es einige klinische Studien. Eine Metastudie etwa, in der vier systematische Fallstudien zusammengefasst wurden, konnte zeigen, dass sich Rheumasymptome wie Schwellungen und Schmerzen durch Heilfastenwochen bessern, der Effekt hielt auch drei Monate nach der Fastenkur noch an. Zusätzlich gilt heute als belegt, dass die Effekte des Fastens nachhaltiger sind, wenn man anschließend eine Ernährungsumstellung auf vegetarische Kost vornimmt.

Das fand der norwegische Mediziner Jan Kjeldsen-Kragh heraus, als er eine Gruppe von 53 Rheumapatienten untersuchte. Die eine Hälfte unterzog sich einer konventionellen Rheumatherapie. Die andere machte eine Fastenkur und ernährte sich im Anschluss ein Jahr lang zunächst vegan, dann vegetarisch. Diese Gruppe zeigte eine beeindruckende Besserung der Symptome, auch Rheumamarker im Blut waren deutlich gesunken. Die biochemischen Gründe, warum Fasten bei Rheuma so gut wirkt, sind noch nicht abschließend gefunden. Klar ist, dass der Fastenstoffwechsel Entzündungsprozesse generell eindämmt.

#### DIABETES

Kann man Diabetes vom Typ 2 durch Ernährungsumstellungen, Kalorienreduktion oder Fasten heilen? Eine wichtige Frage, denn derzeit leiden rund sechs Millionen Deutsche daran. Eine neue britische Studie mit 306 Teilnehmern kommt zu dem Ergebnis, dass eine Remission der Zuckerkrankheit durch eine stark kalorienreduzierte Diät möglich ist, allerdings nur, wenn der Diabetes noch nicht länger als sechs Jahre besteht. Den positiven Effekt des Fastens auf Diabetes Typ 2 konnte diese Arbeitsgruppe schon in einer früheren, kleineren Studie nachweisen. Dabei ließ man Diabetiker acht Wochen lang fasten und stellte fest, dass sich die Beschwerden der Patienten stark besserten und der Zuckerstoffwechsel sich normalisierte. Dieser Effekt hielt auch noch mehrere Monate nach der Fastenkur an.

Neuere Studien, etwa eine kontrollierte Untersuchung der Forscherin Hana Kahleova, weisen darauf hin, dass auch Intervallfastenkuren, etwa das Weglassen einer Hauptmahlzeit, Diabetes Typ 2 bessern können. Vor allem die sogenannte Fettleber „schmilzt“ durch die Fastenintervalle – und das hat einen positiven Einfluss auf die Krankheitsentwicklung. Dass verschiedene Formen des Fastens bei Diabetes gut wirken, hängt nach Expertenmeinung vor allem damit zusammen, dass der außer Kontrolle geratene Zuckerstoffwechsel ins Lot kommt. Wichtig ist, dass man nicht auf eigene Faust fastet. Manche Diabetesmedikamente, wie das häufig verschriebene Metformin, können die Effekte von Fastenkuren beeinträchtigen. Eine Absprache mit dem Hausarzt ist daher unbedingt nötig.

#### BLUTHOCHDRUCK

Wer unter einer manifesten Herzkrankheit leidet, für den ist Fasten nicht das Mittel der Wahl. Wenn man sich aber mit den Vorboten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen herum schlägt, etwa Bluthochdruck oder hohen Blutfettwerten, kann eine Fastenkur über ein oder zwei Wochen hilfreich sein. Blutdruckwerte, die bei Fastenkuren erhoben wurden, zeigen durchgängig, dass sich bereits nach einer Woche der Blutdruck deutlich senkt. Der Naturheilkundler Alan Goldhamer hat in zwei Beobachtungsstudien festgestellt, dass der systolische Blutdruck durch Fasten um bis zu 30 mmHg abfällt. So wirksam sind manche Blutdrucksenker nicht. Auch Intervallfasten oder eine dauerhaft kalorienreduzierte Ernährung haben immense Effekte.

Der Mediziner Luigi Fontana von der Washington University hat in mehreren Untersuchungen belegt, dass Menschen, die über Jahre eine reduzierte Kalorienanzahl zu sich nehmen, sehr viel bessere Herz-Kreislauf-Werte haben als eine Vergleichsgruppe, die sich normal, also ohne jede Beschränkung, ernährte. Die cardioprotektive Wirkung des Fastens schreibt man nicht nur dem Gewichtsverlust zu, der das Herz entlastet. Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden heute auch mit Entzündungsprozessen in Verbindung gebracht – und diese werden durch jede Art des Fastens positiv beeinflusst. Auch hier gilt Fasten also als gute Komplementärtherapie. Absprachen mit dem Arzt sind dennoch zu treffen – Entwässerungstabletten oder Blutdrucksenker müssen anders dosiert und teilweise während des Fastens ganz abgesetzt werden.

## 2. Fasten zur Linderung

*Fastenmediziner haben in Bezug auf einige Erkrankungen die Erfahrung gemacht, dass einwöchige Fastenkuren die Symptome verbessern. Wissenschaftliche Studien dazu sind aber bisher nur vereinzelt durchgeführt worden.*

### SCHUPPENFLECHTE

Man findet die Information in jedem Patientenforum zum Thema Schuppenflechte: Abnehmen kann die Symptomatik bessern. Anders als eine Diät hat Fasten noch einen zusätzlichen Effekt, denn es lindert die entzündliche Symptomatik der Erkrankung. Systematische Studien gibt es hier bisher nicht. Der Berliner Naturheilkundler Andreas Michalsen ist aufgrund jahrzehntelanger Erfahrung mit Psoriasis-Patienten in seiner Fastenpraxis dennoch der Ansicht, dass bei Schuppenflechte eine Heilfastenkur eine gute Empfehlung sein kann.

### CHRONISCHE SCHMERZSYNDROME

Wer mit chronischen Schmerzen wie Migräne und Kopfschmerz oder muskulären Schmerzen zu tun hat, für den kann eine Fastenkur einen Versuch wert sein. Erste kleinere Fallstudien, beispielsweise des Naturheilkundlers Gustav J. Dobos von der Universitätsklinik Essen, zeigten, dass sich die Stimmung von Schmerzpatienten und auch die empfundene Beeinträchtigung durch Schmerzen während einer Fastenkur deutlich verbesserten.

Das hat verschiedene psychophysiologische Gründe. Zum einen steigt während des Fastens – um den vierten Tag herum – der Serotoninspiegel im Körper an. Dieser Neurotransmitter wirkt stimmungsaufhellend. Wie andere beim Fasten häufig gemessene Veränderungen der Neuroendokrinologie, etwa ein erhöhter Cortisolspiegel, dazu beitragen, dass Schmerzen weniger stark empfunden werden, muss noch weiter erforscht werden.

### LEICHTE DEPRESSION

Der stimmungsaufhellende Effekt des Fastens ist in einigen Studien beschrieben worden. Etwa am vierten Tag kommt es bei fast allen Fastenden zum sogenannten Fasten-High: Man fühlt sich euphorisiert und glücklich. Neuroendokrinologische Veränderungen – etwa eine vermehrte Ausschüttung körpereigener Opiate und ein erhöhter Serotoninspiegel – können gemessen werden, Patienten berichten von mehr Energie und besserer Stimmung. Auch die verstärkte Ketonkörper-Bildung soll eine euphorisierende Wirkung haben, zum Teil im Gehirn Nervenzellwachstum und Neuerschaltung von Nervenzellen fördern. Dazu kommt, dass Fasten oft das Zutrauen in sich selbst und die eigenen Fähigkeiten stärkt. Aufgrund dieser Effekte kann man annehmen, dass Fasten leichte Depressionen lindert. Schwere klinische Depressionen, bei denen Patienten regelmäßig Medikamente einnehmen, sind davon ausgeschlossen.

## 3. Fasten als Hoffnung

*Es gibt einige Krankheiten und Krankheitsparameter, bei denen Fasten in ersten Studien – oder auch Tierversuchen – Erfolg versprechende Ergebnisse gezeigt hat. Eine Empfehlung für den Menschen, bei diesen Krankheitsbildern zu fasten, kann hier (noch) nicht ausgesprochen werden.*

### ALLERGIEN UND ASTHMA

Einige wenige Fallbeschreibungen mit kleinen Patientenzahlen lassen vermuten, dass Fastenwochen bei Allergien oder Asthma helfen. Die entzündliche Komponente beim Asthma könnte positiv beeinflusst werden. Allergien werden unter Umständen durch eine Stärkung des Immunsystems eingedämmt, wie sie beim Fasten eintritt.

### DEMENZEN

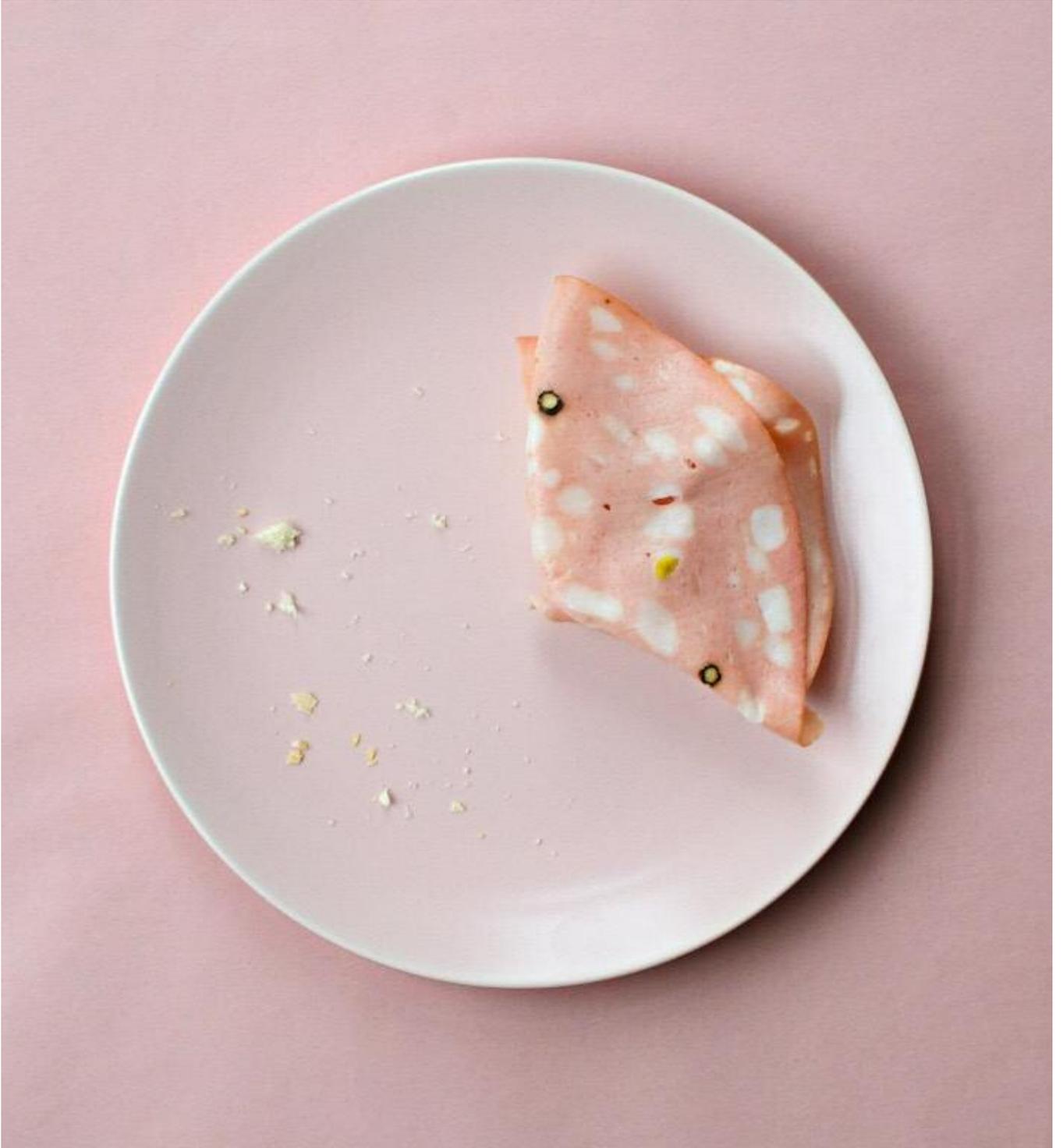
Marc Mattson ist einer der weltweit führenden Forscher zum Thema Fasten und neurodegenerative Erkrankungen. Der Neurowissenschaftler von der amerikanischen Johns Hopkins University konnte in mehreren Studien mit Mäusen belegen, dass sich Fasten auf den Stoffwechsel von Nervenzellen positiv auswirkt. In einer viel zitierten Studie fütterte Mattson eine Gruppe von Mäusen mit einer ketonreichen Diät – also letztlich einer Ernährung, die dem Gehirn mehr Ketonkörper zuführt, wie sie auch beim Fasten entstehen.

Das führte im Gehirn der Mäuse dazu, dass bestimmte Eiweißablagerungen reduziert wurden, die amyloiden Plaques, denen man eine Rolle bei der Entstehung von Alz-

heimer zuschreibt. Die Tiere waren außerdem durch die ketogene Diät lernfähiger geworden.

Andere Studien zeigen, dass Ketonkörper Nervenwachstumsfaktoren begünstigen. Auch dies könnte einen Schutz gegen neurodegenerative Erkrankungen wie Demenzen bereiten.

Doch obwohl diese Forschungen vielversprechend und zukunftsweisend erscheinen: In der Neurologie gibt es bisher noch keinen zufriedenstellenden Übertrag auf den Menschen. Dass „Fasten gut fürs Gehirn ist“, wie Marc Mattson gern betont, kann als gesetzt gelten. Inwieweit sich dadurch Erkrankungen wie Demenzen verhindern oder gar heilen lassen, ist unklar.



## PACKUNGS- BEILAGE

### Wer darf nicht fasten?

**MENSCHEN**, die in ihrem Leben bereits an Magersucht oder anderen Essstörungen gelitten haben (oder es noch tun), sollten nicht mehrere Tage am Stück fasten. Auch beim intermittierenden Fasten sollten Menschen mit einer derartigen Vorgeschichte vorsichtig bleiben.

**FÜR MENSCHEN** mit Diabetes Typ 1 oder fortgeschrittenen koronaren Herzkrankheiten, mit Psychosen, mit fortgeschrittener Nieren- oder Leberinsuffizienz, Schilddrüsenüberfunktion oder Netzhautablösung ist an Fastenkuren nicht zu denken.

**KINDER UND JUGENDLICHE** sollten noch nicht fasten. Sie sind im Wachstum und brauchen keine Fastenkuren.

**IN SCHWANGERSCHAFT** und Stillzeit sind Fastenkuren ebenfalls nicht angezeigt. Moderates Intervallfasten, etwa einen 14:10- oder 12:12-Rhythmus, muss man aber nicht unterbrechen.

**MIT EINEM BODY-MASS-INDEX** unter 18 gilt man als untergewichtig, über 45 als extrem übergewichtig. Wer diese Messwerte unter- oder überschreitet, sollte sich keiner Fastenkur unterziehen.

**ES GIBT FANS**, die gern viermal im Jahr fasten würden. Die Meinungen der Ärzte gehen auseinander. Auf der sicheren Seite ist man als gesunder Mensch, wenn man bis zu zweimal im Jahr eine Woche lang eine Fastenkur durchführt. Wer aus medizinischen Gründen fastet, sollte mit dem Arzt besprechen, wie viele Tage dafür beziehungsweise wie viele Kuren sinnvoll sind

**VORSICHT:** Fasten kann die Wirkung der Antibabypille herabsetzen. Dazu auf jeden Fall Rücksprache mit dem Arzt halten.

## 4. Fasten für die Lebenseinstellung

*Fasten regt zu neuen Ernährungsgewohnheiten an. Dieser Effekt gilt als gesichert.*

### MOTIVATION FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat das Fasten lange kritisch beäugt. Denn sie empfiehlt nur Ernährungsumstellungen, die nachhaltig und dauerhaft sind – keine Crash- und Kurzzeidiäten. Gerade einwöchige Fastenkuren wurden lange den Diäten zugerechnet, also als eher ungesunde Abnehmversuche gewertet.

Mittlerweile räumt die DGE ein, dass Fasten den Weg zu einer gesünderen Ernährung bahnen kann. Das belegt auch eine Studie der Universität Duisburg-Essen. Mehr als 900 Teilnehmer wurden während einer ambulanten Fastenwoche beobachtet und befragt. Es zeigte sich, dass eine einzige

Woche Fasten ausreicht, um nachhaltige Veränderungen bei Lebensstil und Essgewohnheiten zu erreichen. Auch in den Monaten nach der Kur ernährten sich die Teilnehmer gesund und bewegten sich mehr als vor der Kur. Insgesamt waren sie getragen von einem Gefühl der Zuversicht.

Das war auch deshalb erstaunlich, weil es sich bei den Studienteilnehmern durchgehend um Leute handelte, die vorher mit Übergewicht kämpften und eher Schwierigkeiten hatten, ihre Essgewohnheiten sinnvoll zu verändern.

Auch Erfahrungsberichte zum Intervallfasten legen nahe, dass Menschen, die über Monate täglich eine Mahlzeit weglassen, tendenziell bewusster und auch weniger essen. Sättigungs- und Hunger-signale werden wahrscheinlich besser wahrgenommen.

