

Über das Intervallfasten

Schon vor Jahren hatte ich für meine Praxiswebseite ein Merkblatt geschrieben und hochgeladen über das sog. „diner canceling“. Nun ist in letzter Zeit dasselbe Prinzip unter neuem Namen ein Megatrend geworden, über den man in fast allen Medien und Zeitungen lesen konnte: das Intervallfasten. Da ich dieses selbst praktiziere hier eine Einführung und ein paar Erklärungen dazu.

Traditionell war das Fasten, sei es im Frühling vor Ostern in religiösem Kontext oder in naturheilkundlichen Kreisen aus gesundheitlichen Gründen, ja einfach eine Zeit, wo frau/man z.B. während einer Woche (oder auch länger) auf Nahrungszufuhr verzichtete und nur Flüssigkeit zu sich nahm. Nicht jedem Mensch fällt es aber gleich leicht, sich einmal im Jahr eine solche strenge Fastenwoche einzurichten und auch nicht jede verträgt dieses traditionelle Langzeitfasten überhaupt. Es hat sich aber gezeigt, dass Intervallfasten den gleichen positiven Effekt auf die Gesundheit hat. Hierbei verteile ich einfach dieselbe Menge Nahrung wie gewohnt nur zeitlich anders auf meinen Tagesablauf. Meist in einem Verhältnis 16/8 (für manche auch 18/6), was heisst: ich esse innerhalb von 8 Stunden, um danach für 16 Stunden nichts mehr zu mir zu nehmen (ausser Flüssigkeit). Konkret z.B. 2 (bis 3) Mahlzeiten zwischen 12 Uhr mittags und 20 Uhr, danach bis 12 Uhr am folgende Tag „Fasten“ - das wäre nun also: „Intervallfasten“.

Dass Fasten etwas gesundheitlich Positives ist, darüber gibt es ja schon jahrtausendelange Erfahrungen, Jesus, Buddha, Hippokrates, Paracelsus sprachen alle davon. Im 20. Jahrhundert beobachteten Wissenschaftler, dass in Zeiten relativen Nahrungsmangels (wie während des zweiten Weltkriegs) unsere modernen sogenannten Zivilisations-Krankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes u.a.m. viel seltener waren als vor und nach dem Krieg. Es gilt heute als gesichert, dass wir alle in den Industrieländern zuviel essen, und viele auch noch dazu das Falsche - Stichwort „Junkfood“. Übergewicht und seine Folgen (verursacht durch falsche Ernährung und fehlende Bewegung) sind heute die mit Abstand grösste gesundheitliche Bedrohung überhaupt bei uns. (Aber genau das kann ja jeder versuchen für sich zu ändern!)

Die traditionell positiven Erfahrungen mit Fasten sind in den letzten Jahren mehr und mehr durch wissenschaftliche Studien, welche die Wirkungen des Fastens auf die menschliche Gesundheit untersucht haben, untermauert worden. So konnte in Tierversuchen gezeigt werden, dass Mäuse, welche die selbe Menge und Art Nahrung erhielten wie eine Kontrollgruppe, aber nach dem Prinzip Intervallfasten (16/8) verabreicht, 30 % gesünder blieben und länger lebten als die Vergleichsgruppe, welche die selbe Nahrungsmenge konventionell (d.h. über den ganzen Tag verteilt) erhielt.

Heute wissen wir ganz vieles darüber, was genau während des Fastens (auch des Intervallfastens) in unserem Körper an Positivem geschieht. So stellt der Körper nach etwa 12 Stunden Fasten von Glykogen- (= Zucker) Verbrennung auf Fettverbrennung um, wodurch das gefährliche Bauchfett reduziert wird welches für viele Entzündungsvorgänge, Herzkreislauferkrankungen, Diabetes etc. mitverantwortlich ist.

Der Stoffwechsel beginnt damit, Abfallstoffe zu verwerten, ein wahres Recyclingprogramm im Körper beginnt. Im Tierversuch konnte auch gezeigt werden, dass Intervallfasten das Wachstum von Krebszellen hemmt. Auch bei Menschen zeigte sich in Studien mit Krebspatienten, dass Fastende die Chemotherapie und Bestrahlung viel besser vertrugen als die Kontrollgruppe. Auch werden bestimmte Enzyme, welche verantwortlich dafür sind, DNA-Schäden in unseren Zellen zu reparieren, durch Fasten aktiviert, sodass die Entstehung von Krebszellen (eher) verhindert wird. Und durch die während des Fastens produzierten Ketonkörper (im Rahmen des Fettabbaus) wird im Hirn mehr Serotonin produziert, der Neurotransmitter, der für Glücksgefühle zuständig ist: Fasten macht gute Laune! Ebenso unterstützt Intervallfasten den Aufbau einer guten Darmflora, die wie man heute weiss enorm wichtig für die gesamte Gesundheit ist! (Dazu siehe meinen Artikel zum „Mikrobiom“) Entzündungsprozesse im Körper werden durch Fasten ebenso positiv beeinflusst wie das Immunsystem, wo durch Fasten das Recyclieren alter und der Aufbau neuer Immunzellen stimuliert wird.

Dies sind sehr kurz und knapp zusammengefasst einige positive Auswirkungen des Fastens, das tönt doch toll, nicht? Und das Ganze ohne dass Sie auf etwas verzichten müssen, denn wie gesagt, beim Intervallfasten dürfen Sie ja genauso viel essen wie gewohnt - nur einfach anders auf den Tag verteilt.

Da jeder Mensch individuell und einzigartig ist, muss aber auch jede und jeder für sich selbst herausfinden, was von alledem nun wirklich zu ihm passt, verträglich ist und ihm gut tut. Trotz dieser Einschränkung zum Schluss: ein paar allgemeine Essens-Regeln, die ich persönlich versuche umzusetzen (aber nicht jeden Tag strikt danach lebe, schliesslich bin ich auch nur ein Mensch...):

- das Intervallfasten, wie oben beschrieben,
- mit Essen aufzuhören, wenn ich zu 80 % satt bin (zwar schwierig! aber das wäre eigentlich das Sinnvollste und Vernünftigste, wir essen **zuviel!**), oder zuletzt dieser 3-teilige Spruch, der eigentlich alles Wichtige in Kürze beinhaltet:
- „eat fresh, mostly plants, and not too much“ („iss Frisches, vorwiegend Pflanzliches, und nicht zu viel“)

Also: finden Sie heraus, ob etwas von alledem zu Ihnen passt, und dann „än Guetä“!

Dr.med. Alexander Erlach, Juni 2019

P.S. Die Vorteile vegetarischer Ernährung für die Gesundheit (nebst deren Bedeutung im Zusammenhang mit dem Klimawandel sowie spirituellen Argumenten gegen den Fleischkonsum), das wäre dann ein nächster Artikel, welcher noch zu schreiben wäre...

Literatur: z.B. Dr.med. Petra Bracht: „Intervallfasten“, GU Verlag 2018 (in der Stadtbibliothek Winterthur ausleihbar)