

# Fastenforschung – erstaunliche Ergebnisse lassen aufhorchen

Dutzende wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung des Fastens. Immer mehr Forschungsfelder, so etwa die Ernährungsmedizin oder gar die Psychiatrie, befassen sich verstärkt mit Fragen rund um das Fasten und kommen laufend zu neuen Erkenntnissen.

Die eindeutigsten Befunde liegen zu rheumatischen Erkrankungen vor. Weitere Resultate und Studien weisen den positiven Effekt von Fastenkuren auf die Reduzierung des Bluthochdrucks nach.

Interessant ist dabei vor allem die zunehmende Erhärtung der positiven Forschungsergebnisse aus der Auswertung der Daten von amerikanischen Langzeitstudien. Breit angelegte Tierversuche weisen zudem klare positive Effekte bei der Prävention vieler chronischer Erkrankungen nach, insbesondere bei koronaren Krankheiten, neurodegenerativen Erkrankungen, Parkinson und Demenz sowie Diabetes und vielen Krebserkrankungen.

Zurzeit konzentrieren sich die Forscher vor allem auf die Entschlüsselung der primären Wirkmechanismen des Fastens auf den Körper, wie auch die gesamte fastende Person. Professor Valter Longo, bekannter «Longevity»-Experte aus Los Angeles (Kalifornien), hat z. B. in einer Studie bewiesen, dass Fasten als unterstützende, parallele Massnahme zu Chemotherapien sowohl die gewöhnlich auftretenden Nebenwirkungen reduziert als auch das Ansprechen auf die Therapien markant verbessert. Alles deutet darauf hin, dass sich Krebszellen offenbar schlechter vor Nachteilen durch Nährstoffreduktion schützen können als gesunde Zellen. Daten aus seinem Labor zeigen zudem interessanterweise, dass die schützende Wirkung des Fastens eine deutliche Rolle beim Verzögern der Alterung und der Verhinderung altersbe-

dingter Krankheiten spielt. Die Anti-Aging-Wirkung des periodischen Fastens wird aktuell von Forschern der Universität Graz untersucht. Vitaswiss online hat dazu im Oktober 2014 ausführlich darüber berichtet: [www.vitaswiss.ch/Fasten](http://www.vitaswiss.ch/Fasten)

Professor James Mitchell von der Harvard University School of Public Health, Cambridge (Massachusetts) untersucht im Rahmen seines Hauptforschungsgebiets die besonderen Widerstandsprozesse, welche Zellen und Organismen während des Fastens entwickeln. Die bisherigen Ergebnisse zeigen, dass die fastenden Zellen und Organismen höhere Konzentrationen an Giftstoffen im Vergleich zu normal genährten verkraften. Das Fasten schützt sie so vor Schäden. Das Fasten aktiviert dabei spezifisch jene Gene, welche für Zellreparaturen und Zellregenerationsprozesse zuständig sind. Mitchell stellt seine weiteren Forschungen unter das Thema unter welchen Situationen das Fasten einen Therapieerfolg erhöhen kann. Aus seinem Labor sind deshalb auch in der nahen Zukunft spannende und neue Erkenntnisse zu erwarten.

## Ida Hofstetter

53-jährig, zertifizierte Fastenleiterin UGB, Ernährungspsychologische Beraterin IKP, eidg. Fachausweis Ausbilderin. Angebot von Fastenwochen seit 2004 an verschiedenen Orten in der Schweiz.

### Nächste Kursdaten:

Tessin, 7.–14. und 15.–22. März, Obwalden: 4.–11. April, 26. April–3. Mai.

### Weitere Termine und Informationen unter:

[www.fasten-wandern-wellness.ch](http://www.fasten-wandern-wellness.ch)

## Filme

### Fasten und Heilen – Altes Wissen und neueste Forschung

Dokumentation von Sylvie Gilman und Thierry De Lestrade, 2011 ausgestrahlt in ARTE am 29. März 2012

<http://www.youtube.com/watch?v=nPU65Rormly>

Die Dokumentation stellt Forschungsergebnisse zu Heilfasten als eine alternative Behandlungsform vor, die in unterschiedlichen internationalen Studien ermittelt wurden.

### «Essen, Fasten, länger leben!»

Vom 29.–30. Juni 2013 fand in Überlingen ein internationaler Fastenkongress statt.

Alle 15 Vorträge finden Sie unter: [www.fasten.tv](http://www.fasten.tv)

## Bücher

Wilhelmi de Toledo, F.:

### Buchinger Heilfasten: Die Original-Methode

TRIAS Verlag, 2010, ISBN: 9783830435396

Lütznern, Hellmut:

### Wie neugeboren durch Fasten

Gräfe und Unzer Verlag, neue Auflage 2013, ISBN: 9783833834103

Otto Buchinger:

### Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden als biologischer Weg

Hippokrates Verlag, 24., unveränderte Auflage, 2005, ISBN-10: 3830453159

Dr. Lischka, Eva:

### Lebenslust durch Fasten.

### Regeneration für Körper und Seele

Ludwig Auer Verlagsservice, 2005, ISBN-10: 3000155082

Kuhn, Christian:

### Heilfasten

Herder, 2003, ISBN: 978-3-451-05375-7