

Studie: Zehntägiges Fasten mit dem Buchinger Wilhelmi-Programm verbessert den antioxidativen Status

<https://www.buchinger-wilhelmi.com/study-ten-day-fasting/> (Oktober 2020)

Ein zehntägiges Fasten in der Klinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen am Bodensee verminderte den oxidativen Stress und steigerte die antioxidative Kapazität im Blut von 109 Erwachsenen, wie die kürzlich im Fachmagazin Antioxidants veröffentlichte Studie „Influence of long-term fasting on blood redox status in humans“ belegen konnte. Sauerstoffradikale, auch reaktive Sauerstoffspezies (ROS) genannt, entstehen tagtäglich bei der physiologischen Zellatmung und führen zu einer gesunden antioxidativen Reaktion, die den Organismus schützt. Zusätzliche Faktoren wie Strahlung, Umweltgifte, Zigarettenrauch, zu wenig körperliche Bewegung sowie ungesunde Ernährung und die Einnahme von Medikamenten erhöhen den oxidativen Stress und die Entstehung von ROS. Diese können zu Schäden an Geweben und Zellbestandteilen wie Membranen, Lipiden, Proteinen und DNA führen. Alterungsprozesse, Organschäden, Krankheiten sowie auch Ungleichgewicht in der Regulation des oxidativen Stresses (RedOx homeostasis) sind die Folge.

Das Fasten reduzierte bei einer Gruppe von 109 Personen Körpergewicht und Bauchumfang, und die Blutzucker- sowie die Blutfettwerte sanken, während sich das physische und emotionale Wohlbefinden verbesserte. Die antioxidative Gesamtkapazität stieg erheblich. Die Enzyme, die ROS abbauen, wie Katalase, Glutathionreduktase und Glutathionperoxidase, waren nach 10 Fastentagen nicht signifikant verändert. Das Fasten reduzierte dagegen die TBARS (Thiobarbitursäure-reaktive Substanzen), ein Marker für die oxidative Schädigung von Lipiden, die zu Arteriosklerose führen kann. Hierbei wurde ein Zusammenhang zwischen der Verbesserung der antioxidativen Kapazität und der allgemeinen fastenspezifischen Verbesserung des Stoffwechsels – wie der Senkung der Blutzuckerwerte – dokumentiert.

Die Studie wurde von Forschern der Buchinger Wilhelmi-Klinik, der Charité-Universitätsmedizin Berlin, der Universität Thessalien in Griechenland und des King's College London gemeinsam verfasst.

Françoise Wilhelmi de Toledo, Franziska Grundler, Nikolaos Goutzourelas, Fotios Tekos, Eleni Vassi, Robin Mesnage und Demetrios Kouretas (2020): Influence of long-term fasting on blood redox status in humans. Antioxidants, 9, 496.

<https://www.mdpi.com/2076-3921/9/6/496> - **Published: 6 June 2020**

(Einfluss des Langzeitfastens auf Reduktion des oxidativen Stresses und Steigerung der antioxidativen Kapazität im Blut.)