

Langzeifasten senkt Bluthochdruck und reduziert den Bedarf an Medikamenten

Erhöhter Blutdruck konnte nach durchschnittlich 10 Fastentagen effektiv gesenkt werden, wie eine Studie an 1610 Fastenden in der Klinik Buchinger Wilhelmi in Überlingen zeigte.

690 Personen dieser Gruppe wiesen vor dem Fasten erhöhte Blutdruckwerte auf. Darunter nahmen 377 Personen blutdrucksenkende Mittel, deren Gabe in den meisten Fällen entweder gestoppt oder reduziert werden konnte. Dennoch blieb der Blutdruck im Bereich der Norm und konnte sogar gesenkt werden.

Da blutdrucksenkende Mittel häufig erhebliche Nebenwirkungen haben, könnte das Langzeifasten bei Bluthochdruck als komplementäre Therapie eingesetzt werden.

Bei 920 Personen mit normalem Blutdruck reduzierte sich dieser innerhalb des Normbereichs, und niedrige Blutdruckwerte zeigten eine Tendenz zur Erhöhung. Die Ergebnisse der Studie wurden im November 2020 im Journal of the American Heart Association unter dem Titel „Blood pressure changes in 1610 subjects with and without antihypertensive medication during long-term fasting“ von den Autoren Franziska Grundler, Robin Mesnage, Andreas Michalsen und Françoise Wilhelmi de Toledo veröffentlicht.

Bluthochdruck ist ein wichtiger und weitverbreiteter Risikofaktor für lebensbedrohliche Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall und wird vorwiegend durch einen ungesunden Lebensstil ausgelöst. Zu den Risikofaktoren zählen Übergewicht, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Stress, übermäßiger Salz-, Zucker- und Alkoholkonsum sowie Rauchen. Laut den europäischen Fachgesellschaften liegt der Grenzwert, ab dem man von Bluthochdruck spricht, bei 140/90 mmHg.

Die Studie belegt, dass Langzeifasten nach dem Buchinger Wilhelmi-Programm den Blutdruck günstig beeinflusst. Erhöhte Blutdruckwerte sanken, sowohl bei Patienten die medikamentös behandelt wurden als auch bei denen die nicht medikamentös eingestellt waren. Je länger das Fasten andauerte, umso stärker war die Wirkung. Die positiven Effekte des Fastens auf den Blutdruck lassen sich durch die fastenbedingte Gewichtsreduktion, eine Verringerung des Bauchumfangs sowie die Unterbrechung der Salz-, Alkohol- und Kohlenhydratzufuhr und gegebenenfalls des Rauchens erklären. Das Fasten löst Mechanismen aus, die ähnlich wirken wie blutdrucksenkende Medikamente: Es fördert die Ausscheidung von Natrium, aktiviert das parasympathische Nervensystem und bewirkt eine Gefäßerweiterung. Die Verbesserung der Blutdruckwerte hielt auch vier Tage nach Beendigung des Fastens an. Bei genauerer Untersuchung zeigte sich, dass Langzeifasten besonders bei hohem Körpergewicht, Lipid- und Glukosestoffwechselstörungen sowie bei zunehmendem Alter den Blutdruck effektiv senkt.

Die nächsten Studien werden sich mit der Frage befassen, ob diese positiven Ergebnisse mittel- bis langfristig aufrechterhalten werden können, welche wahrscheinlich von den Änderungen des Lebensstils abhängen werden.

Kontakt: Dr. Françoise Wilhelmi de Toledo, E-Mail: francoise.wilhelmi@buchinger-wilhelmi.com

Franziska Grundler, Robin Mesnage, Andreas Michalsen und Françoise Wilhelmi de Toledo: „Blood pressure changes in 1610 subjects with and without antihypertensive medication during long-term fasting, „*Journal of the American Heart Association*, (2020;9:e018649).

DOI: 10.1161/JAHA.120.018649

Newsletter buchinger-wilhelmi.com vom 17.2.2021