

# Fasten - Gesunde Essenspausen

von Nicola von Lutterotti 26.11.2016, 08:00 Uhr

**Fasten hilft nicht nur gegen Zivilisationskrankheiten. Wie neue Studien zeigen, lässt sich damit auch die Wirksamkeit von Krebstherapien erhöhen.**

Fastenzeiten haben in vielen Religionen Tradition. Aber auch unabhängig von der Konfession erfreuen sie sich grosser Beliebtheit. So erhalten Kliniken, die ihre stationären Gäste mit wenig Nahrung und viel Bewegung in Form bringen, seit geraumer Zeit erheblichen Zulauf. Wissenschaftlich zwar noch unzureichend belegt, soll das Heilfasten etliche Leiden bessern. Dazu zählen chronische Schmerzen, Bluthochdruck, Diabetes und entzündliche Krankheiten wie Gelenkrheuma.

Laut den Ergebnissen einer neuen Studie aus den USA könnte mehrtägiges Fasten darüber hinaus [das Fortschreiten der schubförmigen multiplen Sklerose verlangsamen](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=(%22Cell%20reports%22%5BJournal%5D)%20AND%202136%E2%80%932146%5BPagination%5D).  
[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=\(%22Cell%20reports%22%5BJournal%5D\)%20AND%202136%E2%80%932146%5BPagination%5D](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=(%22Cell%20reports%22%5BJournal%5D)%20AND%202136%E2%80%932146%5BPagination%5D)

Das Wohlbefinden und die Beschwerden von 20 fastenden Versuchsteilnehmern sollen sich im Vergleich zu den normal Essenden jedenfalls spürbar gebessert haben. Wie Valter Longo von der University of Southern California und seine Kollegen mutmassen, beruht der günstige Effekt möglicherweise auf einer Unterdrückung entzündlicher Prozesse. Hierfür sprechen zumindest die Untersuchungen der Wissenschaftler bei Mäusen.

## Fasten unter Chemotherapie

Wie Longo und sein Team im Tierversuch ferner zeigen konnten, erhöht mehrtägiges Fasten die Schlagkraft von Krebsmitteln und bessert deren Verträglichkeit. In diese Richtung weisen nun auch die Ergebnisse einer neuen Studie, an der 34 Frauen mit Brust- oder Eierstockkrebs beteiligt waren. Alle Patientinnen hatten sich sechs Chemotherapiezyklen unterzogen und bei dreien insgesamt 60 Stunden lang gefastet, und zwar 36 vor bis 24 Stunden nach der Behandlung.

«Bis vor kurzem hiess es, Fasten sei für Krebskranke schädlich», sagt der Studienleiter Andreas Michalsen von der Charité in Berlin, auf Anfrage. «Denn man befürchtete, damit eine Auszehrung – einen krankhaften Gewichtsverlust – zu begünstigen.» Tierversuche hätten indes gezeigt, dass Fasten den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen könne. «Normale Zellen überstehen einen Nahrungsmangel besser als entartete», erklärt Michalsen den günstigen Effekt. «Die Zellen verfallen dabei in eine Art Winterschlaf und können den Zytostatika besser trotzen. Dagegen werden Krebszellen durch Nahrungsmangel geschwächt und lassen sich vermutlich leichter vernichten.»

## Dosierter Hunger – Fasten als neues Heilmittel?

Fasten als mächtige Allzweckwaffe für unseren Körper. Ein NZZ Format über unterschiedlichen Arten des Fastens und die vielversprechenden Ergebnisse der Forschung. Ausstrahlung am 1. Dezember um 23.20 Uhr auf SRF 1.

Wie die noch nicht veröffentlichten Ergebnisse der Berliner Studie nahelegen, kam die Fastentherapie den Probandinnen tatsächlich zugute. So hatte sie zur Folge, dass die Chemotherapie den Patientinnen weniger zusetzte. In einer weiteren, sehr viel grösseren Studie wollen Michalsen und sein Team nun klären, ob sich diese Ergebnisse bestätigen lassen. Geplant ist zudem, die Fastentherapie mit zwei Diäten, und zwar einer vegan-zuckerfreien Kost und einer normalen Mischkost, zu vergleichen. Denn bis heute ist ungewiss, worauf die günstigen Wirkungen von Fasten genau zurückgehen – auf das Hungern oder auf den Verzicht gewisser Lebensmittel. Im Verdacht stehen dabei insbesondere Zucker und bestimmte tierische Aminosäuren.

Grosse Aufmerksamkeit erhält derzeit zudem eine weitere Form von Fasten, bei der normale Essenszeiten mit mehr oder weniger langen Essenspausen abwechseln: das intermittierende Fasten, von dem es mehrere Varianten gibt. So fasten einige Personen jeden zweiten Tag (alternierendes Fasten), andere zwei Tage in der Woche (2/5-Methode), und wieder andere nehmen täglich 16 bis 18 Stunden lang nichts Kalorienhaltiges zu sich, beschränken ihre Mahlzeiten somit auf ein Zeitfenster von 6 bis 8 Stunden.

### **Vorsicht bei Tierstudien**

Welche der verschiedenen Spielarten am ehesten vor Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, Demenz und anderen altersbedingten Krankheiten schützen könnte, ist derzeit noch unklar. Bis dato basieren alle derartigen Heilsversprechen nämlich auf Untersuchungen bei Tieren. Das Argument, Nahrungsmangel bringe bei allen Lebewesen – angefangen beim Einzeller bis hin zu den Primaten – vergleichbare molekulare Abläufe in Gang, ist zwar überzeugend. Die Erfahrung lehrt jedoch, dass sich die Ergebnisse von Tierstudien nicht immer eins zu eins auf den Menschen übertragen lassen.

«Tiere reagieren auf Nahrungsentzug teilweise anders als der Mensch», räumt Sebastian Grönke vom Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns in Köln ein. «Erhalten Nager alternierend einen Tag kein und einen Tag reichlich Futter, fressen sie an den futterreichen Tagen mehr als sonst und halten dabei ihr Gewicht. Menschen gleichen das Energiedefizit hingegen nicht aus. Sie nehmen daher in der Regel ab, und zwar hauptsächlich Fett.»

Intermittierendes Fasten gilt daher auch als aussichtsreicher Ansatz, um überflüssige Pfunde zu verlieren. Dieses Ziel lässt sich offenbar bereits mit langen täglichen Essenspausen erreichen. Hinweise darauf liefern unter anderem die [Erkenntnisse von Forschern um Shubhroz Gill vom Salk Institute in La Jolla, Kalifornien](#).

[https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=\(\(%22Cell%20Metabolism%22%5BJournal%5D\)%20AND%2022%5BVolume%5D\)%20AND%20789%5BPagination%5D](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=((%22Cell%20Metabolism%22%5BJournal%5D)%20AND%2022%5BVolume%5D)%20AND%20789%5BPagination%5D)

Im Rahmen einer Studie hatten diese 156 Personen angehalten, drei Wochen lang jedes konsumierte Nahrungsmittel, ob fest oder flüssig, mit dem Smartphone zu fotografieren und ihnen die Bilder zu senden. Wie sie entdeckten, nahmen die meisten Probanden fast während der gesamten Wachzeit immer wieder kalorienhaltige Speisen oder Getränke zu sich. Nur bei einem Zehntel beschränkte sich diese Periode auf 12 Stunden am Tag.

In einer Folgestudie wurden dann 8 übergewichtige Versuchsteilnehmer gebeten, alle Mahlzeiten während eines Zeitfensters von 10 bis 12 Stunden zu verzehren und die übrigen 12 bis 14 Stunden keine Kalorien aufzunehmen. Und siehe da: Sechzehn Wochen später wogen diese Probanden durchschnittlich 3,3 Kilogramm weniger, fühlten sich sehr viel energiereicher und schliefen deutlich besser. In den darauffolgenden neun Monaten nahmen sie zudem nicht wieder zu.

### **Ruhepausen für die Verdauung**

Führen kurze Essensperioden zum Gewichtsverlust, weil weniger Zeit für die Nahrungsaufnahme bleibt? Ganz so einfach scheint es nicht zu sein. Eine Ahnung von der Komplexität der Verhältnisse vermitteln Untersuchungen bei Mäusen, die teilweise nur 9 Stunden und teilweise den ganzen Tag Zugang zu fettreicher Nahrung hatten: Trotz dem Verzehr vergleichbarer Futtermengen blieben die Nager im ersten Fall merklich schlanker, entwickelten keine Störungen des Zuckerhaushalts und hielten im Laufrad länger durch. Erstaunlicherweise rannten sie dort selbst jenen Artgenossen davon, deren Futtertröge rund um die Uhr mit gesünderer Kost gefüllt waren. Übersetzt auf den Menschen, könnte das heissen: Was und wie viel wir essen, fällt vor allem dann ins Gewicht, wenn wir unserem Verdauungssystem keine langen Ruhepausen gönnen.