



Ida Hofstetter - www.fasten-wandern-wellness.ch

**19. Internationaler Fastenkongress
der Ärztesgesellschaft Heilfasten (ÄGHE) und
der Kliniken Buchinger-Wilhelmi
vom 18. Juni 2022 in Überlingen (D) -**

Höchst spannende Studien wurden vorgestellt!

Zusammenfassung von Ida

1. Schlaf

Schlaf ist der beste Reset-Knopf für Gehirn und Körper.

Und: Fasten ist das am Sichersten und Stärksten wirkende Nicht-Arzneimittel!

Hast du gewusst:

- Ø Schlaf in den letzten 70 Jahren: 7,9 Std. (Stand 1992)

- Ø Schlaf heute: 6,3 Std.

- Alkohol und Kaffee beeinträchtigen den so wichtigen Tiefschlaf (Remphase)



Was in der Praxis schon lange bekannt ist, wurde in einer Studie mit 1'422 Teilnehmenden bestätigt. Im Fasten gibt es drei Phasen der Schlafveränderung:

- 1. die ersten Nächte mit längerem und unruhigerem Schlaf (ev. auch aufgrund der „mitgebachten“ Erschöpfung)**
- 2. gefolgt von einer Verkürzung der Schlafdauer**
- 3. dann trotz des kürzeren Schlags ein Gefühl des Ausgeruhtheits**

Fazit: Durchschnittlich schläft man im Fasten weniger lang, noch nicht in den ersten zwei, drei Tagen, aber danach. Der Schlaf wird mit zunehmender Fastendauer immer erholsamer, insbesondere nach einer Woche.

„Ich habe wenig geschlafen, aber ich fühle mich heute richtig frisch, fit und happy“ – das sagen unsere Fastenden immer wieder.

2. Was passiert in den Hauptorganen?

Ergebnisse einer Studie aus Lyon, die mit bildgebenden Verfahren (MR-Tomographie und MR-Spektroskopie) arbeitet.



Die laufende Studie will mit MR-Technologie an 32 Personen herausfinden, was in den zwei völlig unterschiedlichen Phasen - der Essens- und Fastenphase - vor sich geht.

Im Fokus sind die Veränderungen während des Fastens in den Organen von der Anatomie zu den Funktionen. Alle Hauptorgane vom Gehirn bis zum Herz, zu den Muskeln und der Leber - das heisst, alle viszeralen und abdominalen Organe - werden mittels MR untersucht. Zwei erste, spannende Ergebnisse sind:

- Im Herzen steigen die Triglyceride an - am Ende sind sie deutlich höher; nach einem Monat sind sie wieder normal.
- Das Fett wird sowohl in der Leber als auch am Bauch abgebaut, was sowohl für die Fett-Leber als auch für den Fett-Bauch ein **grosser Gesundheitsgewinn** ist.

Auf die vielen weiteren Ergebnisse dürfen wir gespannt sein.

3. Was passiert mit dem Knochenmark-Fett?

Spannend ist, dass

- das Knochenmark-Fett – entgegen bisheriger Annahmen, dass es nur ein Raumfüller sei – diverse Funktionen hat, z. B. Hormone und Zytokine absondert und einen Gleichgewichtszustand des Skelett-Energiestoffwechsels regelt
- das Knochenmark-Fettgewebe für die Energiegewinnung als letzte Reserve mobilisiert werden kann
- das Knochenmark-Fett ein Merkmal für Knochengesundheit und metabolische Risiken ist
- bei der Geburt ganz wenig Knochenmark-Fett da ist, sich aber im Laufe des Lebens immer mehr bildet



Fastenforschung zum Dritten: "Was passiert mit dem Knochenmark-Fett"

In dieser Studie wurde festgestellt, dass

- **das Knochenmark-Fett während der Fastenzeit steigt!**
- **sich die Knochenmikroarchitektur (im Kontext mit der Knochenstärke) während des Fastens verbessert!**

Fasten bewirkt Aufsehenerregendes!

4. Was passiert mit dem HDL- und LDL-(Fett)Spiegel“?

Spannend ist, dass

- physische Aktivität den „guten“ HDL-Spiegel erhöht



Fastenforschung zum Vierten: "Was passiert mit dem HDL- und LDL-(Fett)Spiegel"

Eine Studie aus Milano hat gezeigt, dass Fasten

- zu einer Reduktion des LDL-Spiegels führt

Je geringer LDL, desto besser. Schon eine minimale LDL-

Cholesterin-Reduktion bedeutet **ungefähr 23 % weniger Risiko,**
um ein Ereignis (Herzinfarkt) zu entwickeln.

Auch deshalb: Immer wieder mal Fasten!

5. Themen von sechs laufenden Studien der Charité

An dieser Stelle einfach mal einen persönlichen Riesendank der Charité für ihr eindrückliches Vorgehen in Sachen Fastenforschung!



1. ExpoBiome:

- Einflüsse des Mikrobioms auf rheumatoide Arthritis und Parkinson
- Interaktion von Mikrobiom und Immunsystem

2. Saftfasten während eines stationären Aufenthaltes bei:

- metabolischem Syndrom - Hüft- oder Kniegelenks-Arthrose
- rheumatoider Arthritis - Fibromyalgie

3. Fasten bei weiblichen Fertilitätsstörungen und Fasten und Spermienqualität

Ziele: Schwangerschaftsrate in 4 Monaten und Spermienqualität in 6 Monaten verbessern

4. Kurzzeitfasten bei Chemotherapie bei metastasiertem Prostatakrebs

Untersuchung hinsichtlich Lebensqualität und Reduktion von Nebenwirkungen

5. Kurzzeitfasten bei Chemotherapie bei Brust- und Eierstockkrebs

Erste Ergebnisse: Kurzzeitfasten gut toleriert - Lebensqualität und Müdigkeit verbessert; aber es werden grössere klinische Studien benötigt

6. Konsensfindung zur Fastenterminologie

Ziel: gemeinsame internationale Konsensus-Publikation zur Fastenterminologie

6. Gewinn bei oxidativem Stress

Kurze Einführung: Gibt es in unseren Zellen mehr Oxidantien (=freie Radikale) als Antioxidantien (Radikalfänger), wird dieses Ungleichgewicht als oxidativer Stress bezeichnet. Oxidantien können Zellstrukturen schädigen, Antioxidantien wirken dem entgegen. Für die Entgiftung der freien Radikale hat der Körper viele Mittel, ein sehr wichtiges Antioxidant ist das Glutathion. Dieses lebensnotwendige Eiweiß kann der Körper selbst produzieren, es kann aber auch über Lebensmittel aufgenommen werden. Ungefähr 90 % unserer Antioxidantien basieren auf den Proteinen, zirka 10 % auf den sekundären Pflanzenstoffen.

Seit Jahren werden Antioxidantien als Nahrungsergänzung empfohlen. Tja - wie viel denn und für wen? Was passiert, wenn man viele oder gar keine nimmt? Geht's einem besser oder hat man dann Probleme? Das weiss bis jetzt keiner.

Auch hier gilt: Je gesünder der Lebensstil, desto besser kann unser "Wunderwerk Körper" arbeiten, auch reibungslos(er) Glutathion herstellen.

Und: Wer arbeitet, braucht immer wieder mal eine Pause!

Fasten ist für den Körper eine der besten „Verschnaufpausen“.



Oxidativer Stress hängt stark mit dem Glutathionwert zusammen.

Sowohl zu hohe als auch zu niedrige Werte sind mit vielen Krankheiten verbunden.

Fasten normalisiert die Glutathionwerte – das ist eine wichtige Beobachtung!

„Wir hatten drei Gruppen von Leuten: eine Gruppe hatte höhere Glutathionwerte, die zweite niedrige, und die dritte hatte normale Werte. Bei der ersten und zweiten Gruppe normalisierten sich die Werte mit Fasten, bei der dritten Gruppe blieben sie normal.“

Das Wichtigste: Das Fasten bewirkt einen Anstieg der antioxidativen und entgiftenden Kapazität. Auch deshalb ist Fasten für die Gesundheit sehr wichtig.

Eine neue Studie läuft und wird tiefere Erkenntnisse bringen.

In einigen Jahren wird allgemein anerkannt sein, dass Fasten die Droge (= Heilmittel/Arzneimittel) für unsere Gesundheit ist!

7. Chirurgische Stressresistenz durch Fasten

Kurze Exkurs: Das Altern ist der Hauptrisikofaktor für Krankheiten.

Schon vor über 100 Jahren war bekannt, dass Kalorienrestriktion das Leben und die Gesundheit verlängert. Heute wissen wir: Zusätzlich zur Ernährungsbeschränkung ist die Beschränkung der Dauer der Nahrungsaufnahme - sprich Intervall-Fasten – auch sehr wirksam! Intervall-Fasten ist eine gute Alternative, aber nicht ganz so effektiv wie Kalorienrestriktion.



Heute wissen wir:

- Fasten und Kalorienreduktion verlängern die Gesundheit und das Leben
- mit altersbedingten Krankheiten sind viele Operationen verbunden, was ein zusätzlicher Stress für den Körper ist

Neu ist aus Tierversuchen bekannt:

Fasten schützt vor chirurgischem Stress

- Mäuse mit drei Fastentagen oder 30 %-iger Kalorienrestriktionen vor dem Einriff haben zu 100 % überlebt
- diejenigen mit uneingeschränkter Fütterung haben nur einen Tag überlebt
- diejenigen mit einem Fastentag haben mehr als einen Tag überlebt