

SWR2 Wissen

Besser als jede Diät –

Wie Fasten auf die Gesundheit wirkt

Von Peggy Fuhrmann

Sendung: Mittwoch, 14. April 2021, 08.30 Uhr
(Erstsendung: Mittwoch, 26. Februar 2020, 08.30 Uhr)
Redaktion: Sonja Striegl
Regie: Autorenproduktion
Produktion: SWR 2020/2021

Intervallfasten und Heilfasten sind nicht nur in Mode. Sie wirken auch, am besten in Kombination mit Bewegung. Wer fastet, nimmt ab und tut etwas für seine Gesundheit.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIPT

Atmo 1: (Durcheinander von Stimmen / Seminarraum)

Wort-Take 1 mit Atmo (Begrüßung durch Stefan Rippelmeier, Fastenleiter):

Herzlich Willkommen zum ersten Fastenwandern, unsere erste Gruppe dieses Jahr, wir möchten euch beglückwünschen zu dieser, wie wir finden, tollen Entscheidung, das zu machen. ... (danach unter Text ziehen)

Autorin:

In einem Seminarraum am Berliner Gendarmenmarkt. Zehn Frauen und drei Männer wollen eine Woche fasten und täglich wandern. Die meisten Teilnehmerinnen sind zwischen 40 und 60 Jahre alt. Ihr Ziel: Körperlich und geistig fitter werden und möglichst gesundheitliche Beschwerden reduzieren. So wie Anja und Doris:

Wort-Take 2 (Anja, Fastengruppe):

Ich bin jetzt Ende 40, d. h. ich bin so in den beginnenden Wechseljahren und hab ein bisschen zugenommen und fange an, mich unwohl in meinem Körper zu fühlen. Und meine Ernährungsgewohnheiten sind einfach normal bis mäßig. Ich esse abends gerne zu viel und möchte da gerne mich nochmal neu ausrichten.

Wort-Take 3 (Doris, Fastengruppe):

Ich bin Mitte 50 und es fällt mir schwer abzunehmen. Ich hab jetzt nicht Übergewicht en masse, aber ich hab viel gelesen und gehört darüber, dass es am Stoffwechsel liegt und den möchte ich gern mal wieder auf Vordermann bringen und den Körper entgiften und deswegen interessiere ich mich dafür.

Autorin:

„**Besser als jede Diät – Wie Fasten auf die Gesundheit wirkt**“ – von Peggy Fuhrmann.

Wort-Take 4 (Sabrina Caroll, Fastenleiterin):

Fasten mit Bewegung ist wirklich die Superkombi.

Autorin:

Sabrina Carroll leitet die Gruppe zusammen mit einem Kollegen. Sie ist von den Vorteilen des Fastenwanderns überzeugt:

Wort-Take 5 (Sabrina Carroll):

Wandern ist deswegen gut, weil, es kann wirklich jeder wandern. Und in der Natur bekommst du viel mehr Sauerstoff. Dann ist Sport auch wichtig, um den Kreislauf zu stabilisieren, damit Energie reinkommt. Es ist auch stabilisierend für die Psyche. Jeder weiß, der wandert, auch ohne Fasten, es tut gut. Und wer Sport macht, spürt keinen Hunger. Weil wir Serotonin ausschütten, Glückshormon und Sättigungshormon zugleich. Deswegen ist es sehr wichtig im Fasten, sich zu bewegen. Damit auch die Gedanken nicht ums Essen kreisen. (lacht)

Autorin:

Bewegung verhindert zudem, dass während des Fastens Eiweiß aus den Muskeln abgebaut wird. Sie schützt also die Muskulatur. Dass Fasten in der Kombination mit Bewegung sehr gute gesundheitliche Effekte hat, bestätigt der Sportwissenschaftler Professor Kuno Hottenrott von der Universität Halle. Er leitet dort den Master-Studiengang „Sport und Ernährung“. Und hat mit seinen Kollegen in einer Studie untersucht, wie sich eine Woche Heilfasten verbunden mit Wandern und Krafttraining körperlich auswirkt. Beim Heilfasten nehmen die Fastenden täglich neben Wasser und Kräutertee auch eine kleine Menge Saft und klare Suppe zu sich.

Wort-Take 6 (Kuno Hottenrott, Sportwissenschaftler, Uni Halle):

Wir hatten alles Menschen im mittleren Lebensalter, Männer und Frauen, die übergewichtig waren. Die Teilnehmer hatten einen erhöhten Blutdruck. (*Im Mittel lag dieser so bei 155.*) Und wir konnten positive Wirkungen auf den Blutdruck feststellen, der gesunken ist, aber auch auf das Blutbild und vor allem auf das Wohlbefinden.

Autorin:

Außerdem nahmen alle Teilnehmer ab. Diese Ergebnisse waren deutlich besser als die der Kontrollgruppe der Studie. Sie absolvierte das gleiche Sportprogramm und ernährte sich gesund, fastete aber nicht. Doch die positiven Folgen des Fastens bleiben langfristig nur erhalten, wenn die oder der Betreffende danach nicht wieder in ungesunde Ernährungsweisen zurückfällt – zu viel, zu fett, zu süß – und sich kaum bewegt. Weil man nach dem Fasten deutlicher spürt, wenn man satt ist, und außerdem die Geschmacksrezeptoren feiner reagieren, ändern viele dann tatsächlich ihre Ernährungsgewohnheiten. So war es bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieser Studie. Sie bewegten sich aber nach Ende der Studie auch mehr als zuvor.

Wort-Take 7 (Kuno Hottenrott):

Wir haben nach drei Monaten nochmals alle untersucht. Und konnten feststellen, dass der Blutdruck weiter gesunken ist und das Körpergewicht sogar auch weiter abgesunken ist. Und das Wohlbefinden insgesamt wurde als sehr gut dargestellt.

Autorin:

Einmal völlig auf Nahrung zu verzichten und nur Wasser oder Saft und dünne Suppen zu trinken, das tut den meisten gut. Doch es gibt Ausnahmen. Nicht fasten sollten alte Menschen, warnen viele Ärzte. Denn im Alter baut der Körper Muskelmasse ab, Fasten könnte diesen Prozess verstärken. Ob das tatsächlich zutrifft, ist aber bisher nicht wissenschaftlich untersucht. Eindeutig hingegen ist, dass Schwangere und Menschen mit Herzerkrankungen, Leber-, Nieren- und Schilddrüsenleiden oder einer Ess-Störung nicht fasten sollten. Das gleiche gilt für Kinder.

Atmo 2: (Stimmen / Vogelzwitschern)**Autorin:**

Berlin, am Rand des Tegeler Waldes. Elf Uhr vormittags. Die Fastenwandergruppe fastet den dritten Tag und beginnt ihre dritte Halbtagestour. Die Männer und Frauen wirken frisch, die Kombination von Fasten und Wandern bekommt ihnen gut.

Wort-Take 8 (Anja):

Das macht Kopf, Geist, Seele, Körper frei und ist für alle Elemente, die uns so ausmachen, kräftigend. Es ist einfach ne tolle Kombi. Es ist sportlich, es ist auch ne Herausforderung. Also für mich ne ganz tolle Erfahrung.

Atmo 3: (Stimmen / Vogelzwitschern)**Autorin:**

Fasten hat eine Jahrtausende lange Tradition. Alle Weltreligionen haben Fasten-Rituale entwickelt, die der inneren Einkehr dienen. Wer fastet, um sich *körperlich* besser zu fühlen, spürt aber, dass es Geist und Seele ebenfalls guttut. Dass der Organismus den Nahrungsverzicht regelrecht brauche, betont Professor Stephan Herzig, Direktor des Institutes für Diabetes und Krebs am Helmholtz-Forschungszentrum in München. Denn der Stoffwechsel sei darauf ausgerichtet, Energie zu speichern. Er bereite sich so auf Hungerperioden vor. Ein Erbe der Evolution.

Wort-Take 9 (Stephan Herzig, Molekularbiologe, Helmholtz-Zentrum):

Das war natürlich in Vorzeiten die große Herausforderung. Mal gab es Essen, mal gab es keins. Insofern fängt das schon bei der Fliege letztlich an, dass alle Organismen darauf ausgelegt sind, möglichst gut Energie speichern zu können. Immer wenn Nahrung da ist, versuchen wir, das möglichst gut einzulagern, um eben Reserven zu haben für die Zeit, wenn nichts da ist. Diese Prozesse sind sehr sehr alt. Und wir gehen nicht mehr so viel, wir laufen nicht mehr so viel. Wir haben immer Nahrung zur Verfügung. Und das führt dann eben zu den berühmten Problemen, die wir heute haben: Übergewicht und alle Folgeerkrankungen, Diabetes eine davon, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs sogar.

Autorin:

Drei Hauptmahlzeiten am Tag und dazwischen noch der eine oder andere Snack überfordern unseren Stoffwechsel. Dagegen profitiert der Organismus von langen Essenspausen:

Wort-Take 10 (Stephan Herzig):

Typischerweise passiert beim Hungern folgendes: Der Körper versucht, akut Energie bereit zu stellen und die Energie weiterhin aufrecht zu erhalten für das Gehirn. D. h. wenn man hungert, werden zunächst mal alle Zuckerspeicher, die man im Körper hat, in der Leber, in den Muskeln, abgebaut, und wenn das alles alle ist, dann fängt die Leber an, selbst Zucker zu produzieren. Sie kann das dann machen aus Vorläufern, die zum Beispiel aus dem Abbau von Eiweißen resultieren oder aus dem Abbau von Fett. Also, man stellt den Stoffwechsel um. Und beim Menschen wahrscheinlich so nach 10, 14, 18 Stunden fängt man an, Fett zu verbrennen. Alles was man an Fett eingelagert hat, ist dann die nächste Energiequelle.

Autorin:

Fett abzubauen, tut den meisten gut. Außerdem erhöht selbst der vorübergehende Verzicht auf Essen bereits die Insulinsensitivität. D. h. der Körper reagiert wieder besser auf dieses Hormon, das den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht hält. Das hilft allen, die einen erhöhten Blutzuckerwert haben oder bereits unter Diabetes 2 leiden,

weil ihr Körper nicht mehr oder zu wenig auf das Insulin reagiert. Viele Menschen ab dem mittleren Alter sind heute davon betroffen, vor allem, wenn sie übergewichtig sind. Und die verbesserte Reaktion auf das Insulin ist noch für weitere positive Effekte des Fastens mit verantwortlich, erzählt Herzig:

Wort-Take 11 (Stephan Herzig):

Blutdruck sinkt, die Fettspiegel im Blut sinken, Cholesterin wird gesenkt. Viele Leute nehmen ab, also Körpergewicht wird reduziert. Und wenn das eintritt, hat man natürlich wiederum alle positiven Effekte, die eine Gewichtsabnahme dann nach sich zieht.

Autorin:

Der sogenannte Hungerstoffwechsel verändert den Hormonhaushalt. Das wirkt heilsam.

Wort-Take 12 (Stephan Herzig):

Ich glaube deswegen, das ist so die Erklärung dafür, weswegen dieses Hungern dann durchaus vielfältige Konsequenzen hat in verschiedenen Organen und in verschiedenen Geweben.

Autorin:

Dazu fördert das Fasten noch einen zweiten körperlichen Prozess, der positive gesundheitliche Folgen hat:

Wort-Take 13 (Stephan Herzig):

Das ist diese körpereigene Müllabfuhr, die Autophagie, die dann angeschaltet wird und dafür sorgt, dass schadhafte Moleküle oder nicht mehr gebrauchte Moleküle tatsächlich ausgeschleust werden und insofern so eine gewisse Grundreinigung in den Zellen stattfindet. Was in jeder Körperzelle im Prinzip stattfindet, zu verschiedenen Ausmaßen.

Atmo 4: (Café – Stimmen – Geklapper von Fläschchen)

Autorin:

Der vierte Fastentag hat begonnen. Wie jeden Morgen trifft sich die Gruppe in einem Café, bevor sie zum Wandern aufbricht. Und wie jeden Morgen verteilt Sabrina Carroll kleine Fläschchen.

Wort-Take 14 mit Atmo (Sabrina Carroll):

Ich verteile Säfte, das gehört zur Buchinger-Methode, zur Hälfte mit Wasser verdünnt, damit die nicht zu viel Zucker bekommen, die Teilnehmer, es ist frisch gepresst, es ist basisch.

Autorin:

Morgens Saft und nachmittags eine dünne Gemüsesuppe gehören zum so genannten Heilfasten nach Buchinger. Der Arzt Otto Buchinger entwickelte diese Methode, um sein Gelenkrheuma zu kurieren. Und hatte damit Erfolg – auch bei

seinen Patienten. Verbreitet ist außerdem das so genannte Schleimfasten, bei dem die Menschen kleine Mengen Haferschleim zu sich nehmen.

Atmo 4: (Café / Stimmen / Geschirrkloppern) nochmal hoch

In der Fastengruppe fühlen sich inzwischen fast alle sehr wohl. Am zweiten und dritten Tag hatten einige über Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme geklagt, die typischerweise in diesem Zeitraum auftreten können. Auch Doris erlebte am dritten Tag ein Tief:

Wort-Take 15 (Doris):

Da war mir wirklich übel. Und ich hab überlegt, ob ich mich sogar übergeben muss. Das hat sich dann aber Gottseidank wieder gelegt. Und gestern Morgen hatte ich extrem Hunger. Ich musste mich sehr beherrschen, aber hab mir gesagt: Nein, du hältst das durch bis zum Ende. Und es geht auch. Und ich hab drei Kilo abgenommen, das find ich klasse. (lacht) Das motiviert mich noch mehr, die letzten Tage durchzuhalten. Und ich muss sagen, es geht mir echt gut.

Autorin:

Auch Anja zieht eine positive Zwischenbilanz:

Wort-Take 16 (Anja):

Mir gehts sehr gut. Ich fühl mich stabil, kräftig. Und meine Achillessehne, die ist schnell überbeansprucht und sehr schmerzhaft. Und ich mache jetzt die Erfahrung, dass meine Achillessehne, obwohl wir so viel laufen, sehr viel abgeschwollener ist als sonst und auch sehr viel weniger schmerzt.

Autorin:

Wer zum ersten Mal fastet, sollte sich von ausgebildeten Fastenleitern betreuen lassen. Und wer regelmäßig Medikamente gegen Bluthochdruck, Diabetes oder zur Blutverdünnung einnimmt, sollte nur unter ärztlicher Aufsicht fasten, eventuell in einer Klinik. Denn eine Woche oder länger zu fasten, kann die Wirksamkeit von Medikamenten verändern. Manche können sogar abgesetzt werden, weil Blutdruck und Blutzuckerwerte sinken. Das sollte aber ein Arzt prüfen, sagt Andreas Michalsen. Der Professor am Institut für Sozialmedizin der Charité ist auch Chefarzt am Zentrum für Naturheilkunde im Berliner Immanuel Krankenhaus. Das Zentrum bietet ein- bis zweiwöchiges stationäres Fasten an. Vor allem für Menschen, die chronisch erkrankt sind und denen die Schulmedizin nur wenig helfen konnte.

Wort-Take 17 (Andreas Michalsen, Arzt, Charité, Immanuel Krankenhaus):

Klassisches Krankheitsbild für die Fastentherapie ist die rheumatoide Arthritis, also das Gelenkrheuma, und auch andere rheumatische Erkrankungen bis hin zu den schmerzhaften Arthrosen. Da sehen wir einfach über Jahrzehnte gute Erfolge. Wir können diese Krankheit nicht heilen, aber sie wird besser. Und der zweite große Indikationsbereich sind die Stoffwechselkrankheiten, man spricht vom metabolischen Syndrom, das ist die Kombination von Bluthochdruck und Zuckerkrankheit, Diabetes Typ 2. Und dann haben wir Darmerkrankungen von Reizdarmsyndrom bis zu entzündlichen Darmerkrankungen als Indikation. Und wir sehen durchaus auch im

Bereich von psychischen Erkrankungen Effekte, leichte Depressionen, Erschöpfungssyndrom.

Atmo 6: (Krankenhaus)

Autorin:

Im Immanuel Krankenhaus hat Monika Gregorius gerade ihre Fastentherapie beendet. Sie ist Anfang 60 und wegen ihrer starken Beschwerden berufsunfähig. Die Patientin leidet unter rheumatoider Arthritis, schwerer Arthrose und Fibromyalgie, einem chronischen Leiden, das massive Schmerzen im ganzen Körper verursacht. Deshalb nimmt sie dauerhaft sehr starke Schmerzmittel, die oft schwere Nebenwirkungen haben. Weil außerdem ihr Blutdruck schon vor Jahren sehr hoch war, teilweise 180 zu 90, ist sie auf Blutdrucksenker angewiesen. Die Erfolge des Fastens:

Wort-Take 18 (Monika Gregorius, Fastenpatientin):

Am zweiten Tag geht der Blutdruck runter. Ich habe sieben Tage gefastet und bin jetzt mit null Medikation raus. Ob es draußen so weiter geht, weiß ich nicht, man hofft es. Genauso die Schmerzmedikation, da konnte ich reduzieren, und das ist doch schon ein Gewinn.

Autorin:

Fasten wird hier begleitet von Physiotherapie, Kältekammer gegen Schmerzen, Qi Gong, Yoga und Entspannungstraining. Monika Gregorius kannte dieses Programm, weil sie bereits vor drei Jahren im Immanuel Krankenhaus fastete. Sie erzählt, wie sie sich damals nach dem Fasten fühlte:

Wort-Take 19 (Monika Gregorius):

Ein Vierteljahr ging es mir so richtig gut, ja, und es war dann das eine oder andere wieder nach nem halben Jahr. Aber das liegt sicher auch daran, dass man eben – trotz der vielen Vorhaben, womit man ja jetzt wieder rausgeht, dass man sagt, ja, ich möchte mich mehr bewegen, mehr nordic walking machen und, und, und, dann doch in der Regel – also ich nicht dazu gekommen bin.

Autorin:

Wenn gesundheitliche Erfolge des Fastens ein halbes Jahr anhalten, sei das schon ein Erfolg, aber noch nicht optimal, findet Andreas Michalsen. Er hat sich auch in Büchern ausführlich dem Thema Fasten gewidmet.

Wort-Take 20 (Andreas Michalsen):

Wir sehen während des Fastens diese oft ja wirklich beeindruckenden Erfolge, Schmerzlinderungen, Abschwellungen, Blutdrucksenkungen, Verbesserung des Diabetes, sodass man Insulin auch sistieren kann.

Autorin:

Das ist die positive Bilanz, meist schon nach einwöchigem Fasten. Das Problem:

Wort-Take 21 (Andreas Michalsen):

Wir werden natürlich auch oft konfrontiert mit der Tatsache, dass, wenn man nicht seinen Lebensstil und seine Ernährung ändert und etwas mehr zum Gesunden ausweicht, der Effekt dann oft innerhalb weniger Wochen wieder verpufft. Das ist ganz klar ein Problem. Bei einem Drittel der Patienten hält der Effekt des Fastens bis zu einem Jahr, weil diese Menschen dann oft auch ihre Ernährungsgewohnheiten durch den guten Erfolg des Fastens und durch die veränderte Geschmackswahrnehmung ändern. Bei einem weiteren Drittel haben wir so ungefähr sechs Monate und bei einem weiteren Drittel ist der Effekt eher kurzzeitig.

Autorin:

Die Mediziner suchen nach Methoden, die Erfolge länger zu erhalten. Deshalb haben Mitarbeiter der Charité und des Naturheilkundezentrums im Immanuel Krankenhaus in einer neuen Studie eine Woche Heilfasten mit anschließendem Intervallfasten kombiniert. Das könnte vielleicht ein erfolgsversprechendes Modell sein. In diesem Fall ging es darum, die Fastentherapie schwer kranken Menschen, die sich in ärztlicher Behandlung befinden, ergänzend anzubieten. Sie litten unter Multipler Sklerose. Tatsächlich zeigten sich bei den Fastenden deutlich positivere Effekte als in der Kontrollgruppe, die sich zwar gesund ernährte, aber nicht fastete.

Wort-Take 22 (Andreas Michalsen):

Es war ne kleine Studie mit erst noch begrenzter Aussagekraft. Aber was wir schon gesehen haben nach drei und sechs Monaten, dass sich in der Fastengruppe die Lebensqualität statistisch deutlich verbessert hat. Der Schlaf, die Vitalität, das sind so wichtige Marker der Lebensqualität, das war verbessert in der Gruppe, die anfänglich fastete. Die Spastizität der Muskulatur wird auch verbessert.

Autorin:

Experimente mit Mäusen zeigten sogar, dass Fasten auch die Regeneration von Nerven fördert. Allerdings lassen sich Ergebnisse solcher Tierexperimente nicht einfach auf den Menschen übertragen. Sie geben aber Hinweise, in welche Richtung weiter geforscht werden könnte. So wurden Mediziner der Charité und des Immanuel Krankenhauses durch Labor-Experimente US-amerikanischer Forscher animiert, eine Fasten-Studie mit Frauen durchzuführen, die unter Brust- oder Eierstockkrebs litten. Krebs und Fasten – ein heikles Thema, sagt Andreas Michalsen:

Wort-Take 23 (Andreas Michalsen):

Weil wir natürlich als Internisten jahrelang Patienten mit Krebserkrankungen, massiv abgeraten haben zu fasten. Weil, man möchte bei einer Krebserkrankung auf keinen Fall ein Untergewicht erzeugen. Und eigentlich auch keine drastische Gewichtsabnahme. Aber da waren dann diese Laborgrundlagenforschungen von Prof. Valter Longo, die mit zahlreichen Experimenten diese eindrucklichen Ergebnisse lieferten, dass die Nebenwirkungen einer Chemotherapie sich abmildern, wenn der Körper sich in einem Fastenzustand befindet. Weil die Krebszelle nicht so gut mit dem Fastenzustand umgehen kann. Und die Körperzelle sich in eine Art Winterschlaf, eine Art Schutzmodus begibt. Sodass sie dann eben auch nicht mehr so von der giftigen Chemotherapie angegriffen wird.

Autorin:

Tatsächlich spürten die Patientinnen weniger Nebenwirkungen der Chemotherapie. Dennoch warnt der Mediziner nachdrücklich:

Wort-Take 24 (Andreas Michalsen):

Es ist eine kleine Studie, und eine Studie ist nicht ausreichend. Derzeit würde ich das noch nicht empfehlen wollen, das Fasten bei einer Chemotherapie, weil man muss wirklich in größeren Studien klären, ob das eben nicht auch unerwünschte Wirkungen hat, die man auf jeden Fall vermeiden muss bei der Krebstherapie.

Atmo 7: (Café / Geschirrkloppern / Stimmen)**Wort-Take 25 mit Atmo (Sabrina Carroll):**

(klopft an ein Glas) So, meine Lieben. Schön, dass ihr fast alle wieder da seid. Eine letzte Morgenrunde. Ich möchte wissen, wie es euch geht. Ob ihr euch auf das Fastenbrechen freut. ... (Danach unter Text legen)

Autorin:

Letzter Tag der Fastenwoche. Zeit für ein Fazit von Doris und Anja.

Wort-Take 26 (Doris):

Mir geht es super. Ich laufe leicht, es geht alles automatisch. Man fühlt sich wirklich richtig gut. Auch im Kopf. Man steht auf und ist frei von allem.

Wort-Take 27 (Anja):

Ich werde noch ein paar Tage weiter fasten, habe ich mich entschieden. Mir gings jetzt so gut die letzten Tage, ich hab schon 4 1/2 Kilo Gewicht verloren. Ich fühl mich gesund. Meine Achillessehne ist abgeschwollen, also es sind wirklich tolle Entwicklungen an meinem Körper, die ich sehr sehr schätze und gerne noch etwas weiter für mich kultiviere. Also es ist super. (Lacht laut) Ich muss sagen, wirklich toll!

Atmo 7: (Café Fastengruppe / Stimmen / Geschirrkloppern)**Autorin:**

Wer die positiven Effekte des Heilfastens lange erhalten oder noch steigern möchte, könnte mit Intervallfasten fortfahren. Intervallfasten, der 14- bis 16stündige Verzicht auf Nahrung täglich oder zwei volle Fastentage pro Woche, ist derzeit sehr in Mode. Aber anders als viele Diäten ist das Intervallfasten weit mehr als eine Mode. Denn langfristig wirkt es ähnlich positiv wie das Heilfasten. Auch die Fastenleiterin Sabrina Carroll und der Sportwissenschaftler Kuno Hottenrott schwärmen – aus eigener Erfahrung:

Wort-Take 28 (Sabrina Carroll):

Ich hab mit dem Intervallfasten vor acht Jahren angefangen. Ich hab jetzt mehr Energie und ich seh jetzt jünger aus als vor acht Jahren. Ich brauch weniger Schlaf, weniger weiße Haare, weniger Falten, die Energie, also es ist nicht zu vergleichen.

Wort-Take 29 (Kuno Hottenrott):

Ich spürte sofort, dass mir das gut tut. Vor allem dann, wenn ich hier an der Universität bin und habe sehr, sehr viel zu tun, Vorlesungen, Seminare halten, ich fühle mich dann viel wacher, leistungsfähiger, und führe deshalb das Intervallfastenprogramm seit über drei Jahren durch.

Autorin:

Der Sportwissenschaftler Kuno Hottenrott hat mit seiner Arbeitsgruppe an der Uni Halle in einer Studie mit Probanden auch untersucht, wie dreimonatiges Intervallfasten wirkt. Die Wissenschaftler kombinierten es mit Lauf- und Krafttraining.

Wort-Take 30 (Kuno Hottenrott):

Das war eine randomisiert kontrollierte Studie mit einer Kontrollgruppe, die auch das Sportprogramm durchgeführt hat, aber eben nicht das Intervallfasten. Und wir konnten feststellen, dass die Gruppe, die das Intervallfasten plus eben das Sportprogramm absolviert hat, erstens deutlich mehr Körpergewicht verloren hat, zweitens aber auch die Leistung viel besser gesteigert hat und auch die Wirkungen auf Blutdruck, Glukosespiegel deutlich verbessert worden sind.

Autorin:

Eine Nachuntersuchung drei Monate später zeigte: Die gesundheitlichen Effekte hielten bei den meisten weiter an – auch in diesem Fall, weil die Teilnehmer sich nach der Studie gesünder ernährten und mehr bewegten. In einer aktuellen Untersuchung haben nun Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg Intervallfasten mit einer üblichen kalorienreduzierten Diät verglichen. Ergebnis: Beides beeinflusst die Gesundheit ähnlich positiv. Manche Fachleute urteilten deshalb, Intervallfasten werde überschätzt, weil es keine größeren Effekte als eine Diät habe. Andreas Michalsen sieht das anders, weil nach einer Diät bei fast jedem Menschen der Jojo-Effekt folge. Und kaum jemand, um das zu verhindern, dauerhaft Diät hält. Er fällt ein eindeutiges Urteil über kalorienreduzierte Diäten:

Wort-Take 31 (Andreas Michalsen):

In der Praxis ist das gescheitert. – Wohingegen wir sehr wohl wissen, dass das Intervallfasten, wenn man sich das mal angewöhnt hat, kann man das ein Leben lang aufrechterhalten. Das ist ja keine Diät. D. h. man begrenzt sich nicht. Man hungert nicht, sondern man stellt einfach die Uhrzeit der Nahrungszufuhr anders ein. Und insofern glaub ich, sind die Ergebnisse sehr vielversprechend. Weil sie letztlich sagen, es ist genauso gut wie eine Diät. Aber das kann man durchhalten.

Autorin:

Wer im Intervall fastet, wählt meist eine dieser Varianten: Fünf Tage in der Woche normal essen und zwei Tage fasten, kurz „5 zu 2-Methode“ genannt. Oder täglich 16 Stunden fasten – inklusive Nachtschlaf – und nur innerhalb eines Zeitfensters von acht Stunden essen. Das ist die besonders beliebte 16 zu 8 Methode. In der Praxis bedeutet das, zum Beispiel, abends um 19 Uhr das letzte Mal zu essen und vormittags erst um 11 Uhr wieder – nach 16 Stunden Enthaltensamkeit. Wer nachmittags um 16 Uhr das letzte Mal isst, kann morgens um acht Uhr frühstücken. Einen Tag in der Woche dürfe man sogar normal essen, sagt Andreas Michalsen. Und man müsse auch nicht unbedingt 16 Stunden täglich fasten:

Wort-Take 32 (Andreas Michalsen):

Ich denke, worüber sich alle Wissenschaftler derzeit am meisten einig sind, dass man sagt 14 zu 10, das ist wirksam und ist für die meisten Menschen eigentlich machbar. Und wenn man dann noch ein, zwei, drei Stunden mehr macht, das ist nicht so wichtig wie das grundsätzliche Prinzip, dass man es erstmal 13, 14 Stunden schafft. Wenn jemand 16 zu 8 schafft, dann ist es vielleicht ein Stückweit marginal noch besser, aber man muss sich da jetzt auch nicht quälen.

Autorin:

Intervallfasten wirkt aber wohl nicht unter allen Umständen. Diesen Schluss legt eine kleine aktuelle Studie des Kardiologen Ethan Weiss von der University of California nahe. Er hatte – zum Teil sehr stark – übergewichtige Teilnehmer und Teilnehmerinnen 12 Wochen lang im 16:8-Intervall fasten lassen. Eine Kontrollgruppe aß ohne zeitliche Beschränkung. Beiden Gruppen blieb überlassen, was sie verzehrten und welche Mengen. Ergebnis: Die Personen, die im Intervall fasteten, nahmen trotz der zeitlichen Beschränkung genauso viele Kalorien zu sich wie die Kontrollgruppe – und sie verloren kaum Gewicht. Auch Insulin- und Blutdruckwerte besserten sich nur wenig. Wer vom Intervallfasten gesundheitlich profitieren will, sollte also auch seinen Ernährungsstil überdenken. Und wer regelmäßig Medikamente nimmt, sich davor unbedingt mit einem Arzt beraten. Leider gibt es bisher nur wenige niedergelassene Ärzte, die wissen, was genau Kranke beim Fasten oder Intervallfasten beachten müssen. Eine von ihnen ist die Diabetologin und Ernährungsberaterin Dr. Heidi Boschmann aus Potsdam. Boschmann rät seit Jahren vor allem ihren übergewichtigen Diabetes-2-Patienten zum Intervallfasten. Sie sollten das Frühstück weglassen, weil morgens ihr Blutzucker oft besonders hoch ist. Denn:

Wort-Take 33 (Heidi Boschmann, Diabetologin):

Zucker ist Energie. Warum sollen sie da drauf noch mehr Energie setzen. Das leuchtet den meisten ein. Und die Chance, dass sie in der Frühe unterzuckert sind, ist sehr gering. Wenn´s ihnen nicht gut geht, können sie da gerne mal messen, aber habe ich noch nicht erlebt. Und dann machen die ihren Haushalt, dann haben die was zu tun, dann sausen die umher. Und mittags messen die und haben wesentlich bessere Werte als morgens. Weil, sie haben schon Energie abgearbeitet. Und da ist mittags alles erlaubt, auch mal ne Nudel, auch mal ne Kartoffel. Und wir brauchen dann evtl. ein Basisinsulin, aber das guckt man dann sehr individuell, aber auf keinen Fall das so genannte Kurzinsulin zum Essen, das braucht man dann nicht.

Autorin:

Die Patienten nehmen durch das Intervallfasten auch ab, was ebenfalls hilft. Denn bei vielen ist der Diabetes durch Übergewicht entstanden.

Wort-Take 34 (Heidi Boschmann):

Wenn wir viszerales Fett, Bauchfett verlieren korrelierend zum inneren Fett, dann ist auch der Diabetes in Heilung begriffen. Wir haben Patienten, die haben nicht mal mehr ne Tablette. Wobei, der Stoffwechsel hat das metabolische Gedächtnis, man kann schnell wieder kommen in diesen Zustand.

Atmo 8: (Fastenbrechen: Stimmen von Männern und Frauen / Gelächter)

- An dem Lauch ist kein Gewürz?
- Bisschen Salz
- So intensiv!
- Ganz schön süß, ne?
- Ach, das Brot duftet (Gelächter) Ich bin son Brotesser. ... (danach unter Text legen)

Autorin:

Die Fastenwoche endet mit einem gemeinsamen Essen. An einem großen ovalen Tisch hat Sabrina Carroll für die Fastengruppe gedeckt und Teller mit Obst, Gemüse und Brot in die Mitte gestellt. Die erste kleine Mahlzeit seit einer Woche ist ein wahres Geschmackserlebnis.

Atmo 9: (Fastenbrechen: Stimmen von Männern und Frauen / Gelächter)

- Die Blaubeeren sind Süßigkeiten, ja, also die hat so extrem süß geschmeckt, die erste.
- Hast du damit angefangen?
- Ja. Es schmeckt alles jetzt erst wieder anders.

Autorin:

Die Stimmung ist gelöst, alle haben gute Vorsätze:

Wort-Take 35 (Anja):

Ich möchte nicht wieder so schnell zunehmen, ich möchte weniger Zucker essen und mich gesünder ernähren.

Wort-Take 36 (Doris):

Alles Tip-top, der Kopf ist frei, also das ist wirklich, als wenn man schwebt. Und das ist mir jetzt wichtig, am Ball zu bleiben, und dann starte ich dieses Intervallfasten im Anschluss.

Atmo 9: (Fastengruppe Verabschiedung)

- (lautes Gelächter) - Ich glaube auch, dass ich wiederkomme.
- Schön.
- Und danke auch nochmal für die vielen Tipps zur Ernährung.
- Danke. Sehr gern.
- (Beifall) Alle klopfen auf den Tisch. (Lautes Gelächter)

* * * * *