

Fasten als Therapie

Seit mehr als fünf Jahrzehnten untersuchen weltweit Wissenschaftler, was im Körper durch den Nahrungsentzug beim Fasten passiert. Immer mehr Studien bestätigen, was Befürworter der uralten Heilmethode schon lange wussten: Fasten hat eine heilende Wirkung sowohl bei zahlreichen Stoffwechselstörungen als auch bei chronischen Entzündungen und „immunologischen Entgleisungen“ wie Rheuma oder Allergien. Während das Heilfasten bislang hauptsächlich als Domäne der Naturheilkunde galt, wächst nun zunehmend auch das Interesse der Schulmediziner an der universellen Heilmethode.

Kaum eine Methode in der Medizin kann auf eine Jahrtausend alte Erfolgsgeschichte zurückblicken wie das Heilfasten. Seit jeher nutzen Menschen den bewussten Verzicht auf Nahrung als Mittel gegen Befindlichkeitsstörungen und Krankheiten. Der große Durchbruch gelang Anfang des 20. Jahrhunderts, als Fastenpioniere wie Otto Buchinger, Franz Xaver Mayr und Erich von Weckbecker erstmals mit einer speziell entwickelten Fastentherapie große Heilerfolge bei Patienten mit chronischen Krankheiten erzielten.

Wissenschaftliche Bestätigung findet die therapeutische Wirkung des Heilfastens allerdings erst in jüngster Zeit. Immer mehr Universitätskliniken widmen sich der Erforschung der traditionellen Heilmethode. Bis ins kleinste Detail untersuchen Wissenschaftler in klinischen Studien die biochemischen Vorgänge, die beim Fasten wirksam sind und kommen zu erstaunlichen Ergebnissen:

„Verzichten wir für eine begrenzte Zeit auf Nahrung, führt dies zu tiefgreifenden Veränderungen in unserem Organismus“, sagt Achim Gerhard Banzhaf, Fastenarzt in der Malteser Klinik von Weckbecker. Wesentlich dabei ist die Anpassung unseres Stoffwechsels auf den Nahrungsentzug und die damit verbundenen hormonellen, metabolischen und psychischen Effekte. Gleichzeitig wird durch die Stilllegung des Magen-Darmtrakts unser Immunsystem nachhaltig gestärkt und Infekten sowie entzündlichen Prozessen entgegen gewirkt.

Fasten steigert die Leistungsfähigkeit

Jedes Jahr behandelt der Fastenarzt in der Malteser Klinik von Weckbecker zahlreiche Menschen, die an chronischen Krankheiten leiden. Ob Allergien, Diabetes, Migräne oder entzündliche Erkrankungen, wie die rheumatoide Arthritis, lassen sich mit einer ärztlich kontrollierten Heilfastentherapie deutlich bessern oder sogar heilen. Das Erfolgsrezept besteht aus einer Kombination der Fastentherapie mit anderen Heilverfahren aus der Naturheilkunde. „Besonders wichtig ist es, sich während des Fastens ausreichend zu bewegen“, sagt Banzhaf. Das bringe nicht nur den Kreislauf wieder in Schwung, sondern hilft auch den Muskelaufbau schonend zu unterstützen, erläutert der Fastenarzt.

So konnte eine Studie an der Charite¹ mit rund 1000 Personen zeigen, dass durch ein angepasstes körperliches Training während der Fastenperiode die Leistungsfähigkeit der Muskulatur zunimmt. Untersucht wurde auch die Leistungsfähigkeit des Herzmuskels, die am Ende der 21-tägigen Fastenkur um 20 Prozent gestiegen ist. Der Proteinverlust war bei den Sporttreibenden mit 650 g (Frauen) und 1130 g (Männern) nur geringfügig höher als bei den inaktiven Fastenden. Dennoch konnten sie ihre Muskelkraft und ihre körperliche Leistungsfähigkeit steigern. Dies zeigt nach Ansicht der Studienleiter, dass der Proteinverlust beim Fasten ohne Einschränkungen vom Körper toleriert wird.

Fasten schützt das Herz

Wird dem Körper Nahrung entzogen, schlägt er zunächst Alarm und schüttet vermehrt Hormone aus, die in unseren Stoffwechsel eingreifen. Der Organismus beginnt sich selbst zu regulieren und gewinnt die Energie, die er zum Leben benötigt, komplett aus körpereigenen Reserven. „Schon nach einem Tag ist der in der Leber gespeicherte Zucker aufgebraucht und der Stoffwechsel schaltet auf Fettverbrennung um“, erklärt Banzhaf.

Das hat zur Folge, dass Blutfette, Blutzuckerspiegel sowie Blutdruck sinken und das Körpergewicht reduziert wird. Wer regelmäßig fastet, beugt somit automatisch Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vor. Wissenschaftler des Intermountain Medical Center konnten in mehreren Studien nachweisen, dass periodisches Fasten das Herz schützt.² Dazu untersuchten sie Herzkranzgefäße von insgesamt 4629 Männern und Frauen aus dem Bundesstaat Utah und analysierten die Wirkung des Heilfastens. Sie stellten fest, dass Mormonen, die aus religiösen Gründen regelmäßig fasten, deutlich seltener an koronaren Herzerkrankungen sterben, wie die restliche Bevölkerung im gleichen Bundesstaat.

In einer weiteren Studie³ kam das Forscherteam zu dem Ergebnis, dass der Körper auf die Fastenperioden mit einer Mehrproduktion der beiden Cholesterin-Arten LDL und HDL reagiert, um Fett anstelle von Glukose als Energiequelle zu nutzen. Das wiederum reduziert, so die Wissenschaftler, die Anzahl an Fettzellen im Körper, was schließlich davor schützt eine Insulinresistenz oder einen Diabetes zu bekommen.

In Einzelfällen konnte ebenfalls beobachtet werden, dass sich die Insulinresistenz, die zum Typ-2-Diabetes führt, während des Nahrungsentzugs dauerhaft wieder normalisiert. „Einige Typ-2-Diabetiker können nach einer Fastenkur auf Insulinspritzen verzichten“, weiß Banzhaf.

Fasten stärkt die Abwehr

Dass Heilfasten auch eine stärkende Wirkung auf unser Immunsystem hat, zeigt eindrucksvoll eine Studie der Universität Bonn⁴. Die Wissenschaftler fanden heraus, dass unser Körper in Hungersituationen so genannte antimikrobielle Peptide ausschüttet – eine hocheffektive Eingreiftruppe aus T-Zellen, B-Zellen und Antikörpern, die auf Haut und Schleimhäuten sitzen und uns vor krankmachenden Viren und Bakterien schützt.

Das Erstaunliche dabei ist, so die Bonner Forscher, dass die Produktion dieser körpereigenen Antibiotika über eine Signalkaskade direkt an den Stoffwechselstatus des Körpers gekoppelt ist. Wenn wir länger nichts gegessen haben, sinkt unser Insulinspiegel und aktiviert dadurch bestimmte Gene, die wiederum die Produktion der antimikrobiellen Peptide ankurbelt.

Unterstützt wird die Stärkung der Abwehrkräfte ebenfalls durch die Stilllegung und Reinigung des Darms, wo ein Großteil unserer Immunabwehr sitzt. So konnte eine Untersuchung vom Institut für Regenerationsforschung in Lans, Österreich⁵ zeigen, dass nach einer zweiwöchigen Fastenkur die Belastung des Darms mit schädlichen Keimen und Krankheitserregern im Vergleich zu nicht fastenden Kontrollpersonen messbar abnahm. Die Darmflora wurde regeneriert und das im Darm befindliche Immunsystem entlastet.

Fasten als Schmerzbremse

Schaltet der Körper bei Nahrungsentzug auf ein Notprogramm um, scheint dies auch einen positiven Einfluss auf schmerzhafte Leiden wie Rheuma und Migräne zu haben. Beeindruckende Heilerfolge können Fastenärzte vor allem bei Patienten mit rheumatoider Arthritis erzielen. Die Beobachtungen in Fastenkliniken werden mittlerweile durch eine Vielzahl klinischer Studien wissenschaftlich untermauert. Darunter eine Untersuchung am Universitätsklinikum Jena⁶, die zeigen konnte, dass degenerativ bedingte Gelenkschmerzen an Knie, Hüfte und Fingern schon nach einer 15-tägigen Fastenkur massiv zurückgingen und sich die Gelenkfunktion deutlich verbesserte. Die positiven Effekte hielten auch noch drei Monate nach Beendigung der Fastentherapie an. Dass es sich dabei nicht nur über einen kurzfristigen Effekt handelt, beweist auch eine randomisiert-kontrollierte Studie der Universität Oslo⁷. Nach einer einwöchigen Fastentherapie konnte eine Beschwerdeverbesserung sowie ein Rückgang von Entzündungsparametern sogar über einen Zeitraum von einem Jahr beobachtet werden.

Die antirheumatische Wirkung wird unter anderem damit erklärt, dass zu Beginn der Heilfastentherapie vermehrt Cortisol ausgeschüttet wird. Das Hormon wirkt wie ein körpereigenes Schmerzmittel. Hinzu kommt der Verzicht auf tierische Fette, mit den darin enthaltenen Arachidonsäuren, die Entzündungsprozesse fördern.

Dass auch der zeitlich begrenzte Verzicht auf alles Essbare bei Migräne-Patienten eine längerfristige Linderung der Beschwerden oder sogar Schmerzfreiheit bewirkt, weist eine Untersuchung an 243 Migränepatienten nach, die im Verlauf von 5 Jahren ein- oder mehrfach stationär fasteten.⁸ Verantwortlich hierfür scheint vor allem ein Anstieg des Neurotransmitters Serotonin im Gehirn zu sein.

Fasten macht glücklich

„Die Fastenkur wirkt wie ein natürliches Antidepressivum“, sagt Banzhaf. Auch hier spielt das Glückshormon Serotonin eine wichtige Rolle, das während des Fastens langsamer als sonst abgebaut wird. Stimmungsaufhellende Effekte bis hin zur so genannten Fasteneuphorie wurden seit jeher beobachtet und sind für viele Menschen immer wieder auch ein Antrieb regelmäßig zu fasten. Nach einigen Tagen fühlen sich Fastende meist sehr ausgeglichen, wach und besonders klar. Studien zeigen ebenfalls, dass sich kognitive Fähigkeiten verbessern und Depressionen gelindert werden. Auch die Schlafqualität verbessert sich, was wiederum Einfluss auf Konzentration und Stimmung hat.⁹

Geistig fit durch Fasten

Mehrere Studien weisen außerdem darauf hin, dass eine reduzierte Kalorienzufuhr auch geistig fit hält: Tierexperimentelle Studien konnten belegen, dass der Verzicht auf Nahrung das Auftreten neurodegenerativer Erkrankungen wie Schlaganfall, Morbus Parkinson oder Alzheimer verzögert.¹⁰ Unsere Nervenzellen sind weniger anfällig gegen Schäden und dadurch ist das Gehirn besser vor degenerativen Erkrankungen geschützt. Einige dieser Effekte sind auf eine vermehrte Produktion von BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) zurückzuführen, einer im Hirn gebildeten Schutzsubstanz. Derzeit wird an der Charité in Berlin untersucht, ob Heilfasten auch die Lebensqualität von Menschen mit schubförmiger Multipler Sklerose bessern kann.

Anti-Aging-Wirkung

Offensichtlich kann eine Auszeit vom Essen durch vielfältige Mechanismen auch Einfluss nehmen auf die Alterungsprozesse in unserem Körper. Eine in der renommierten Fachzeitschrift JAMA veröffentlichte Studie¹¹ zeigte, dass es nach einer sechsmonatigen Reduzierung der Nahrungszufuhr auf weniger als 900 kcal pro Tag zu einer Verbesserung der Empfindlichkeit des blutzuckerregulierenden Hormons Insulin und zu einer verminderten, altersbedingten DNA-Schädigung gekommen ist. Darüber hinaus werden weniger aggressive freie Radikale gebildet, welche die Zellen schädigen. Gleichzeitig werden durch regelmäßiges Fasten unsere Zellen widerstandsfähiger gegenüber Stress.

Änderung des Lebensstils

Die heilende Wirkung des Fastens kann jedoch nur langfristig greifen, wenn sich auch ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, ausreichender Entspannung und einer ausgewogenen Ernährung dauerhaft durchsetzt. „Für die meisten unserer Patienten ist das Fasten verknüpft mit einem hohen Maß an Selbsterfahrung“, betont der Fastenarzt aus Bad Brückenau. So zeigen auch Untersuchungen an der Charité in Berlin¹², dass nach dem Fasten bei der Mehrzahl der Menschen eine größere Bereitschaft zur Änderung des Lebensstils besteht.

„Fasten verändert die Befindlichkeit und schärft das Bewusstsein für einen gesunden Lebensstil“, weiß auch Banzhaf. Und genau darin sieht der Fastenarzt den größten gesundheitlichen Gewinn einer Heilfastentherapie.

Literaturangaben:

¹J, Schneider A, Bergmann S, Boschmann M, Janietz K. Einfluss von therapeutischem Fasten und Ausdauertraining auf den Energiestoffwechsel und die körperliche Leistungsfähigkeit Adipöser. *Forschende Komplementärmedizin* 16 (6) : 383-390, 2009

²Horne BD et al. Intermountain Heart Collaborative Study: [Usefulness of routine periodic fasting to lower risk of coronary artery disease in patients undergoing coronary angiography](#). *Am J Cardiol*. 2008 Oct 1;102(7):814-819. Epub 2008 Jul 10.

³Horne BD et al. Intermountain Heart Collaborative Study Group: [Relation of routine, periodic fasting to risk of diabetes mellitus, and coronary artery disease in patients undergoing coronary angiography](#). *Am J Cardiol*. 2012 Jun 1;109(11):1558-62. Epub 2012 Mar 16.

⁴[Becker T](#) et al.: FOXO-dependent regulation of innate immune homeostasis. *Nature*. 2010 Jan 21; 463(7279):369-73.

⁵Forschende Komplementärmedizin und klassische Naturheilkunde 8 : 346-53, 2001

⁶http://www.uni-jena.de/PM070709_Fastenstudie.html

⁷Kjeldsen-Kragh J, Haugen M, Borchgrevink CF, et al. Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis. *Lancet*. 1991; 338: 899–902.

⁸32. Fortbildungstagung der ÄGHE in Bad Pyrmont am 21. Juni 2006

⁹Michalsen A, Schlegel F, Rodenbeck A, et al. Effects of short-term modified fasting on sleep patterns and daytime vigilance in non-obese subjects: results of a pilot study. *Ann Nutr Metab*. 2003; 47 (5): 194–200.

¹⁰Manzanero S, Gelderblom M, Magnus T, Arumugam T V: Calorie restriction and stroke. *Exp Transl Stroke Med*. 2011; 3:8

¹¹Heilbronn LK, de Jonge L, Frisard MI, et al. Effect of 6-month calorie restriction on biomarkers of longevity, metabolic adaptation, and oxidative stress in overweight individuals: a randomized controlled trial. *Jama*. 2006; 295 (13): 1539–1548.

¹²Michalsen A, Hoffmann B, Moebus S, Baecker M, Langhorst J, Dobos GJ.: Incorporation of fasting therapy in an integrative medicine ward: evaluation of outcome, safety, and effects on lifestyle adherence in a large prospective cohort study. *J Altern Complement Med*. 1(4):601-7, 2005