



Nährstoff
Allianz



Die kleine Fastenfibel

Ihr DSGiP-Leitfaden für gesundes Fasten



Die kleine Fastenfibel der NährstoffAllianz

Inhalt

1.	Zum Geleit.....	2
2.	Fastenbeweggründe.....	2
3.	Fastenformen.....	3
	Klassisches Heilfasten.....	3
	Buchinger Methode.....	3
	Modifiziertes Fasten.....	5
	Saftfasten.....	6
	Früchtefasten.....	7
	Suppenfasten.....	7
	Basenfasten.....	8
	Scheinfasten.....	9
	Intervallfasten.....	11
	Time-Restricted Eating (TRE).....	12
	Intermittierendes Fasten.....	12
	Alternate Day Fasting (ADF).....	13
	5:2 Variante.....	13
4.	Fastentypen.....	13
5.	Fastenstoffwechsel.....	15
6.	Therapeutische und präventive Einsatzgebiete.....	16
7.	Fastengrenzen.....	18
8.	Fazit.....	20
9.	Studien und Quellenangaben.....	21
10.	Die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP).....	22

1. Zum Geleit

Das Fasten lässt sich durch die gesamte Evolution der Menschheit hindurch verfolgen. Es ist mit religiösen Konzepten nach der Einführung gemeinschaftlicher Lebensstile verbunden. In alten Zeiten wurde das Fasten als Ritual anlässlich des Todes oder der Wiedergeburt verstanden. In diesem Zusammenhang wurden zum Beispiel alle Könige vor ihrer Vereidigungszeremonie beim Fasten beobachtet. Es wurde angenommen, dass Fasten ein Reinigungsprozess ist, durch das die heiligen Kräfte dem Individuum entgegenkommen können. Das Konzept des Fastens aus alten Zeiten konzentriert sich auf die Reinigung von Körper und Geist. Wir wollen dieses Thema aufgreifen und präsentieren Ihnen in diesem Dokument eine moderne Übersicht zum Thema Fasten.

In dieser „kleinen Fastenfibel“ des Projektes „Die NährstoffAllianz“ der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention konzentrieren wir uns auf die 13 bekanntesten Fastenformen und versuchen Ihnen dabei zu helfen, die für Sie geeignete Fastenform zu finden. Dazu ist nötig zu verstehen, welchem Fastentyp man selbst am ehesten entspricht, um Enttäuschungen zu vermeiden. Den Abschluss dieses E-Books bildet eine Übersicht zum Fastenstoffwechsel, gefolgt von einem Kapitel zu den präventiven und kurativen Wirkungen des Fastens sowie eine Aufzählung der wenigen Kontraindikationen.

Die „kleine Fastenfibel“ erhebt nicht den Anspruch der Vollständigkeit und ersetzt nicht die Beratung durch Ärztinnen und Ärzte. Sie soll Ihnen aber den Einstieg in die Thematik erleichtern, ohne dass Sie Unmengen von Videos und Literatur konsumieren müssen.

Wir wünschen Ihnen dabei viele neue Erkenntnisse und Anregungen!

Ihr Team der „NährstoffAllianz“ im September 2022

2. Fastenbeweggründe

Fasten wird durch den freiwilligen, völligen oder teilweisen Verzicht auf alle oder bestimmte Speisen, Getränke und Genussmittel über einen bestimmten Zeitraum definiert.

Der historische Ursprung des Fastengedanken liegt in religiösen Beweggründen. Jesus fastete 40 Tage in der Wüste (Matthäus 4.2). Erstaunlich, jedoch auch nach der deutschen Ärztegesellschaft ist Heilstafen und Ernährung machbar, wenn ausreichend Wasser aufgenommen wird. Mohammed fastete, bevor ihm der Koran offenbart wurde und Moses stieg auf den Berg Sinai und fastete 40 Tage bevor er Gottes Wort empfing. Buddha hat durch Fasten versucht einen klaren Geisteszustand zu erreichen. Dabei ging er so weit, dass er sich von sieben erbettelten Löffeln, oder auch nur einem Reiskorn pro Tag ernährte. Auch heute werden Fastenzeiten, in Anlehnung dieser historischen Ereignisse, zu bestimmten Terminen unter religiösen Aspekten eingehalten.

Neben dem religiösen Fasten haben sich Fastenformen und -kuren zu therapeutischen und medizinischen Zwecken herausgebildet. Jedoch wurde und wird Fasten, auch zum Anstreben von Schönheitsidealen sowie zu politischen Zwecken, z.B. als Protestform in Form von Hungerstreik, durchgeführt. Um die Jahrtausendwende erfolgte ein Umdenken, hin

zu mehr Ganzheitlichkeit. Das Fasten wird wieder verstkt in Spiritualität, welche Religion, Körper, Geist und Seele verbindet, eingebettet.

Mittlerweile hat sich das “moderne Fasten” hin zu einer Art neuen “Gesundheitsreligion”, mit dem Wunsch die Zellalterung anzuhalten, Krankheiten vorzubeugen sowie dem positiven Nebeneffekt des Gewichtsverlustes, entwickelt. Bis zu dem Gedanken oder Trend, Fasten als Dauermethode, in Form von Intervallfasten bzw. intermittierendem Fasten, im Alltag umzusetzen.

Idealerweise dient eine Fastenkur der Einstimmung in eine langfristige Ernrungsumstellung bzw. einer Umstellung hin zu einem gesundheitsförderlichen Lebensstil. Der positive Nebeneffekt der Gewichtsreduktion, sollte dabei nicht im Fokus stehen.

3. Fastenformen

Klassisches Heilfasten

Das klassische Fasten ist durch die ausschließliche Aufnahme von kalorienfreien Flsigkeiten, wie stilles Wasser, Tee und teilweise klaren Gemüsebrühen gekennzeichnet. Je nach Fastenmethode ist eine Aufnahme von bis zu 500 kcal pro Tag, in flüssiger Form erlaubt. Jedoch keinerlei feste Nahrungsaufnahme. Gefastet werden kann in dafür speziell ausgerichteten Kliniken und Fastenkureneinrichtungen sowie unter gewissen Voraussetzungen auch zu Hause in Eigenregie.



Abb. 1: Gemüsebrühe

Buchinger Methode

Der deutsche Arzt und Naturheilkundler Otto Buchinger (1878 – 1966), entwickelte aufgrund eigener Krankheitsgeschichte und Heilung seines entzündlichen Gelenkrheumas (rheumatoider Arthritis), diese nach ihm benannte Heilfastenmethode. Eine der ersten Heilfastenkliniken Deutschlands, die Buchinger Klinik in Bad Pyrmont, wurde von ihm 1920 gegrtzt. Das Buchinger-Fastenkonzept bildet eine ganzheitliche Methode, begleitet durch Ärzte, Therapeuten, Künstler und Seelsorger, ab. Grundsätzlich sind bis zu 500 kcal pro Tag in Form von Gemüsebrühen, Säften und Honig erlaubt, damit soll einem Muskelabbau und

dem Jo-Jo Effekt entgegengewirkt werden. Darmreinigungen, Leberwickel, ein oder mehrere Entlastungstage vorweg, zwei bis drei Aufbautage am Ende der Fastenzeit sowie Körperübungen, Ruhe, Atemübungen und Meditationen gehören zwingend zum Fastenablauf.

- *Einstimmung:*
Idealerweise werden die Essgewohnheiten bereits eine Woche vorab des geplanten Fastenbeginns gesundheitsförderlicher ausgerichtet. Genussmittel wie z.B. Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten und Zigaretten werden gemieden, das persönliche Umfeld des Fastenden informiert und eine dem Fasten gegenüber positive Grundhaltung aufgebaut.
- *Entlastungstag/e*
Vor dem eigentlichen Fasten erfolgen ein bis zwei Vorfastentage, an welchen maximal 1.000 bis 1.200 kcal pro Tag, in Form von reichlich Rohkost, gesäuerten Milchprodukten, Obst-, Gemüse- und Kräutersäften aufgenommen werden. Auf Genussmittel wird weiterhin, sowie auf Fleischwaren und Fett, verzichtet. In der Umsetzung können z.B. ein Obsttag (1,5 – 2 kg frisches Obst auf 4-5 Mahlzeiten) oder Reistag (3x50g Nurreis gekocht mit Kompott oder gedünstetem Gemüse) oder auch ein Hafertag (3x35g Haferflocken mit Obst oder Gemüse) zur Anwendung kommen.
- *Eigentliche Fastenzeit*
Die Dauer der reinen Fastenzeit variiert von maximal 5 bis 7 Tagen bei einer Durchführung zu Hause in Eigenregie oder bis zu mehreren Wochen unter ärztlicher Aufsicht bzw. im Rahmen eines Kuraufenthaltes. Zu Beginn und alle zwei Tage erfolgt morgens eine Darmentleerung, die unterschiedlich erreicht werden kann:

Glaubersalz	F. X. Passage	Darmeinlauf
40 g Glaubersalz	2 TL	Irrigator od. Klistierballon
$\frac{3}{4}$ Liter Wasser	In lauwarmem Wasser	$\frac{1}{2}$ - 1 Liter warmes Wasser od. Klistierlösungen
In 10 – 20 Minuten trinken	In 10 – 20 Minuten trinken	Nach Gebrauchsanweisung durchführen

Im Anschluss an die Fastenkur sowie zum regelmäßigen Einsatz sind diese Methoden ungeeignet und können bei häufigem Gebrauch die Darmschleimhaut beschädigen sowie die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen. Der Darmeinlauf ist die schonendste Methode. Wer Migräne, Probleme mit den Bandscheiben, dem Herzen oder dem Magen hat sollte kein Glaubersalz anwenden, da sich die Beschwerden durch den schnellen Wasserentzug verstärken können. Zudem werden während der gesamten Fastenzeit alle körperlichen Ausscheidungsvorgänge, mittels Leberwickel, täglicher Bewegung sowie aktives Schwitzen, angeregt. Zur Durchführung eines Leberwickels wird eine in ein feuchtes Tuch eingewickelte Wärmflasche im Bereich des rechten Oberbauches aufgelegt und mit einem weiteren trockenen Tuch um den Körper gewickelt in Position gehalten. So sollte mindestens 20-30 Minuten, besser 1-2 Stunden geruht werden.

Der klassische Ablauf eines Fastentages kann wie folgt aussehen:

Morgens & nachmittags	Mittags	Abends
½ Liter Tee evtl. mit Honig Bei niedrigem Blutdruck, Schwarztee, Grüntee, Rosmarintee oder Ingwertee	¼ Liter frisch gepresster Fruchtsaft	¼ Liter heiße Gemüsebrühe Bei niedrigem Blutdruck Brühe etwas mehr salzen

Zudem sollten mindestens zwei Liter stilles Mineralwasser oder ungesüßter Tee über den Tag verteilt getrunken werden. Vor und nach Bewegung sind 2-3 Teelöffel Honig zum Tee erlaubt. Bei empfindlichem Magen kann statt Honig, Fruchtsaft und sauren Tees, Hafer- oder Reisschleim, Butter- oder Magermilch und Tees aus Fenchel/Kamille verwendet werden.

- **Aufbautage**

Jede Fastenkur, die länger als 2-3 Tage dauert, erfordert unbedingt den allmählichen Übergang zur gewohnten vollwertigen Normalkost. Die Verdauungsvorgänge und Stoffwechselreaktionen sind nicht sofort wieder in der Lage, Nahrung zu verarbeiten und sollten langsam wieder auf ihre gewohnten Aufgaben vorbereitet werden. Sonst kann es zu einem „Schock“ kommen, der sich durch Magen-, Darm-, Leber- und Gallenbeschwerden bis hin zu Herz-Kreislauf-Problemen äußern kann.

Die Länge des Fastenbrechens entspricht immer ca. einem Viertel der Dauer der Gesamtfastenzeit.

1. Aufbautag: (ca. 800 kcal)

- a. Fastenbrechen: vormittags oder mittags einen Apfel/Apfelkompott
- b. Nachmittags evtl. erneut einen Apfel/Apfelkompott
- c. Abends statt Gemüsebrühe z.B. eine Kartoffel-Gemüse-Suppe
- d. Wichtig: jeden Bissen ca. 30x kauen
- e. Fett & Alkohol weiterhin meiden

2. Aufbautag: (ca. 1.000 – 1.200 kcal)

- Nochmals Darmentleerung mit 5-10 g Glaubersalz oder Alternativen
- Bsp. Kostplan: (bei Bedarf vormittags & nachmittags je ein Apfel)

Morgens & nachmittags	Mittags	Abends
1-2 Scheiben Knäckebrot	Pellkartoffeln mit Salat	1-2 Scheiben Knäckebrot
Kräuterquark	Gedünstetes Gemüse	Kräuterquark & Tomate

Weiterhin gilt an den Aufbautagen Bewegung, Entspannung, Meditation und das Durchführen eines Leberwickels sowie das Trinken von ungesüßtem Kräutertee und Mineralwasser beizubehalten.

Modifiziertes Fasten

Für einige Stoffwechseltypen ist der komplette Verzicht auf feste Nahrung bzw. auf Energie in Form von Kalorien schwer umsetzbar und sogar mit gesundheitlichen Nachteilen

verbunden. Auch je nach Vorerkrankung/en kann es sinnvoll sein, das klassische Fasten entsprechend an die körperlichen Voraussetzungen anzupassen.

Die im folgenden vorgestellten Fastenkuren, sind kein Fasten im eigentlichen Sinne, da jeweils Kalorien zugeführt werden. Jedoch sind sie durch eine deutlich reduzierte Kalorienzufuhr im Vergleich zur üblichen Ernährung gekennzeichnet.

Die grundsätzlichen Rahmenparamenter sind dieselben, wie beim klassischen Heilfasten. Auf Genussmittel sollte verzichtet werden, Bewegung, Entspannung, Meditationen, Leberwickel sowie die Darmentleerungen sind analog durchzuführen. Auch eine Vorbereitungswoche ist sinnvoll. Der Vorfastentag sowie das Fastenbrechen sind jeweils unumgänglicher Bestandteil.

Saftfasten

Das Saftfasten ist im Vergleich zum klassischen Fasten schonender. Säfte sind leichter verdaulich als feste Nahrung, haben einen hohen Gehalt an Vitaminen, Spurenelementen und Mineralsalzen. Fast alle Säfte werden basenüberschüssig verstoffwechselt, so dass es bereits bei dieser Fastenform zu einer Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes kommt. Ihnen werden teilweise Heilwirkungen nachgesagt, vor allem den Kräutersäften. Eine Durchführung in Eigenregie sollte maximal für 7-10 Tage erfolgen. Eine längere Dauer kann unter ärztlicher Aufsicht bzw. Kuraufenthalt erfolgen.

In der Vorbereitungswoche bietet es sich an, bereits 300 - 500 g Saft pro Tag zu integrieren. Allerdings sollte der Kaloriengehalt der Säfte bei der Kalorienaufnahme der festen Nahrung berücksichtigt bzw. davon abgezogen werden.

Optimalerweise, werden die Säfte jeweils frisch aus Bio-Zutaten, mittels einer Saftpresse oder elektrischen Saftzentrifuge, selbst hergestellt. Alternativ können zucker- und konservierungsstofffreie Säfte aus z.B. Reformhäusern bezogen werden. Die Säfte können jeweils mit Mineralwasser verdünnt sowie nach Geschmack untereinander vermischt werden.

Pro Tag gibt es 750 g Saft, verteilt auf 3-5 Portionen:

- 300 g Obstsaft
- 300 g Gemüsesaft
- 150 g Kräutersaft



Abb. 2: Obst- und Gemüsesäfte

Dabei ist eine ausgewogene Zusammenstellung der Obst-, Gemüse- und Kräutersäfte wichtig, um eine Kombination unterschiedlicher Wirkstoffe zu erzielen. Z.B. 60 g Obstsaft, 60 g Gemüsesaft und 30 g Kräutersaft 5x am Tag oder jeweils 100 g Obst-/Gemüsesaft und 50 g Kräutersaft 3x am Tag. Es können jeden Tag jeweils die gleichen 3 Saftarten (z.B. Apfel-, Sauerkraut- und Petersiliensaft) getrunken werden. Oder es werden täglich bzw. jeden 2.-3. Tag einer oder mehrere neue Säfte angewendet. Auch Variationen innerhalb eines Tages sind möglich.

Beim Einnehmen, wird wie mit einem guten Wein verfahren, der im Mund förmlich "gekaut" wird, damit der Saft gut eingespeichert und verwertet werden kann. Zusätzlich steht eine Flüssigkeitsaufnahme, von bis zu drei Litern, über Mineralwasser und ungesüßten Kräutertees auf der Tagesordnung.

Früchtefasten

Beim Früchtefasten stehen frisches wasser- und enzymhaltiges Obst und Fruchtgemüse, wie Tomaten, Gurken und Zucchini auf dem Speiseplan. Damit wird eine hohe Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Enzymen erreicht. Enzyme stärken die Leber und den Verdauungsprozess insgesamt, der hohe Wassergehalt (ca. > 90 %) fördert die Ausscheidungsprozesse. Der Säure-Basen-Haushalt wird reguliert. Die Durchführung in Eigenregie kann für 5-10 Tage erfolgen:

- **Morgens:** Früchteteller aus wenig sauren Früchten (Mango, Papaya, Melonen, Trauben, Birne, Aprikosen etc.)
- **Mittags:** Früchteteller mit einigen sauren Früchten (Grapefruit, Orangen, Kiwi)
- **Abends:** Fruchtgemüseteller (Tomaten, Gurken, Paprika, Zucchini, Pilzen) dazu ein Avocadodip

Auch hier sind bis zu drei Liter zusätzliche Flüssigkeit über ungesüßte Kräutertees und Mineralwasser Bestandteil. Säfte und Nüsse dürfen den Tagesplan ergänzen. Es sollten jeweils Früchte und Fruchtgemüse mit hohem Wasseranteil bevorzugt werden, Bananen z.B. eher als Ausnahme bei Sporteinheiten. Genauso sollte auf Dosenobst verzichtet werden.

Suppenfasten

Diese Fastenart unterscheidet sich insofern von allen anderen, da es hier sogar etwas Warmes zu "essen" gibt und bietet sich daher für die kalten Jahreszeiten an. Da sie die schonendste Fastenkur ist, eignet sie sich besonders für Menschen mit empfindlichem Magen-Darm-Trakt. In den Suppen sind idealerweise Kartoffeln und verschiedene Gemüsesorten enthalten, so dass es zu einer hohen Mineralstoffaufnahme kommt:

- **Morgens:** Hafersuppe oder Fruchtsuppe
- **Mittags:** 1-2 Teller Gemüsesuppe (Kombination aus wenig Kartoffeln und viel Gemüse)
- **Abends:** 1-2 Teller Gemüsesuppe (Kombination aus wenig Kartoffeln und viel Gemüse)



Abb. 3: Gemüsesuppen

Die Suppen werden vor dem Verzehr mit vielen frischen Kräutern garniert. Zudem ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme durch ungesüßte Kräutertees und Mineralwasser, wie bei allen Fastenarten, wichtig. Täglich kann 250 ml frisch gepresster Saft oder ein frisch zubereiteter Smoothie jeweils aus Obst, Gemüse und Kräutern den Fastenalltag ergänzen. Die Suppen, sollten möglichst selbst gekocht sein, da Dosen- oder Tütensuppen meist zu viel Salz, Zucker und Konservierungsstoffe enthalten. Für eine zeitsparendere Durchführung können die Suppen in größeren Mengen vorgekocht und bis zu drei Tage im Kühlschrank oder darüber hinaus portionsweise tiefgefroren bereithalten werden.

Kreislaufprobleme kommen beim Suppenfasten im Vergleich zu den anderen Fastenarten, eher selten vor. Sollte es dennoch zu einem niedrigen Blutdruck und Kreislaufproblemen kommen, kann ein Teelöffel Honig in den Tee gerührt Abhilfe schaffen. Außerdem haben speziell die Gemüsesuppen den Vorteil, dass sie satt machen und die Leistungsfähigkeit erhalten bleibt. So eignet sich diese Fastenart besonders zur Durchführung im Arbeitsalltag.

Basenfasten

Diese Fastenform ist nochmals leichter als das klassische Heilfasten und das Saftfasten. Hierbei darf feste Nahrung in Form von basischem Obst und Gemüse (roh oder gekocht) aufgenommen werden, auch ein Kalorienzählen entfällt und es kann sich nach Belieben satt gegessen werden. Auf alle anderen, sauer verstoffwechselten Lebensmittel, wird weiterhin verzichtet. Lediglich neutral verstoffwechselte Lebensmittel wie kaltgepresste Öle, Mandeln, Samen und Keimlinge dürfen noch zusätzlich auf den Tisch.

Das Basenfasten, kann bis zu zwei Wochen durchgeführt und mit Basenpräparaten (Pulver, Granulate) sowie basischen Kräutertees unterstützt werden. Auch hier stehen 2-3 Liter Mineralwasser zusätzlich auf dem Tagesplan.



Ziel des Basenfasten ist es, den Säure-Basen-Haushalt des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen. Wenn wir über einen längeren Zeitraum zu viele säurebildende Lebensmittel, wie Fleisch, Wurst, Käse, Zucker, Backwaren etc. zu uns nehmen, kann es zu einem Ungleichgewicht hin zu einer Übersäuerung (Latente Azidose) kommen. Beim Umbau der aufgenommenen Nahrung in körpereigene Substanzen bildet der Körper bei diesen Lebensmitteln Säuren. Aus tierischen Lebensmitteln z.B. Harnsäure, aus zuckerhaltigen Lebensmitteln und Alkohol Essigsäure. Hält eine Übersäuerung jahrzehntelang an, können die Säuren vom basischen Blut nicht mehr ausreichend neutralisiert und ausgeschieden werden. Die überschüssigen Säuren werden im Bindegewebe abgelagert, rauben Mineralstoffe und führen zu Stoffwechsel- und Fettverbrennungsstörungen. Müdigkeit, Energie- und Schlaflosigkeit, Cellulite, Gelenkschmerzen, Arteriosklerose usw. können Folgen davon sein. Auch bei Stress, werden durch den Abbau der Stress-Hormone im Körper vermehrt Säuren gebildet.

Die wissenschaftlich umstrittene "Entschlackung des Körpers" soll angekurbelt werden. Als Schlacken, werden dabei alle Arten von Stoffwechselzwischen- und -endprodukten sowie „Zellmüll“, die der Körper über seine Ausscheidungsorgane (Niere, Darm, Leber, Haut und Lunge) nicht mehr ausscheiden kann, bezeichnet. Diese werden im Bindegewebe abgelagert.

Scheinfasten

Der Biochemiker und Altersforscher Prof. Dr. Valter Longo entwickelte diese fünftägige Fastenvariante, auch Fasting Mimicking Diet (FMD) genannt, mit der Idee, die gesundheitlichen Vorteile des Fastens zu erlangen ohne die Gewohnheit des regelmäßigen Essens aufgeben zu müssen sowie ggf. Nachteile und Risiken, die bei einem kompletten Nahrungsverzicht auftauchen könnten auf ein Minimum zu reduzieren. Das Scheinfasten, kann einmal in sechs Monaten bis maximal einmal pro Monat für jeweils fünf Tage durchgeführt werden. Die Nahrungsenergie wird dabei von 1100 kcal bis auf 800 kcal pro Tag reduziert und auf drei Mahlzeiten verteilt. Das Risiko einer Mangelernährung und des Muskelabbaus ist somit kaum gegeben. Dabei kommt eine in klinischen und präklinischen Untersuchungen entwickelte spezielle Lebensmittelzusammensetzung, welche aufgrund der Nährstoffkonstellation, vom Körper nicht als „Nahrung“ erkannt wird, zum Einsatz. Stoffwechselprozesse dem Zustand des Heilfastens ähnlich werden angestoßen, der Zustand der Ketose und der Vorgang der Autophagie bleiben erhalten und der Körper befindet sich in einem „Scheinfasten“-Zustand. Die Fastenkur ist für alle gesunde und normalgewichtige Erwachsene zwischen 18 und 70 Jahren geeignet.

Ketose... beschreibt den Zustand, in dem der Körper primär Fett anstatt Zucker als Energielieferanten nutzt.

Autophagie... wird jener Prozess bezeichnet, bei dem fehlerhafte Proteine oder andere Zellbestandteile abgebaut und von der Zelle verwertet werden.



Abb. 4: Nussriegel

Die Lebensmittelzusammenstellung der Kur, kann wie unten aufgeführt selbst vorgenommen oder als fertiges 5-Tages Paket erworben werden. Die Zusammensetzung der kommerziellen Variante besteht aus Gemüsesuppen und -eintöpfen, Oliven, Grünkohl-Cracker und Nussriegeln sowie Nahrungsergänzungen aus Vitaminen, Omega-3-Fettsäuren und Mineralsalzen. Insgesamt besteht die Nahrungsenergie aus ca. 50 % komplexer Kohlenhydrate mit geringer glykämischer Last, einem geringen Eiweißanteil und bis zu weiteren ca. 50 % überwiegend ungesättigter Fettsäuren. Eine spezielle Vorbereitung ist nicht zwingend notwendig, allerdings ist auch hier eine Vorbereitungswoche auf pflanzlicher Basis mit Fisch und 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht, ergänzt durch eine zweimalige Aufnahme eines Multivitamin- und Omega-3-Präparates, ratsam. Nach den fünf Tagen wird in der Regel noch ein „Abfastentag“ mit protein- und kohlenhydratärmer Kost eingelegt, um den Körper wieder an eine normale Kalorienzufuhr zu gewöhnen.

- Erster Fastentag (ca. 1100 kcal)
- 500 kcal aus komplexen Kohlenhydraten (Gemüse wie Brokkoli, Tomaten, Karotten, Kürbis, Pilze etc.)
- 500 kcal aus gesunden Fetten (z.B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Olivenöl), ein Multivitamin- bzw. Mineralstoffpräparat
- Ein Omega-3/6-Ergänzungsmittel*
- 25 Gramm pflanzliches Protein (z.B. aus Schalenfrüchten)

- Zweiter bis fünfter Fastentag (ca. 800 kcal)
- 400 kcal aus komplexen Kohlenhydraten (Gemüse wie Brokkoli, Tomaten, Karotten, Kürbis, Pilze etc.)

- 400 kcal aus gesunden Fetten (z.B. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Olivenöl), ein Multivitamin- bzw. Mineralstoffpräparat
- Ein Omega-3/6-Ergänzungsmittel*
- 25 Gramm pflanzliches Protein (z.B. aus Schalenfrüchten)

* Aus Sicht der NährstoffAllianz genügt ein Omega-3-Ergänzungsmittel, ein Omega-6-Fettsäurenmangel ist eher unwahrscheinlich

- Abfastentag

Bestehend aus komplexen Kohlenhydraten (Gemüse, Getreide, Nudeln, Brot, Obst, Fruchtsäfte, Nüsse, Mandeln etc.) sowie weitestgehender Verzicht auf Fisch, Fleisch, gesättigte Fette, Süßigkeiten, Käse und Milch

Dazu jeweils pro Tag drei bis vier Tassen ungesüßter Tee und Wasser nach Belieben.

Der Körper geht dabei ab Tag 1 in den Scheinfastenzustand über, beginnt ab Tag 2 mit der Fettverbrennung um ab Tag 3 mit dem „Zellrecycling“ (Autophagie) sowie dem Übergang zur Ketose weiterzumachen. Am 4. Tag ist die Zellregeneration im vollen Gange und am Tag 5 findet die Zellerneuerung und somit innerliche Verjüngung sowie Neuprogrammierung der Zellen statt.

Tests an Tieren zeigten bei 2x monatlich durchgeführten Scheinfastenperioden, vielversprechende Ergebnisse. Sie lebten länger, erkrankten seltener an Krebs, verloren langsamer an Knochendichte, wurden kognitiv leistungsfähiger und entwickelten weniger gesundheitsschädliches, viszerales Fett. Auch Entzündungsmarker und Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen und Diabetes gingen zurück. Genauso auch Entzündungen im Verdauungstrakt und chronisch entzündliche Darmerkrankungen [1].

Untersuchungen an Menschen, z.B. in einer randomisierten Studie mit 71 Probanden nach drei Zyklen (ein Zyklus pro Monat) des fünftägigen Scheinfastens, ergaben: eine Reduktion des rumpfnahen Körperfetts bei einem Gewichtsverlust von über 3,6 kg, bei gleichzeitigem Erhalt bzw. Zunahme der Muskelmasse, eine Senkung des Blutdrucks sowie einen Rückgang des Wachstumsfaktors Insulin-like Growth Factor 1 (IGF-1), welcher mit altersbedingten Erkrankungen im Zusammenhang steht. Auch eine Senkung des Cholesterinspiegels um 20 mg/dl sowie des Blutzuckerspiegels um 12 mg/dl wurde beobachtet [2].

Für die Zeiträume zwischen den Fastenperioden, hat Prof. Dr. Longo das Ernährungskonzept „Longevità-Diät“ nach dem Vorbild der Ernährungsweise in den sogenannten „Blue Zones“ der Erde, wo die Menschen deutlich älter werden, entwickelt. Dieses orientiert sich an einer mediterranen, pflanzenbasierten Ernährung, welche den Körper gesund und jung erhalten soll.

Intervallfasten

Das Intervallfasten unterscheidet sich erheblich vom klassischen Heilfasten sowie von den oben beschriebenen modifizierten Fastenformen. Es ist bei entsprechendem Gesundheitszustand als Dauermethode für den Alltag geeignet. Darmentleerungen,

Vorbereitungswoche, Vorfastentag und Aufbautage sind nicht notwendig. Es gibt keine Vorschriften zur Speisenzusammensetzung/-auswahl, wobei eine gesundheitsförderliche, vielfältige Lebensmittelauswahl empfehlenswert ist. Auch ein Kalorienzählen ist unnötig, dennoch sollte eine ausgeglichene Kalorienbilanz angestrebt werden. Sport, Entspannung und Meditation ist nicht zwingend Bestandteil, wobei für einen gesunden Lebensstil insgesamt wünschenswert.

Wie der Name vermuten lässt, wird in unterschiedlich langen Intervallen gefastet. Abhängig von der gewählten Intervallfastenart, wird für eine definierte Zeitspanne auf kalorienhaltige Nahrung und Flüssigkeiten verzichtet. Dabei ist zu beachten, dass auch Getränke mit Energiegehalt die jeweiligen Fastenintervalle unterbrechen. So würde beispielsweise ein Kaffee mit Milch und Zucker das Fastenintervall unterbrechen, stellt jedoch schwarz und ohne Zucker getrunken in der Fastenzeit kein Problem dar.

Intervallfasten umfasst eine Reihe unterschiedlicher Methoden mit großer Bandbreite an Varianten. Ein Intervall kann von ein paar Stunden bis zu 1-2 Tagen reichen.



Abb. 5: Intervallfasten
(Quelle: von Katecat / stock.adobe)

Time-Restricted Eating (TRE)

Das Time-Restricted Eating, besser bekannt als 16:8-Methode, ist aktuell wahrscheinlich die am meisten bekannte Intervallfastenart. Dabei wird innerhalb 24 Stunden 16 Stunden auf Nahrung und kalorienhaltige Flüssigkeiten verzichtet. Wobei der Großteil des Fastenintervalls in die Schlafenszeit gelegt wird. Im darauffolgenden 8-stündigen Zeitfenster, wird die benötigte Nahrungsenergie aufgenommen.

Je nach Stoffwechseltyp und individueller Verträglichkeit, kann das Fastenintervall auf 14 oder 12 Stunden reduziert oder sogar auf 18 Stunden verlängert werden.

Intermittierendes Fasten

Beim intermittierenden Fasten, wird regelmäßig 24 Stunden oder länger auf Nahrung und kalorienhaltige Flüssigkeiten verzichtet. Es basiert auf der ursprünglichen Lebensweise der israelischen Krieger (engl.: warrior), die ihre einzige Mahlzeit nach einem vollendeten Tag

eingenommen haben. So ist diese Intervallfastenform, auch bekannt als "Warrior-Diät", wobei immer nur eine Mahlzeit zur selben Zeit am Tag eingenommen wird.

Bei modifizierten Formen sind leichte Zwischenmahlzeiten in Form von Eiweißshakes, Beeren, Früchten oder Nüssen erlaubt.

Alternate Day Fasting (ADF)

Das Alternate Day Fasting baut auf dem intermittierenden Fasten auf, wobei die Fastenperiode ca. 36 Stunden anhält. Es wird auch 10in2-Methode ("eins null in zwei" ausgesprochen) genannt. Was so viel bedeutet, wie innerhalb zweier Tage, gibt es an einem Tag "null" Kalorien. Dabei erfolgt abwechselnd ein "Esstag" und ein "Nicht-Esstag". Der Esstag endet abends, eine Nacht, den darauffolgenden Tag und die nächste Nacht wird gefastet.

5:2 Variante

Bei dieser Intervallfastenvariante werden innerhalb einer Woche fünf Tage gegessen und zwei Tage gefastet. Die zwei Fastentage müssen dabei nicht hintereinander sein, sondern können über die Woche verteilt werden. An den Fastentagen, sind sogar 300 – 500 kcal in Form von klaren Suppen erlaubt. Noch sanfter kann diese Variante modifiziert als 6 : 1 Form (6 Tage essen – 1 Tag fasten) umgesetzt werden.

Insgesamt können bei allen Intervallfastenarten, in der Dauermethode angewendet, Mogeltage/Cheat Days eingebaut werden. Z.B. zu gesellschaftlichen Anlässen oder bei der Hingabe an die Lebenslust. Generell sollte aber mindestens an 5 Tagen der Woche die jeweilige Intervallfastenart eingehalten werden, um die Effekte davon beizubehalten.

4. Fastentypen

Jeder Mensch ist individuell und hat seinen eigenen Stoffwechsel. Es gibt die, die beim Anschauen von Speisen schon zunehmen und andere, die den ganzen Tag Schokolade essen können und trotzdem nicht zunehmen. Dann gibt es Menschen die permanent frieren, immer kalte Hände und Füße haben, andere hingegen haben eine gute Durchblutung und frieren auch im Winter nicht.

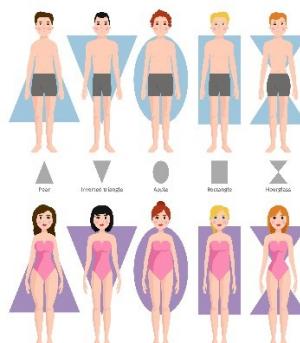


Abb. 5: Körperformen/Stoffwechseltypen

So wie jeder Mensch eine individuelle Ernährung benötigt, so kann auch nicht jeder jede Fastenart unproblematisch anwenden. Eine nicht typgerechte Fastenart führt zu Frust, Kreislaufproblemen, Unterzuckerung und Schwäche und schließlich zum Fastenabbruch und der generellen Abwendung vom Fasten. Manche Menschen können problemlos eine Woche auf Essen verzichten und fühlen sich dabei leistungsfähig und gut, während andere dauernd frieren und mit Unterzuckerung und Müdigkeit zu tun haben. Wieder andere können den ganzen Tag rohe Früchte verzehren und bekommen weder Durchfall noch Blähungen. Auch die Jahreszeit spielt eine Rolle. So kann ein sensibleres, eher fröstelndes Naturell je nach persönlichem Wohlfühlgefühl z.B. in den Sommermonaten auch die kühlenden Früchte- oder Saftfastenvarianten gut vertragen. Andersherum kann ein robuster Typ auch einmal Magen-Darm-Verstimmungen und Unwohlsein haben, so dass eher eine wärmende und beruhigende Variante wie das Suppen- oder Basenfasten angezeigt sein kann.

Die gewählte Fastenart sollte auf den jeweiligen Stoffwechsel, die Verdauungskraft und den Wärmehaushalt jedes Einzelnen zugeschnitten sein.

Die im Folgenden erläuterte beispielhafte Einteilung der Stoffwechseltypen, von Ernährungswissenschaftler und Fasten-Experte Ralf Moll, unterteilt sich in Bär, Tiger und Reh. Sie beruht auf der jahrtausendalten ayurvedischen Typenlehre in „kapha“, „pitta“ und „vata“, optimiert durch die Typeneinteilung nach Carl Huter in Ernährungs-, Bewegungs-, und Empfindungsnaturelle. In der Praxis überschneiden sich die Naturelle meistens und es kommt zu Mischnaturellen unter den einzelnen Typen:

Der Bär - "Kapha-Typ" - Ernährungsnaturell

Bären, sind von ihrer Art ruhig, beständig und ausgeglichen. Übertragen zählen zu diesem Typ Menschen mit einem langsamen, tragen Stoffwechsel, die meist einen kräftigen Körperbau und Übergewicht haben. Darüber hinaus besitzen sie eine gute Verdauung und Durchblutung, haben einen stabilen Kreislauf und frieren wenig. Dieses zu den "guten Futterverwertern zählende Naturell, kommt mit allen Fastenarten klar. Besonders geeignet sind:

- Saftfasten
- Intervallfasten (5:2-Variante oder 16:8-Methode)

Der Tiger - "Pita-Typ" - Bewegungsnaturell

Tiger sind bewegungsfreudige, gefährliche und kraftvolle Tiere. Bildlich Menschen, die sehr aktiv, temperamentvoll und leistungsfähig, aber auch leicht zu verärgern und schnell erregbar sind. Die typischen "Managertypen" oder Menschen in Führungspositionen, welchen oft das "Nichtstun" schwerfällt. Sie haben meist ein optimales Gewicht, eine geregelte Verdauung und Durchblutung sowie einen starken Hunger. Optimal für diesen "hitzigen" Typ, ist das auf den Stoffwechsel kühlend wirkende Früchtefasten. Auch durch den großen Hunger und den hohen Bewegungsdrang, besser geeignet als das Saft- oder klassische Fasten.

- Früchtefasten
- Intervallfasten (5:2/6:1-Variante oder 14:10-Methode)

Das Reh - "Vata-Typ" - Empfindungsnaturell

Das Reh, ist ein anmutiges, scheues, nervöses und zierliches Tier. Menschen dieses Typs sind eher wachsam und reagieren empfindlich auf ihre Umwelt und Veränderungen. Begeisterung und Enttäuschung wechseln sich oft ab, Veränderungen bedeuten Stress und spontane Entscheidungen aus dem Bauch heraus sind typisch. Sie haben einen geringen Appetit, eine schlechte Durchblutung, sensible Verdauung und sind eher untergewichtig. Besonders anfällig, sind diese eher "schlechten Futterverwerter" für Magen-Darm-Beschwerden und frieren leicht. Das klassische Fasten würde zu Unterzuckerung und Energielosigkeit führen, daher eignen sich eher wärmende Fastenarten, wie das Suppenfasten, welches zugleich auch Energie in Form von Kalorien zuführen.

- Suppenfasten
- Intervallfasten (6:1-Variante oder 12:12-Methode)

5. Fastenstoffwechsel

Der Körper stellt beim Fasten auf alternative Energiequellen um. Über die Nahrung wird er zumeist mit rasch verfügbaren Kohlenhydraten versorgt. Die relativ kleinen **Kohlenhydratspeicher** in Muskel und Leber werden beim Fasten als erstes und relativ schnell innerhalb des ersten Tages geleert.

Um das Überleben ohne Nahrungszufuhr zu sichern, greift der Körper weiter erst auf die **Eiweißreserven** und somit auch auf das Muskelgewebe zurück. Darum ist es so wichtig Muskelabbau mit entsprechender Bewegung entgegenzuwirken. Hier wird auch nochmals klar, warum die maximale Fastendauer bei einer Durchführung zu Hause unbedingt eingehalten werden und längere Fastenzeiten immer unter ärztlicher Begleitung erfolgen sollte. Fehlt es am Ende des Fastens an Muskulatur, sinkt der Grundumsatz und die vorherige Verzehrmenge führt zu einem im Vergleich höheren Gewichtsanstieg, der sogenannte Jo-Jo Effekt tritt ein.

Etwas zeitverzögert kommt die Energiemobilisation aus den **Fettreserven** des Körpers zum Zug. Es werden aus dem Fett u.a. Ketonkörper gebildet, welche vor allem die Versorgung des Gehirns aufrechterhalten. Sie sind auch für den süß-säuerlichen Mundgeruch beim Fasten verantwortlich. Für gesunde Personen sind Ketone bzw. der Zustand der [Ketose](#)

unbedenklich. Dieses Spezialprogramm des Stoffwechsels, hat unseren Urahnen in Zeiten, als Hungern an der Tagesordnung war, das Überleben gesichert.

6. Therapeutische und präventive Einsatzgebiete

- Blutdruck- und Cholesterinspiegelregulation
- Blutzuckerspiegelregulation
- Regulation des Säure-Basen-Haushaltes
- Linderung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Unterstützung und Entlastung der Entgiftungsorgane
- Nervenzellneubildung und -regeneration
- Entzündungshemmung (Autophagie)
- Bauchfett- bzw. Gewichtsreduktion
- Verzögerung des Alterungsprozesses (Autophagie)
- Geistig-seelische Umstimmung
- Immunsystemregulation

INTERFAST-Studie [3]

An der Grazer Universitätsklinik wurden 2019, 60 gesunde Personen in zwei Gruppen eingeteilt und einen Monat beobachtet. Die eine Gruppe behielt ihren Lebensstil bei, die andere praktizierte das 10in2 Fasten. Es stellten sich in der Fastengruppe eine **Gewichtsreduktion** von durchschnittlich mehr als 3,5 kg ein. **Außerdem konnten positive Effekte auf Blutdruck, Cholesterinspiegel und Entzündungsparameter** nachgewiesen werden. Auch **weniger Bauchfett** im Vergleich zur Nicht-Fastengruppe, konnte verzeichnet werden. Nebenwirkungen gab es dabei keine.

Regulation des Säure-Basen-Haushaltes

Das klassische Heilfasten sowie die oben beschriebenen modifizierte Fastenformen, führen zu einer basenüberschüssigen Stoffwechsellsage. Die Nachteile einer säurelastigen Ernährung bzw. Lebensweise, wie beim Basenfasten beschrieben, können somit durch Fasten ausgeglichen und reguliert werden.

Unterstützung und Entlastung der Entgiftungsorgane

Die Leber, welche u.a. für die Blutreinigung, Gallensaftproduktion für die Fettverdauung, Abbau von Alkohol, Medikamenten und Giftstoffen sowie die Speicherung von Vitaminen und Mineralstoffen zuständig ist, wird durch wärmende Leberwickel optimal in ihrer Arbeit unterstützt.

Die Nieren, als Hochleistungsfilter, Blutreiniger, Ausscheider von „Abfallstoffen“ über den Harn, pH-Wert Regulierer, Hormonproduzenten und Vitamin D Bereitsteller, profitieren von der guten Flüssigkeitsversorgung

Durch die viele Bewegung an der Luft, das bewusste und tiefe Atmen, wird die Lunge optimal in Ihrer Funktion der Säure-Basen-Regulation sowie des Gastaustausches unterstützt.

Auch die während der Fastenzeit intensivere Hautpflege und das gezielt angeregte Schwitzen, unterstützt die natürliche Entgiftung über den Schweiß, dieses Organs.

Schließlich wird der Darm, durch die Nahrungspause/n entlastet, kann sich von einer teilweise nicht artgerechten, säurelastigen Nahrungsaufnahme und dadurch entstandenen Nahrungsmittelunverträglichkeiten, erholen.

Nervenzellneubildung und-regeneration

Durch die Ketonkörperbildung wird laut einigen Studien, die Reparatur von Nervenzellen verbessert, Entzündungsreaktionen im Gehirn werden reduziert und auch Krankheitsverläufe wie bei [Morbus Alzheimer](#), [Multipler Sklerose](#) oder Parkinson günstig beeinflusst. Der Botenstoff GABA, welcher uns gut schlafen lässt, erhöht sich. Ketone werden schon seit den 1920ern in Form einer [ketogenen Ernährungsweise](#) bei Epilepsiepatienten erfolgreich eingesetzt.

Zudem wird beim Fasten der Wachstumsfaktor BDNF (Brain-derived Neurotrophic Factor) ausgeschüttet. Er bedeutet übertragen „vom Gehirn ausgehender Nerven-Neubildungs-Faktor“. So kann Fasten zur Entstehung neuer Nervenzellen beitragen.

Entzündungshemmung & Verzögerung des Alterungsprozesses

Ca. 12 Stunden nach der letzten Nahrungsaufnahme, startet in den Zellen ein Selbstreinigungsprogramm, die sogenannte “Autophagie” (= Selbstverdauung). 2016 erhielt der japanische Zellbiologe Yoshinori Ohsumi, den Medizin-Nobelpreis, für diesen Nachweis. Dabei werden alte, defekte und degenerierte Zellen in eine Art “Müllsack” gesteckt und mit Hilfe von Enzymen und anderen Stoffen aufgespalten, entsorgt oder recycelt. Dieser Regenerationsprozess wirkt auch dem Alterungsprozess und Entzündungen entgegen und könnte den verjüngenden Effekt des Fastens erklären. Wir altern langsamer, wenn wir regelmäßig fasten. Dies ist an zahlreichen Untersuchungen an Tieren belegt. Beim Menschen fehlen jedoch noch die Beweise, die Studien dazu sind noch nicht abgeschlossen.

Geistig-seelische Umstimmung

Der Vagusnerv und somit der Parasympathikus gewinnt im Verlauf einer Fastenkur die Oberhand. Er ist für die allgemeine Beruhigung, Entspannung und Energiesammlung zuständig und unterliegt nicht unserem Willen. Er steuert zahlreiche Körperfunktionen automatisch. Der Sympathikus, sein Gegenspieler, wird heruntergefahren.

Immunsystemregulation

Intermittierendes Fasten wirkt immunmodulierend und wird zum Einsatz in der Übergewichtsprävention und -therapie, als unterstützende Behandlungsmethode bei Diabetes mellitus, Allergien und chron. Darmentzündungen diskutiert. Für das TRE (Time-restricted eating) und die ADF Methode (Alternate Day Fasting) gibt es bereits zahlreiche positive Tierstudien. Die Wirkung auf das Immunsystem beim Menschen ist aber z.T. noch unklar. Bei der 5:2 Methode ist die Studienlage noch gering.

Insgesamt ist die offizielle Studienlage über die gesundheitlichen Effekte des Fastens, an Menschen noch ausbaufähig. Langzeitstudien stehen aus und die vielversprechenden Ergebnisse in Tierstudien bedürfen intensiverer Nachforschung. Darüber hinaus sind verblindete, placebokontrollierte Studien, wo die fastende Probandengruppe nicht merken soll, dass sie fastet, unmöglich. Andererseits liegen Humanstudien vor, welche auf zahlreiche gesundheitliche Vorteile eines (wiederholten) kurzzeitigen Nahrungsverzichts

hinweisen [2,3]. Allein zum Thema intermittierendes Fasten wurden in den letzten 5 Jahren ca. 1000 Studien auf PubMed veröffentlicht, die sich in irgendeiner Weise mit dieser Fastenform und deren gesundheitlichen Effekten beschäftigt haben. Zudem beruht das Fasten auf seit Jahrtausenden bekannten Erfahrungen bzgl. der gesundheitlichen Wirkungen. An dieser Stelle schlägt die Erfahrungsmedizin die einseitig studienbasierte medizinische Forschung um Längen.

7. Fastengrenzen

Wenn sich in akuter Krankheitsphase für eine Fastenkur oder eine Dauerfastenart entschieden wird, ist die ärztliche Abklärung des individuellen Gesundheitszustands als allererster Schritt dringend zu empfehlen. Medikamenteneinnahmen und bestehende Krankheiten sind zu berücksichtigen. Einige Medikamente können nicht nüchtern eingenommen werden. Dies gilt es ebenfalls für Intervallfastenmethoden zu berücksichtigen!

Eine Reihe von Krankheiten und Körperzuständen lassen Fastenkuren, zum aktuellen Zeitpunkt, von vornherein ausschließen oder sind nur nach ärztlichem Rat und mit Begleitung durchführbar, weil sie entweder wirkungslos bleiben, hohe Risiken aufweisen oder Krankheitsbilder noch verschlimmern können. Darunter fallen:

- Krebs
 - An dieser Stelle sind ärztlicher Rat und Begleitung unbedingt einzuholen. Gerade vor einer Chemotherapie kann 24stündiges Fasten vor der Infusion zu einer signifikanten Reduktion der Nebenwirkungen führen. Zudem reagieren einige Tumorarten, aber leider nicht alle, empfindlich auf den Fastenstoffwechsel.
- Schilddrüsenüberfunktion
- Nach und während schweren Infektionen & Krankheiten oder Operationen
- Altersschwäche
- Demenz
 - Auch hier ist ärztliche Begleitung erforderlich. Wichtig ist aber, dass die Demenzprävention und die Behandlung leichter kognitiver Einschränkungen ein Ziel von Fastenmaßnahmen sind.
- Essstörungen & Untergewicht
- Schwangerschaft & Stillzeit
- Bei Diabetes Typ 1 und 2 ist Fasten nur unter ärztlicher Aufsicht möglich.

Fasten bei Diabetes mellitus Typ 1 und 2

Bei Diabetikern ist die Insulinfunktion mangelhaft bis gar nicht vorhanden. Durch Fasten kann diese Funktion ganz oder teilweise wieder hergestellt werden. Die Kombination von Insulininjektion/Blutzuckersenkenden Medikamenten und gleichzeitigem Fasten kann zu einer extremen Senkung des Blutzuckers führen, mit nachfolgendem Zuckerschock, in einigen Fällen bis zum Tod.

Die von Diabetikern eingenommenen Medikamente senken zwar den Blutzuckerspiegel, beheben jedoch nicht die zahlreichen Ursachen, welche dem Diabetes zugrunde liegen. Der Fastenmodus würde durch die Verringerung der mit Diabetes im verknüpften Risikofaktoren, wie z.B. Übergewicht, einen erhöhten IGF-1-Level, einen erhöhten Nüchternblutzucker, zu

einer gesundheitlichen Verbesserung bei Diabetikern und Prädiabetikern führen. Jedoch sollte kein Diabetiker aus den o.g. Gründen eine Diät oder Fastenkur auf eigene Faust durchführen. Eine enge Betreuung unter Anpassung der blutzuckersenkenden Medikation ist zwingend notwendig um lebensbedrohliche Zustände zu vermeiden.

Vor allem bei Typ-1-Diabetikern gilt das Fasten allgemein als zu riskant. Jedoch konnte eine nicht-randomisierte, kontrollierte Pilotstudie 2021 des Teams um Dr. Bettina Berger von der Universität Witten/Herdecke zeigen, dass auch Typ-1-Diabetiker eine Woche lang fasten können. Die Ergebnisse von 20 Probanden mit Diabetes mellitus Typ-1 und 10 Gesunden wurden vor, direkt nach und vier Monate nach einer sieben tägigen Fastenperiode nach Buchinger miteinander verglichen. Nach vier Monaten war durchschnittlich eine Körpergewichtsabnahme um ein Kilogramm sowie ein Absinken um eine Einheit im Body-Mass-Index zu verzeichnen. Die Insulindosis konnte von 24,4 I.E. am Tag vor dem Fasten auf 7,6 I.E. am Tag 7 des Fastens gesenkt werden. Der Blutdruck blieb im gesunden Bereich und fastenbedingte Nebenwirkungen waren zwar bei Typ-1-Diabetikern im Vergleich zur den Nicht-Typ-1-Diabetikern etwas häufiger, aber alle vorübergehend. Auch eine diabetische [Ketoazidose](#) (Stoffwechselübersäuerung aufgrund zu hoher Konzentration von Ketonkörper im Blut, durch Insulinmangel) trat während der Fastenperiode nicht auf. Schwere Hypo- oder Hyperglykämien mit Bewusstlosigkeit oder Notwendigkeit eines externen Eingreifens traten nicht auf. Der Blutzucker wurde mindestens viermal täglich kontrolliert sowie weitere Risikoparameter und unerwünschte Ereignisse. Bei Unwohlsein bzw. unerwünschten Messergebnissen wurde entsprechend regulierend eingegriffen [4].

Diese Studie zeigt, dass Fasten, medizinisch überwacht, für Typ-1-Diabetiker grundsätzlich möglich ist. Dennoch sollte das Risiko einer fastenbedingten Stoffwechselübersäuerung ernst genommen und ärztlich beaufsichtigt sowie ggf. eingegriffen werden. So könnte Fasten eine zukünftige Möglichkeit sein, zur Verbesserung der Lebensqualität und Langzeitkomplikationen von Diabetes mellitus Typ-1-Betroffenen, beizutragen.

Allgemein zu berücksichtigen

Wichtig ist auch, sich an den Fastenablauf inklusive Vor- und Nachbereitungen zu halten. Ansonsten kann es zu einem Stoffwechselschock mit möglicherweise negativen Folgen für die Gesundheit kommen. Vor allem, wenn man nach längerer Zeit der Nahrungspause abrupt wieder isst bzw. trinkt wie vor dem Fasten und ohne Aufbautage (z.B. Schnitzel mit Pommes, Alkoholkonsum etc.)

Zudem kann es durch das Fasten zu einer höheren Stresshormonausschüttung im Körper kommen, was zu Wasseransammlungen, schlechter Laune und Schlafproblemen führen kann. Die für den weiblichen Zyklus wichtige Hormonproduktion von Progesteron und Östrogen kann ebenfalls durch die überzähligen Stresshormone gehemmt werden. Somit ist es besonders für Frauen wichtig, eine typgerechte Fastenmethode zu wählen, um im Hormongleichgewicht zu bleiben.

8. Fazit

Fasten ist kein Allheilmittel und auch keine Diät. Wer nur unregelmäßig fastet, dazwischen aber immer wieder in alte gesundheitsschädliche Ernährungsmuster und Gewohnheiten zurückfällt, kann dadurch zwar evtl. die Entstehung von Krankheiten verzögern, betreibt aber keine auf Dauer ausreichende Gesundheitsvorsorge. Auch sollte das Fasten nicht zur alleinigen Gewichtsreduktion betrieben werden, der Gewichtsverlust ist eher sekundärer Nebeneffekt. Eine Fastenkur sollte idealerweise als Einstieg in ein insgesamt gesundheitsbewussteres Leben genutzt und Ernährungs- und Lebensstilstrategien für die Zeit danach überlegt werden.

Die vorliegende Fastenfibel soll ihnen dabei behilflich sein, das Fasten als sinnvolle und ergänzende Maßnahme in Bezug auf die Prävention und Behandlung verschiedener Krankheitsbilder zu betrachten und zu entdecken. Dabei sind stets die verschiedenen Arten des Fastens zu berücksichtigen, welche unter Punkt 3: "Fastenformen" erläutert werden. Vergessen Sie nicht, sich bei schwerwiegenden Erkrankungen, wie beispielsweise einer fortschreitenden Demenz, zwingend zusätzlichen ärztlichen Rat einzuholen.

9. Studien und Quellenangaben

Studien und Primärquellen:

- [1] Brandhorst S, Longo VD. et al. (2015) A Periodic Diet that Mimics Fasting Promotes Multi-System Regeneration, Enhanced Cognitive Performance, and Healthspan. *Cell Metab.* Jul 7;22 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26094889/>
 - [2] Wei M, Longo VD. Et al. (2017) Fasting-mimicking diet and markers/risk factors for aging, diabetes, cancer, and cardiovascular disease. *Sci Transl Med.* Feb 15;9(377) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28202779/>
 - [3] Stekovic S et al. (2019) Alternate Day Fasting Improves Physiological and Molecular Markers of Aging in Healthy, Non-obese Humans. *Cell Metab.* <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31471173/>
 - [4] Berger B et al. (2021) Seven-day fasting as a multimodal complex intervention for adults with type 1 diabetes: Feasibility, benefit and safety in a controlled pilot study. *Nutrition.* Jun <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33636417/>

Allgemeine Quellen: (nicht mit Nr. im Text versehen; Bsp.: Bücher, andere Portale)

- Ralf Moll, 2019, Typgerecht Intervall Fasten, 1. Aufl., Südwest Verlag München
 - Ralf Moll, 2007, Individuell entsäuern
 - Prof. Bernhard Ludwig, Dr. Med. Ronny Tekal, 2020, Das Wundermüsli, 1. Aufl., GRÄFE & UNZER VERLAG München
 - Gerhard Leibold, 1993, Heilfasten, Falken Verlag GmbH
 - FOODFORUM - Das Ernährungs-Fachmagazin, 2020, Beitrag: Essen und trotzdem Fasten, Ausgabe 3, Seite 74-79
 - Prof. Dr. Valter Longo, 2018, Iss dich jung, 6. Aufl., GOLDMANN Verlag München
 - Prolon®, Wie funktioniert die Scheinfastenkur und was sind die Vorteile?, abgerufen am 18. Juli 2022 von <https://prolon-fasten.com/scheinfasten/>
 - Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., Intervallfasten, abgerufen am 18. Mai 2022 von <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/intervallfasten/?L=0>
 - NährstoffAllianz. Ketogene & Low Carb Ernährungsformen. Abgerufen am 18. Mai 2022 von <https://naehrstoffallianz.dsgip.de/therapie-anwendungen/ketogene-low-carb-ernaehrungsformen/>
 - Kompetenz statt Demenz. Ketogene Ernährungsformen in der Prävention und Therapie von Alzheimer. Abgerufen am 18. Mai 2022 von <https://kompetenz-statt-demenz.dsgip.de/praevention-behandlung/ernaehrung/ketogene-ernaehrung/>
 - Preis für Komplementärmedizin: Arbeit zum Fasten bei Typ-1-Diabetes prämiert, Ärztezeitung 8.12. 2021

Bildquellen:

Abbildung 1 Gemüsebrühe: M.studio / stock.adobe

Abbildung 2 Obst und Gemüsesäfte: Kim Schneider / stock.adobe

Abbildung 3 Gemüsesuppen: M.studio / stock.adobe

Abbildung 4 Nussriegel: nolonely / stock.adobe

Abbildung 5 Körperperformen/ Stoffwechseltypen: partyvector / stock.adobe

10. Die Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP)

Die Deutsche *Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention (DSGiP)* wurde im Jahr 2009 als gemeinnützige Institution von Prof. Dr. Jörg Spitz aus Schlangenbad/Wiesbaden gegründet.

Erklärtes Ziel der Stiftung ist es, gesundheitsrelevantes Wissen aus Forschungsarbeiten und Studien so aufzubereiten, dass es **barrierefrei und verständlich** der Allgemeinheit zur Verfügung steht. Der Arbeitsprozess gestaltet sich dabei wie folgt:

Im ersten Schritt sammelt und sichtet die Stiftung die neuesten Forschungsergebnisse aus der Medizin, den benachbarten Naturwissenschaften und im soziologischen Bereich unter dem Blickwinkel der Gesundheitsförderung im 21. Jahrhundert.

Im zweiten Schritt wird die Quintessenz der Ergebnisse der Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt (Internet, Printmedien, Vorträge).

Im dritten Schritt werden aus der Synopsis der Daten Initiativen für eine praktikable Prävention im Alltag erarbeitet und im Verbund mit professionellen Anbietern von Gesundheits- und Präventionsleistungen umgesetzt.

Der hier vorliegende Leitfaden stellt eines der konkreten Ergebnisse dieser Arbeit dar. Überdies sind aus der Stiftungsarbeit bislang vier ständige Großprojekte hervorgegangen:

- Die SonnenAllianz widmet sich dem Thema Vitamin D und stellt Interessierten alle wissenswerten Fakten zum Sonnenhormon kostenfrei zur Verfügung.
- Das Projekt Life-SMS entwickelt Lebensstil-Maßnahmen für Betroffene der Multiplen Sklerose und bietet zahlreichen Erkrankten die Möglichkeit, ihre Krankheit unter Kontrolle zu bringen.
- Kompetenz statt Demenz zeigt Wege auf, wie der geistige Verfall gestoppt werden kann. Auch hier sind vor allem Fragen des Lebensstils – aber auch die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen – entscheidend, wenn es um die Frage geht, ob sich die folgenschwere neurologische Erkrankung ausbildet.
- Nährstoffe nehmen generell eine Schlüsselrolle für unseren Organismus ein. Die ausreichende Versorgung mit all dem, was der menschliche Körper braucht, ist ein Grundbaustein für physische und psychische Gesundheit. Deshalb widmet sich das jüngste DSGiP-Projekt NährstoffAllianz diesen Themen.

Alle diese gemeinnützigen Projekte finanzieren sich ausschließlich durch Spenden. **Wir sind Ihnen sehr dankbar, wenn Sie sich als Zeichen der Wertschätzung dazu entscheiden, eines unserer gemeinnützigen Stiftungsprojekte finanziell zu unterstützen! Natürlich erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung für Ihre Steuererklärung.**

Tabellarische Auflistung der DSGIP Initiativen

Projekt	Thema	Webseite	Spendenlink
Life-SMS	Lebensstilstrategien bei MS	https://lifesms.blog	https://www.betterplace.org/de/projects/16807-life-sms-lebensstilmassnahmen-bei-multipler-sklerose
Die SonnenAllianz	Alles zu Sonne und Vitamin D	www.sonnenallianz.de	https://www.betterplace.org/de/projects/49980-die-sonnenallianz
Kompetenz statt Demenz	Demenzprävention und Behandlung	https://kompetenz-statt-demenz.de	https://www.betterplace.org/de/projects/65197-kompetenz-statt-demenz-ksd
Die NährstoffAllianz	Informationen rund um die lebenswichtigen Nährstoffe	https://naehrstoffallianz.dsgip.de	https://www.betterplace.org/de/projects/84740-die-naehrstoffallianz
Stiftung direkt	Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention	https://dsgip.de	https://dsgip.de/stiftungskonto/

Rechtlicher Hinweis

Die hier dargestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten Methoden oder Behandlungen dar.

Die Inhalte der „Kleinen Fastenfibel“ oder des Projektes „Die NährstoffAllianz“ erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Information garantiert werden.

Die Inhalte der „Kleinen Fastenfibel“ oder des Projektes „Die NährstoffAllianz“ die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Ärztin und dürfen nicht zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultieren Sie bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt oder Ärztin Ihres Vertrauens!

Impressum

Akademie für menschliche Medizin GmbH für:

Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention in Treuhandverwaltung der DS
Deutschen Stiftungsagentur GmbH
Brandgasse 4
41460 Neuss
Prof. Dr. Jörg Spitz
E-Mail: info@dsgip.de