

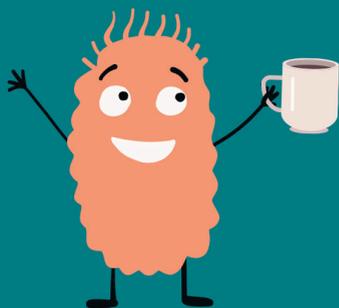
Prof. Dr. Michaela  
Axt-Gadermann  
Johanna Katzera



**SPIEGEL**  
Bestseller-  
Autorin

# DER NEUE FASTEN CODE

Warum die Darmreinigung das  
Mikrobiom schwächt und Kaffee  
die Zellerneuerung unterstützt



**südwest**

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann  
Johanna Katzera

# **DER NEUE FASTEN-CODE**



Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann  
Johanna Katzera

# DER NEUE FASTEN CODE

Warum die Darmreinigung das  
Mikrobiom schwächt und Kaffee  
die Zellerneuerung unterstützt

südwest

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 6  |
| Die Wurzeln der Fastentradition .....                               | 7  |
| <b>So gesund ist Fasten</b> .....                                   | 9  |
| <b>Fasten – neu gedacht</b> .....                                   | 10 |
| Viele Wege führen zum Ziel .....                                    | 11 |
| <b>Warum ist Fasten so gesund?</b> .....                            | 15 |
| Stressreize sorgen für einen Trainingseffekt .....                  | 15 |
| Glauben Sie nicht alle Fastenversprechen .....                      | 19 |
| <b>Die Vielfalt des Fastens</b> .....                               | 23 |
| <b>Welches Fasten passt zu mir?</b> .....                           | 24 |
| Die unterschiedlichen Methoden kurz vorgestellt .....               | 24 |
| Intervallfasten – ein altbewährtes Konzept neu entdeckt .....       | 28 |
| Heilfasten – klassisch nach Buchinger, F.X. Mayr oder Schroth ..... | 35 |
| Klassische Heilfastenkuren aus wissenschaftlicher Sicht .....       | 44 |
| <b>Fasten – was im Körper passiert</b> .....                        | 47 |
| <b>Das passiert beim Fasten im Körper</b> .....                     | 48 |
| Am ersten Tag .....   | 48 |
| Ab dem zweiten Tag .....  | 49 |
| Ab dem dritten Tag .....  | 50 |
| Die Fastenkrise – zum Teil »hausgemacht« .....                      | 54 |
| Dick durch Diätprodukte .....                                       | 58 |
| Fasten und Sport – passt das zusammen? .....                        | 60 |
| <b>Autophagie: das Recyclingsystem des Körpers</b> .....            | 63 |
| <b>Selbstreinigungsprozesse anregen</b> .....                       | 64 |
| So unterstützen Sie den Autophagieprozess .....                     | 66 |
| Kaffee, Kapern, Kurkuma und Co. zur Selbstreinigung .....           | 67 |
| <b>So unterstützt das Mikrobiom Ihre Fastenkur</b> .....            | 79 |
| <b>Schlank mit Darm – Mikrobiom und Körpergewicht</b> .....         | 80 |
| Gute Futterverwerter durch bestimmte Keime .....                    | 81 |
| Mikrobiom und Fasten – ziemlich gute Freunde .....                  | 83 |
| Darmreinigung? Auf gar keinen Fall! .....                           | 87 |
| Fasten und der Biorhythmus der Bakterien .....                      | 90 |
| So unterstützen Sie Ihr Mikrobiom beim Fasten .....                 | 93 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Detox – das Geschäft mit den Ängsten</b> .....                       | 99  |
| <b>Detox und Entgiftung – Irreführung inklusive</b> .....               | 100 |
| Körpereigene Entgiftungsmechanismen .....                               | 101 |
| Giftstoffe in unserem Körper .....                                      | 102 |
| Vergiftung durch Detox .....  | 104 |
| Entgiftung – so gehen Sie es an .....                                   | 107 |
| <br>  |     |
| <b>Fasten und Organe – wann schadet Fasten, wann nutzt es?</b> .....    | 115 |
| <b>Kann Fasten auch schädlich sein?</b> .....                           | 116 |
| Fasten und Immunsystem .....  | 116 |
| Fasten und Stoffwechsel .....   | 121 |
| Fasten und Gicht .....  | 125 |
| Fasten und Magen-Darm-Erkrankungen .....                                | 127 |
| Fasten und Schilddrüse .....  | 129 |
| <br>  |     |
| <b>Fasten und Achtsamkeit</b> .....                                     | 135 |
| <b>Ganzheitlich Fasten mit dem neuen Fasten-Code</b> .....              | 136 |
| Die Bedeutung des ganzheitlichen Fastens in der heutigen Zeit .....     | 136 |
| Fasten und Digital Detox .....  | 137 |
| Fasten – bewusst entschleunigen und regenerativ erholen .....           | 140 |
| Fasten, Achtsamkeit und die »Rosinenübung« .....                        | 144 |
| Fasten als Impuls zur Änderung des Lebensstils .....                    | 147 |
| <br>  |     |
| <b>Der Neue Fasten-Code – wie funktioniert das in der Praxis?</b> ..... | 151 |
| <b>Fasten neu gedacht</b> .....   | 152 |
| Vor dem Fasten .....  | 153 |
| Intervallfasten .....   | 158 |
| Heilfasten .....  | 159 |
| <br>  |     |
| <b>Zeitgemäß fasten – ein Erfahrungsbericht</b> .....                   | 167 |
| <b>Fastenpraxis auf dem neuesten Stand</b> .....                        | 168 |
| Ohne Darmreinigung fastet es sich besser .....                          | 169 |
| Beispielhafte Durchführung des neuen Fastenkonzepts .....               | 171 |
| Vom Mut, Neues zu wagen .....   | 176 |
| <br>  |     |
| <b>Anhang</b> .....   | 181 |
| Register .....  | 182 |
| Literatur .....   | 186 |
| Impressum .....   | 192 |

# Vorwort

Fasten gilt schon lange nicht mehr als fragwürdige Entbehrungsübung für Asketen und dem Genuss abgewandte Menschen. Der Verzicht liegt im Trend und laut einer Forsa-Umfrage, DAK-Gesundheit von 2024, halten 67 Prozent der Befragten Fasten für sinnvoll. In der Altersgruppe zwischen 18 und 29 sind sogar 76 Prozent dieser Ansicht. Wer sich für Ernährung, Gesundheitsförderung und Gewichtsreduktion interessiert, kommt aktuell um das Thema Fasten jedenfalls nicht herum. Doch ums Fasten ranken sich viele Mythen und es gilt, ein paar grundlegende Fragen zu beantworten. Wie fastet man richtig? Muss ich erst mal meinen Darm reinigen? Ist Kaffee während des Fastens schädlich und übersäuert den Organismus? Ist es notwendig, den Körper zu entgiften? Obwohl es inzwischen viele Tausend wissenschaftlicher Studien gibt, die den Nahrungsverzicht unter die Lupe genommen haben, werden Sie auf völlig widersprüchliche Informationen bei Anbietern von Fastenkuren, aber auch in den sozialen Medien, in Internetforen oder der Tageszeitung stoßen. Doch nicht alle traditionellen Empfehlungen tun gut, manche »altbewährten« Maßnahmen sind sogar gesundheitsschädlich, wurden aber bisher nicht hinterfragt.

Die Forschung und damit das Wissen zum Thema Fasten hat in den letzten Jahren explosionsartig zugenommen. Wirft man einen Blick in Datenbanken und Suchmaschinen wie Google Scholar, dann wurden allein in den vergangenen Jahren mehr als 100 000 Artikel veröffentlicht, die das Fasten untersucht oder zumindest erwähnt haben. Dieser enorme Zuwachs an Wissen sollte in moderne Fastenprogramme integriert werden, denn es macht wenig Sinn, starr an Fastenplänen festzuhalten, die auf den Erkenntnissen von vor 100 oder 200 Jahren beruhen – so alt sind die Konzepte bekannter Heilfastenkuren, die bis heute mit kleinen Modifikationen so beibehalten wurden. Bisher haben aber nur wenige Wissenschaftler die althergebrachten Fastenkonzepte kritisch hinterfragt. Diese Lücke möchte ich mit dem *Neuen Fasten-Code* schließen und Ihnen das »Mikrobiomfasten nach Axt-Gadermann« näherbringen.

## Die Wurzeln der Fastentradition

Fasten ist eigentlich nichts Neues. Tatsächlich war in der gesamten Menschheitsgeschichte Nahrung ein knappes Gut. Blieb der Jagderfolg aus oder war die Ernte schlecht, dann nahm man nur sporadisch Mahlzeiten zu sich, und die waren oft sehr karg. Als Überlebensstrategie hat sich unser Organismus in Tausenden von Jahren sehr gut daran gewöhnt, immer mal wieder für eine Zeit lang ohne feste Nahrung auszukommen. Die Biochemie des Körpers hat sich über diesen langen Zeitraum so angepasst, dass sich eine vorübergehende Nahrungsknappheit sogar günstig auf den Gesundheitszustand auswirkt. Die Tatsache, dass es Nahrung im Überfluss gibt und wir seit wenigen Jahrzehnten rund um die Uhr essen können, ist für unseren Körper hingegen völlig neu und für unseren Stoffwechsel teilweise katastrophal.

Grundsätzlich ist es also richtig, wenn auf die gesundheitsfördernde Wirkung des Fastens hingewiesen wird. Kritisch ist aber anzumerken, dass viele Tipps und Empfehlungen zum Fasten nicht dem aktuellen wissenschaftlichen Stand entsprechen, teilweise sogar schlicht und einfach falsch sind. Deshalb habe ich mir Hunderte wissenschaftlicher Studien angesehen, habe die klassischen Fastenkuren geprüft und mit Fastenleitern gesprochen. Das Ergebnis: *Der Neue Fasten-Code* nach Axt-Gadermann räumt mit unwirksamen Ratschlägen auf und integriert aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse. Entstanden ist ein neues Konzept, das Bewährtes beibehält, gleichzeitig aber einen kritischen Blick auf nicht mehr zeitgemäße Empfehlungen wirft. Auf einige traditionelle Fastenregeln, für deren Wirksamkeit es keine wissenschaftlichen Belege gibt, können Sie deshalb getrost verzichten. Das macht den Einstieg ins Fasten für viele nicht nur einfacher und angenehmer, sondern die Wirkung des Nahrungsverzichts auf unsere Gesundheit kann dadurch sogar noch gesteigert werden.

Die Fastenleiterin und studierte Expertin für Gesundheitsförderung, Johanna Katzera, hat das neue Fastenkonzept mit mehreren Fastengruppen getestet und berichtet ab Seite 169, wie die Teilnehmer diese neue Form des Fastens empfanden. Ab Seite 144 geht sie zudem auf die Bedeutung von Achtsamkeit, bewusster Entschleunigung und sensiblerer Wahrnehmung im Rahmen des Fastens ein.

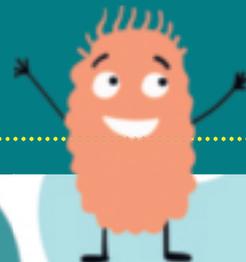
Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit diesem Buch das Fasten neu entdecken.  
Ihre Michaela Axt-Gadermann



Kapitel

1

**SO GESUND  
IST FASTEN**



## Fasten – neu gedacht

Der Magen knurrt, der Kopf schmerzt, die Gedanken kreisen nur noch ums Essen. Gesund kann so eine Quälerei eigentlich nicht sein. »Doch!«, sagen Fastenforscher einhellig. Das, was sich durch vorübergehenden Verzicht auf Nahrung für unsere Gesundheit erreichen lässt, kann mit der Wirkung eines Medikaments verglichen werden. Schaut man sich aktuelle Studien an, dann könnte man – ähnlich wie auch bei Bewegung – schon fast von einem »Allheilmittel« sprechen. Renommierete Kliniken und Universitäten wie die Berliner Charité in Berlin oder die Harvard University in Boston forschen



---

Gelegentliches Fasten stärkt unseren Körper und unsere Wahrnehmung für ihn.

dazu ebenso wie Fastenkliniken und Kurzentren und entdecken erstaunliche Effekte.

Unser Körper ist nämlich nicht dafür gemacht, den ganzen Tag zu essen. Wirft man einen Blick auf die Evolution, dann wird klar, dass wir Menschen immer wieder vorübergehenden Phasen der Nahrungsknappheit ausgesetzt waren. Regelmäßige Mahlzeiten waren eher die Ausnahme als die Regel. Über Jahrtausende mussten wir Menschen uns an natürliche Zyklen der Nahrungsknappheit anpassen, und die Verfügbarkeit von Essen war auch in der jüngeren Vergangenheit für die meisten Menschen unvorhersehbar. Menschen fasten freiwillig seit Tausenden von Jahren aus religiösen Gründen und unfreiwillig, weil die Ernten schlecht waren oder der Jagderfolg ausblieb. Fasten ist für unseren Körper nichts Neues und gehörte, ebenso wie Essen, lange Zeit zum Alltag. Unser Körper hat sich angepasst und kommt mit vorübergehenden Phasen ohne Nahrung nicht nur gut zurecht, er profitiert sogar vom gelegentlichen Verzicht.

Fasten ist keine Prozedur für genussferne Asketen oder Diätapostel, denen es nichts ausmacht, sich zu kasteien, sondern eine traditionelle und dennoch moderne Maßnahme der Gesundheitsförderung und Prävention. Die Möglichkeiten des Fastens sind vielfältig und sie bieten auch denjenigen, die gerne schlemmen, die Essen mit Genuss und Gemeinschaft verbinden und die sich nicht vorstellen können, lange darauf zu verzichten, ausreichend Möglichkeiten, kurze Fastenzeiten in den Alltag zu integrieren. Die gesundheitsförderlichen Effekte des Fastens sind inzwischen auch in zahlreichen Studien wissenschaftlich gut erforscht. Heute gilt als sicher: **Nicht nur das, was wir essen, beeinflusst unsere Gesundheit, sondern auch das, was wir nicht essen.**

## Viele Wege führen zum Ziel

Nun gibt es mehrere Möglichkeiten und Wege »nichts zu essen«. Der einfachste ist, vorübergehend »nichts zu essen«! Das wirkt sich bereits günstig auf unsere Gesundheit aus. Mit ein paar Tricks und Tipps, die Sie in diesem Buch erfahren, lässt sich der Effekt von »nichts essen« aber noch verstärken. Auch bei den etablierten Heilfastenkuren wird ein Maßnahmenpaket, über dessen Notwendigkeit man nachdenken sollte, um den Nahrungsverzicht aufgebaut. Fasten ist definitiv zeitgemäß – ob es die Konzepte einiger etablierter Heilfastenkuren auch sind, sei dahingestellt. Diese sind 100 oder mehr Jahre alt, stammen also aus einer Zeit, in der viele Erkenntnisse zu Stoffwechsel, Fettgewebe, Hormo-

nen oder Mikrobiom noch nicht bekannt waren. Auch die Ernährungsmedizin hat sich in dieser Zeit weiterentwickelt. Als ärztliche Zusatzbezeichnung gibt es sie in Deutschland erst seit 2018. Einige Elemente der klassischen Fastenkonzepte sind nach modernen ernährungsphysiologischen Erkenntnissen überholt: Trockentage, an denen fast nichts getrunken werden darf, Alkohol während des Fastens, Abführen mit Glaubersalz, regelmäßige Darmspülungen oder das Essen von Weißmehlbrötchen, also »leeren« Kohlenhydratkalorien, sind noch immer feste Bestandteile einiger Heilfastenkuren und sollten kritisch hinterfragt werden.

Davon abgesehen ist Fasten aber eine wirkungsvolle Maßnahme zur Gesundheitsförderung. Und es müssen keine ausgedehnten Kuren sein, um vom Fasten zu profitieren. Auch kurze Phasen des Nahrungsverzichts wirken; das ist inzwischen gut belegt. Regelmäßige Intervallfastentage, bei denen 14 bis 16 Stunden nichts gegessen wird, tun schon eine Menge Gutes für unsere Gesundheit.

### **Fasten-Grundregeln nach aktueller wissenschaftlicher Erkenntnis**

Durch eine Reduktion der Kalorien bzw. völliges Fasten werden Regenerationsprozesse im Körper angeregt, die nachweisbar Effekte auf Gesundheit, Entstehung von Krankheiten und sogar die Lebenserwartung haben. Fasten, egal ob in Form von Kalorienreduktion, Intervallfasten oder dem klassischen Heilfasten mit nur geringer bzw. keiner Nahrungszufuhr, ist also durchaus zeitgemäß. In moderne Fastenkuren sollten jedoch unbedingt aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse einfließen, um die Wirksamkeit noch weiter zu erhöhen und Fasten gesünder und verträglicher zu machen.

Dazu zählen:

- **Keine Darmreinigung vor oder während des Fastens:** Das »Glaubern« vor und während Fastenkuren, also das Abführen mit Bittersalz, oder auch Darmspülungen sind beliebt, aber schädlich! Sie tragen nicht zum Fastenerfolg bei, sondern verändern das Mikrobiom so, dass es nach der Kur mehr Kalorien aus dem Essen zieht und zudem Entzündungen durch die veränderte Darmflora begünstigt werden. Man erreicht damit leider genau das Gegenteil dessen, was man sich erhofft. Im *Fasten-Code* werden Studien vorgestellt, die wissenschaftlich belegen, dass Darmreinigungen mehr schaden als nutzen.

- **Das Mikrobiom stärken:** Es gibt bestimmte Bakterienstämme, die das Fasten unterstützen können, eine Gewichtsreduktion begünstigen und Gesundheit und Wohlbefinden verbessern. Studien haben gezeigt, dass sich der Zustand des Mikrobioms durch Fasten und probiotische Bakterien deutlich verbessern lässt. Es kann deshalb sinnvoll sein, Fasten durch Probiotika zu ergänzen. Erklärungen für diese Empfehlung leiteten sich aus den Studien ab, die ich Ihnen auf den nächsten Seiten vorstelle.
- **Autophagieprozesse anregen:** Fasten setzt einen sogenannten Autophagieprozess in Gang. Eine längere Phase ohne Nahrung gibt den Zellen das Signal, fehlerhafte oder nicht mehr benötigte Zellbestandteile abzubauen und die Zellregeneration anzukurbeln. Eine aktive Autophagie ist somit ein wichtiger Prozess, durch den sich Krankheiten vorbeugen und teilweise auch bekämpfen lassen. Interessanterweise gibt es aber auch Nahrungsmittel, die als »Fastenimitatoren« gelten, die also diese Prozesse auch ohne Fasten anregen können. Zu den Fastenimitatoren zählen Kaffee, Espresso, grüner Tee, Erdnüsse, Kürbiskerne, Weizenkeime, Olivenöl, Chili, Kurkuma und andere mehr. Diese können teilweise in das Fastenkonzept integriert werden und verstärken die gesundheitsfördernden Effekte des Fastens zusätzlich.
- **Ballaststoffe ergänzen:** Ballaststoffe regen die Bildung von Sättigungshormonen an, verbessern den Zustand des Mikrobioms und liefern keine bzw. sehr wenige Kalorien und stören den Fastenstoffwechsel deshalb nicht. In klassischen Heilkuren werden aber noch immer ballaststoffarme Weißmehlbrötchen oder faserarme »Schonkost« empfohlen, um den Verdauungstrakt zu »entlasten«. Inzwischen weiß man aber, dass eine ballaststoffarme Ernährung dem Verdauungstrakt sogar schadet und »Schonkost« dem widerspricht, was wir unter einer »gesunden Ernährung« verstehen. Heute wird ballaststoffarme Schonkost Gesunden nur noch in Ausnahmefällen und höchstens für ein paar Tage empfohlen, beispielsweise bei einem Reizdarm, einem Magen-Darm-Infekt oder Entzündungen im Verdauungstrakt.
- **Pflanzenöle verwenden:** Öle (Olivenöl, Öle mit Omega-3-Fettsäuren wie Raps-, Walnuss- oder Leinöl) fördern ebenfalls die Sättigung, wirken entzündungshemmend und unterstützen die Gewichtsreduktion, führen aber nicht zu einem Anstieg des Blutzucker- und Insulinspiegels. Sie regen ebenfalls die Bildung von Sättigungshormonen an, ohne den Fastenstoffwechsel, die sogenannte Ketose, zu stören. Meiden Sie aber Öle mit Omega-6-Fettsäuren.

ren wie Distel-, Sonnenblumen-, Maiskeim- oder Traubenkernöl. Die darin enthaltenen Omega-6-Fettsäuren verstärken Entzündungsprozesse. Mehr dazu im Verlauf des Buches.

- **Kaffee oder Espresso trinken:** Kaffee und Espresso sind bei vielen Fastenkuren nicht »erlaubt«. Zu Unrecht! Aktuelle Studien zeigen, dass Kaffee Probleme lösen könnte, die durch Fasten verursacht werden. Das betrifft unter anderem die Schilddrüse. Es ist bekannt, dass die Schilddrüsenfunktion beim Fasten abnimmt und dadurch der Stoffwechsel bzw. die Kalorienverbrennung zurückgeht. Wer aber regelmäßig ein bis zwei Tassen Kaffee (oder auch mehr) trinkt, unterstützt die Funktion dieses wichtigsten Stoffwechselorgans. Koffein fördert gleichzeitig die Freisetzung von Fettsäuren aus dem Fettgewebe. Diese Fettsäuren können durch anschließende Bewegung verbrannt werden. Und Kaffee ist ein Fastenimitator, der die Wirkung des Fastens noch verstärken kann. Weitere Pro-Kaffee-Argumente finden Sie auf den nächsten Seiten.
- **Völliger Verzicht auf Süßstoffe während und nach dem Fasten:** Wer hofft, nach einer Diät mithilfe von süßstoffhaltigen Lebensmitteln das Wunschgewicht leichter halten oder während des Fastens für kalorienfreie Genussmomente sorgen zu können, sollte umdenken. Süßstoffe steigern das Risiko für Gewichtsprobleme enorm, sie fördern sogar die Entstehung einer Zuckerkrankheit und führen dazu, dass mehr Kalorien aus dem Essen aufgenommen werden. Im Buch erkläre ich, warum das so ist.
- **Proteine und Bewegung:** Die meisten Fastenkuren sind keine »Nulldiäten«, sondern es werden etwa 200 bis 300 Kalorien pro Tag zugeführt, die oft durch Bewegung (Fastenwandern) wieder verbraucht werden. Allerdings liefern die beim klassischen Heilfasten erlaubten Nahrungsmittel meistens nur »leere« Kalorien, z. B. aus Weißmehlsemmeln, salziger Brühe oder Weißwein. Diese sollten durch ballaststoffreiche oder proteinhaltige Lebensmittel ersetzt werden, um die Muskulatur zu erhalten und das Mikrobiom zu unterstützen.

In diesem Buch möchte ich bewährte, klassische Fastenansätze durch aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse ergänzen und modernisieren, aber auch das Intervallfasten als eine einfache, wirkungsvolle und gut im häuslichen Umfeld durchzuführende Art des Fastens vorstellen. Denn auch das Intervallfasten lässt sich durch ein paar neue Empfehlungen wirkungsvoller und angenehmer gestalten.

## **Warum ist Fasten so gesund?**

Fasten ist weitaus mehr als einfach mal nichts essen, um ein paar Pfunde zu verlieren. Fastenzeiten sind in beinahe allen Kulturen und Religionen verankert. Die moderne Forschung belegt die gesundheitsförderlichen Effekte des Nahrungsverzichts auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Gesundheit. Bereits mit wenig Aufwand lassen sich messbare gesundheitliche Effekte erzielen. Mormonen beispielsweise fasten nur einen Tag pro Monat: An jedem ersten Sonntag im Monat verzichten sie für 24 Stunden auf Essen und Trinken. Wissenschaftler des Intermountain Medical Center in Salt Lake City sehen darin den wichtigsten Grund für die Gesundheit der Gläubigen. Denn auch wenn man andere Einflussfaktoren wie Nikotinkonsum oder Alkohol ausschließt, lässt sich der gesundheitsförderliche Einfluss des Fastens noch nachweisen. Die Studie zeigt: Schon durch einen ab und zu eingeschobenen Fastentag nehmen die Blutzucker- und Cholesterinwerte ab, der Blutdruck sinkt und das Fettgewebe schmilzt. Auch die Wände der Halsschlagader und anderer Arterien bleiben dadurch länger elastisch. Und Utah, der US-amerikanische Mormonenstaat, weist die geringste Herzinfarkttrate in den gesamten USA auf.

Doch Fasten ist für unseren Körper zunächst keine Erholung, sondern erst mal harte Arbeit, eine Art Training. Wenn es über einen längeren Zeitraum nichts zu essen gibt, ist das für unseren Organismus Stress, der den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Das lässt sich auch an einem Anstieg der Stresshormone feststellen. Doch dieser Stressreiz setzt zahlreiche biochemische Reaktionen in Gang, die im Endeffekt unserer Gesundheit guttun. Ähnlich wie durch ein regelmäßiges anstrengendes sportliches Training die Muskelmasse zunimmt und das Herz-Kreislauf-System leistungsfähiger wird, löst auch das »Fastentraining« Reaktionen aus, die unsere Gesundheit stärken.

### **Stressreize sorgen für einen Trainingseffekt**

Molekularmedizinische Untersuchungen haben gezeigt, dass kleine Reize, die einen gewissen geringgradigen »Stress« verursachen, Gegenreaktionen auslösen. Diese Anpassungsvorgänge werden »Hormesis« genannt. Unser Organismus wird ein bisschen aus dem Gleichgewicht gebracht, sozusagen wachgerüttelt, und setzt daraufhin Mechanismen in Gang, die Einfluss auf zelleigene

Reparatur- und Schutzmechanismen haben. Dadurch wird der Körper widerstandsfähiger gegenüber unterschiedlichen Stressreizen und baut bessere Abwehrstrategien gegen Krankheiten und Alterungsprozesse auf. Durch das Fasten werden auf diese Weise heilsame Prozesse angestoßen und unser Stoffwechsel stellt sich so um, dass wir auch ohne Kalorienzufuhr über längere Zeit unsere Leistungsfähigkeit erhalten können. Wenn wir immer mal wieder auf Nahrung verzichten, egal ob vier Wochen, vier Tage oder 14 Stunden, lassen sich heilsame Wirkungen auf Bluthochdruck, Herzgesundheit und Blutzucker feststellen. Verjüngungsprozesse werden angekurbelt und das Risiko für Krebserkrankungen, Demenz und Herzinfarkt sinkt. Einige Studien scheinen sogar darauf hinzudeuten, dass Kurzzeitfasten selbst eine Chemotherapie verträglicher machen könnte.

Doch Fasten ist keine leichte Übung, denn wir sind im Alltag ständig von leckeren Dingen umgeben, die uns Appetit machen. Da nicht zuzugreifen, wenn der Hunger kommt, fällt schwer. Deshalb braucht es schon überzeugende Gründe, um eine Fastenkur zu starten und durchzuhalten oder auch regelmäßige Intervallfastentage einzuplanen.

## Gute Gründe fürs Fasten

Für Ihre Motivation habe ich hier mal ein paar wissenschaftlich gut belegte Argumente zusammengefasst. Zu einigen gibt es später noch ausführliche Erläuterungen.

Das lässt sich mit Fasten erreichen:

1. **Anti-Aging-Effekte:** Fasten kann dazu beitragen, den Prozess der Zellalterung zu verlangsamen oder zu reduzieren. Möglicherweise lässt sich auch eine gewisse Lebensverlängerung durch regelmäßiges Fasten und Kalorienreduktion erreichen. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass Fasten Alterungsgene günstig beeinflusst und zu einer Vermehrung von Bakterien im Darm führt, die mit Langlebigkeit assoziiert sind. Auch durch eine kalorienreduzierte Ernährung konnte in Studien das Leben ganz unterschiedlicher Tiere – von der Fruchtfliege über Mäuse bis hin zu Primaten – verlängert werden. Seit 1989 untersucht beispielsweise die »Wisconsin Calorie Restriction Study« die Wirkung einer jahrelangen Kalorienreduktion auf die Lebenserwartung von Affen. Von den 70 Rhesusaffen wird ein Teil normal und nach Appetit ernährt, die anderen bekommen bis zu 30 Prozent

weniger Kalorien. Die bisherigen Ergebnisse belegen eine deutlich längere Lebenserwartung bei den kalorienarm ernährten Primaten. Sie sind agiler, haben bessere Blutwerte und Alterskrankheiten treten bei ihnen seltener auf. Zahlreiche Studien belegen, dass gelegentliches Fasten oder eine etwas kalorienreduzierte Ernährung günstige Effekte auf Alterungsprozesse haben kann. Wichtig ist dabei aber, eine ausreichende Versorgung mit allen Nährstoffen im Blick zu behalten, um eine Unter-, Mangel- oder Fehlernährung zu vermeiden. Einfacher und sicherer als die dauerhafte Kalorienrestriktion scheinen gelegentliche Fastentage zu sein.

2. **Weniger Entzündungen:** Chronische Entzündungen erhöhen das Risiko für zahlreiche Erkrankungen wie Arteriosklerose, Demenz, Diabetes und beschleunigen den Alterungsprozess. Beim Fasten sinken verschiedene Entzündungsmarker, das lässt sich durch Blutanalysen gut

belegen. Reduziert werden nicht nur die offensichtlichen Entzündungen, die mit Rötung und Schmerzen einhergehen, sondern vor allem »Mikroentzündungen«, die man nicht sieht oder spürt, die sich aber im Blut nachweisen lassen. Auch diese erhöhen das Risiko für viele Krankheiten.

3. **Senkung des oxidativen Stresses:** Wenn wir etwas essen, verdauen und selbst beim Atmen produziert unser Körper »freie Radikale«. Das sind Moleküle, die Zellen angreifen und schädigen können und das Risiko für zahlreiche Krankheiten erhöhen. Wenn viele freie Radikale produziert werden, sprechen wir von »oxidativem Stress«. Unser Körper kommt in der Regel gut mit einem leichten bis mäßigen oxidativen Stress zurecht, Entlastung tut ihm aber gut. Starker oxidativer Stress gilt hingegen als Alterungsbeschleu-



---

Auch Alterungsprozesse kann Fasten positiv beeinflussen.

niger. Fasten kann den oxidativen Stress im Körper nachweislich reduzieren und trägt dadurch zur Gesundheitsförderung bei.

4. **Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit und Senkung des Blutdrucks:** Regelmäßiges Fasten reduziert die bedeutendsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schon nach einigen Stunden Nahrungsverzicht sinken Blutzucker- und Insulinspiegel. Bereits nach wenigen Fastentagen sinkt auch der Blutdruck bei den meisten Fastenden. Nahrungsverzicht kann gleichzeitig auch die Empfindlichkeit der Zellen auf das blutzuckersenkende Hormon Insulin, die sogenannte Insulinsensitivität verbessern. Dadurch nimmt das Risiko für Zuckerkrankheit (Typ-2-Diabetes) ab. Fasten reduziert durch den niedrigen Blutzuckerspiegel auch die »Glykierung«. Man könnte Glykierung mit »Verzuckerung« übersetzen: Ist der Blutzuckerspiegel im Alltag ständig erhöht, weil wir viele Kohlenhydrate essen, zwischen den Mahlzeiten naschen oder auch eine schlecht eingestellte Zuckerkrankheit haben, heften sich Zuckermoleküle an die kollagenen und elastischen Fasern der Haut und an Proteine in Gefäßen und Organen, »verkleben« (»glykieren«) sie miteinander und machen sie dadurch unelastisch. Das beschleunigt sowohl die Haut- als auch die Organalterung.
5. **Anregung der Zellregeneration (Autophagie):** Fasten regt Recycling- und Reparaturprozesse in der Zelle an. Durch den Nahrungsverzicht werden Enzyme aktiviert, die für die Beseitigung geschädigter Zellen oder Zellbestandteile zuständig sind. Fasten wirkt dadurch wie ein »Frühlingsputz« für den Organismus. Auch wenn es die berühmten »Schlacken« im Körper nicht gibt, kommt – mit etwas gutem Willen – dieses molekulare Zellrecycling durch Fastenkuren einem »Entschlacken« wahrscheinlich am nächsten.
6. **Verbesserung des Mikrobioms:** Fasten ist für die Bakterien in unserem Darm nichts Neues, denn in der Menschheitsgeschichte waren magere Zeiten nicht selten. Die Bakterien im Darm haben sich angepasst und nutzen die Zeit ohne große Verdauungsprozesse zur Regeneration. Studien haben gezeigt, dass Fasten dem Mikrobiom guttut, wenn es ohne Darmreinigung durchgeführt wird.
7. **Hormonelle Veränderungen:** Beim Fasten können sich verschiedene Hormone im Körper verändern. Zum Beispiel steigt der Spiegel der Stresshormone Cortisol und Adrenalin an, während der Insulinspiegel sinkt. Diese hormonellen Veränderungen können entzündungshemmende Effekte haben. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen sinkt beim Fasten der Testosteronspiegel.

8. **Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit:** Normalerweise nutzt unser Gehirn leicht zugänglichen Zucker (Glukose) als Treibstoff. Wenn dieser beim Fasten nicht mehr zur Verfügung steht, können die Nervenzellen auch bestimmte Fettmoleküle, sogenannte Ketone, verstoffwechseln. Diese lassen unser Gehirn nicht nur zu Höchstleistungen auflaufen, sondern sie fördern auch die Neubildung von Nervenzellen (Neurogenese) und verbessern die geistige Leistungsfähigkeit. Über diese Mechanismen scheint Fasten auch das Risiko, an Demenz zu erkranken, zu verringern.
9. **Anti-Krebs-Effekte:** Neue Erkenntnisse deuten darauf hin, dass Fasten eine Schlüsselrolle bei der Krebsprävention und der -behandlung spielt. Der Nahrungsverzicht schränkt offensichtlich die Anpassungsfähigkeit, das Überleben und das Wachstum von Krebszellen ein. Studien vermuten, dass Fasten die Entstehung von Krebserkrankungen verhindern kann, aber auch das krebsfreie Überleben bei Erkrankten und die Wirksamkeit der Behandlung fördern kann.

## **Glauben Sie nicht alle Fastenversprechen**

---

Es gibt also eine Vielzahl an positiven Effekten, die sich durch Nahrungsverzicht erreichen lassen. Deshalb ist es umso erstaunlicher, dass die Argumente, mit denen Fastenkuren bevorzugt beworben werden, gar nicht zutreffen und wissenschaftlich nicht bewiesen sind oder sogar widerlegt wurden.

### **Das kann Fasten nicht**

Die folgenden Wirkungen, die dem Fasten zugeschrieben werden, sind wissenschaftlich nicht haltbar:

1. **Entgiften:** Wenn ich nichts esse, reduziere ich möglicherweise die Zufuhr ungesunder Substanzen aus der Nahrung, wenn ich mich zuvor schlecht ernährt habe. Fasten führt aber zunächst nicht zu einer »Entgiftung«, sondern eher zum Gegenteil. Vor allem fettlösliche Toxine werden freigesetzt, wenn Fettgewebe abgebaut wird. Auch eine Darmreinigung trägt in keiner Weise zur Entgiftung bei, sondern schädigt das Mikrobiom, das anschließend seine Entgiftungsfunktion nicht mehr so gut wahrnehmen kann. Mehr dazu im Kapitel 5.