Frankfurter Rundschau | Samstag / Sonntag, 4. / 5. März 2017* | 73. Jahrgang | Nr. 54

Samstag / Sonntag, 4. / 5. März 2017* | 73. Jahrgang | Nr. 54 | Frankfurter Rundschau

Das andere Fasten

In der Medizin spielt der Verzicht auf Nahrung eine wichtige Rolle

Von Pamela Dörhöfer

GESUNDER HUNGER

HEILENDE WIRKUNG

Nach der Fastnacht verzichten viele Menschen für begrenzte Zeit auf Süßes, Alkohol oder fettiges Essen. Gegen bestimmte Krankheiten könnte dagegen regelmäßiges Fasten helfen.

In der Adventszeit waren es die vielen Plätzchen, die Bratwürste auf dem Weihnachtsmarkt, dann üppiges Essen an den Feiertagen, und in den vergangenen Wochen haben der eine oder andere Narr und die eine oder andere Närrin auch mal ein Glas über den Durst getrunken. In der Winterzeit muss der Körper oft Schwerstarbeit leisten, viel Fett und viel Zucker verarbeiten. Seit wenigen Tagen, seit dem Aschermittwoch, gilt für viele nun die christlichen Fastenzeit. 40 Tage lange soll es kein Fleisch oder keine Süßigkeiten geben, kein Wein oder kein Bier. Die konsequenteste Form des Verzichts freilich ist das Heilfasten.

Einige Menschen praktizieren es regelmäßig und schwärmen, wie wohl sie sich hinterher fühlen. Tatsächlich ist belegt, dass Heilfasten weit mehr kann, als nur die Pfunde purzeln lassen. Erwiesen sei die positive Wirkung des Fastens mittlerweile bei einer Reihe verbreiteter Leiden, sagt Michael Stimpel, Professor für Innere Medizin an der Universitätsklinik Köln. Stimpel leitete früher die Deutsche Klinik für Naturheilkunde und Präventivmedizin im Saarland. Bei Bluthochdruck, Rheuma, chronischen Schmerzen, erhöhten Blutfettwerten, Typ-2-Diabetes und Übergewicht helfe Heilfasten.

Für weitere Erkrankungen geben Studien Hinweise, dass Heilfasten den Verlauf positiv beeinflussen oder ihre Entstehung verhindern helfen kann; Typ-1-Diabetes und Alzheimer-Demenz gehören dazu.

Eine der bekanntesten und bewährtesten Methoden des Heilfastens ist das Fasten mit Gemüsebrühen und Säften, wie es der Arzt Otto Buchinger Anfang des 20. Jahrhunderts entwickelt hat. Heute ist sein Enkel Andreas Buchinger Chefarzt der Klinik. Tochter Verena Buchinger-Kähler, die das Familienunternehmen in vierter Generation übernommen hat, erklärt, wie Heilfasten nach Buchinger funktioniert: „Es handelt sich um eine niederkalorische Trinkdiät. Täglich nimmt man zwischen 200 und 250 Kalorien in Form von Gemüsebrühen und Säften zu sich. Dazu sollten über den Tag verteilt zwei bis drei Liter Wasser und ungesüßte Tees getrunken werden. Die Brühen werden aus frischem Biogemüse angesetzt und nur wenig gesalzen. Magnesium und Kalium werden hinzugegeben, um Muskelkrämpfen vorzubeugen.“ Hinterher sei es „eines der schönsten Gefühle, dass man Salz wieder richtig wahrnimmt und schmeckt, welche Menge der Körper tatsächlich braucht.“

Die eigentliche Kur startet mit einem Entlastungstag, bei dem es ballaststoffreiche und salzarme Kost zu essen gibt. Obligatorisch ist auch eine Darmreinigung, die durch Glaubersalz auf den Weg gebracht wird: „So werden Giftstoffe aus dem Darm geschleust“, sagt die Ärztin, außerdem ließe sich auf diese Weise eventuellen Kopfschmerzen vorbeugen.

Kopfschmerzen und Schwindel sind in den ersten zwei, drei Tagen eine typische Begleiterscheinung, erläutert Michael Stimpel: Diese „Fastenkrise“ werde durch die Umstellung des Körpers auf den Abbau von Fetten verursacht: „Danach fühlt man sich leicht und wohl, der Stoffwechsel ist entlastet, man empfindet keinen starken Hunger mehr.“

Weil der Körper mehr Opioide bildet, entstehen Glücksgefühle

Auch Glücksgefühle zählen zu den typischen Phänomenen beim Fasten, sie entstehen, weil der Körper verstärkt Opioide bilde und der Serotoninspiegel beeinflusst werde, erklärt Verena Buchinger-Kähler.

Eine klassische Heilfastenkur dauert 21 Tage und umfasst auch eine Aufbauphase, um den Körper langsam wieder auf feste Nahrung einzustimmen. „Bei drei Wochen gibt es den stärksten Effekt für die Gesundheit“, sagt Verena Buchinger-Kähler. Michael Stimpel hält auch eine Dauer von fünf bis sieben Tagen für ausreichend. Länger als 30 Tage sollte Heilfasten dagegen nicht dauern.

Was geschieht aber eigentlich genau im Körper? Wie lässt sich der Nutzen für die Gesundheit erklären? „Bei vielen Menschen verhält es sich im Alltag so wie bei einem Motor, der die ganze Zeit bei hundert Stundenkilometern im zweiten Gang fährt“, erklärt Verena Buchinger-Kähler. Das führe zu Dauerstress. Beim Heilfasten würde das Wachstumshormon IGF-1 herunterreguliert, im vegetativen Nervensystem überwiege der Parasympathikus, der auch als „Ruhenerv“ bezeichnet wird: „Unser Körper kann runterschalten und durchatmen.“

Zu den ersten Effekten, die sich einstellen, gehört die Senkung des Blutdrucks. Der Körper baut Fett und schädliche Proteine ab. Zu dieser Gruppe zählen die pro-inflammatorischen Zytokine. Sie werden vom eigenen Immunsystem des Körpers produziert und spielen bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen eine Rolle. US-Forscher stellten fest, dass sich die Zahl dieser Zytokine bei fastenden Menschen um 40 Prozent verringert.

Die positiven Effekte des Heilfastens auf rheumatische Erkrankungen sind wissenschaftlich gut belegt. Auch andere chronische Schmerzen und entzündliche Hauterkrankungen wie Neurodermitis und Schuppenflechte sollen sich unter Heilfasten oft deutlich bessern.

Neue Studien deuten zudem darauf hin, dass wiederholtes Heilfasten auch jene gefürchteten Proteinablagerungen im Gehirn verhindern helfen kann, die beim Entstehen von Erkrankungen wie Parkinson oder Alzheimer eine fatale Rolle spielen; diese Effekte sollen nun weiter erforscht werden. Auch, sagt Verena Buchinger-Kähler, trage Fasten dazu bei, „dass sich Nervenzellen schneller regenerieren“, das könne etwa nach einem Schlaganfall von großem Nutzen sein.

Bei Mäusen, die hungern mussten, normalisierte sich die Insulinproduktion

Dass Heilfasten Diabetes Typ 2 über ein Senken des Blutzuckerspiegels bessern kann, ist seit längerem bekannt. Eine Studie der University of Southern California macht nun auch Hoffnung im Hinblick auf Typ-1-Diabetes: Im Versuch mit Mäusen wurden durch Fasten Gene aktiviert, welche die nicht richtig funktionierenden Betazellen in der Bauchspeicheldrüse umprogrammierten. Danach normalisierte sich bei den Tieren die Insulinproduktion.

Doch es gibt auch Erkrankungen, die kein Heilfasten erlauben. „Das sind Untergewicht, Essstörungen und andere psychische Erkrankungen, eine Unterfunktion der Schilddrüse, ein sehr niedriger Blutdruck sowie schwere Nieren- und Lebererkrankungen“, sagt Michael Stimpel. Auch empfiehlt der Internist, Heilfasten von einem Arzt begleiten zu lassen. Verena Buchinger-Kähler sagt: „Heilfasten zu Hause ist schwierig.“ Es käme häufiger zu Fastenkrisen und einem Ungleichgewicht bei den Elektrolyten. „Außerdem warten ja an jeder Ecke Verlockungen.“

Das gilt insbesondere auch für die Zeit danach. Experten wie Andreas Michalsen vom Zentrum für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin mahnen deshalb, nach einem Heilfasten den Ernährungsstil langfristig zu ändern. Bei rheumatischen Erkrankungen hieße das beispielsweise, vor allem auf Fleisch zu verzichten. Aus den USA kommt außerdem die Idee des „Intervalls-Fastens“, bei dem das normale Essverhalten regelmäßig von Phasen des Verzichts unterbrochen wird. In ersten Studien erreichten Tiere damit eine höhere Lebenserwartung.

Runterkommen: Teilnehmer einer Fasten-Gruppe ruhen sich nach einer Wanderung aus. MARTINA ZIMMERMANN/EPD

HEILFASTEN

Bereits in der Antike wurde dem Fasten auch heilende Wirkung zugeschrieben. So empfahl Hippokrates: „Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“ Viele Religionen nahmen später das Fasten als Ritual auf. Der Gedanke dahinter: Seele und Körper gleichermaßen zu reinigen.

Der amerikanische Arzt Henry Tanner fastete 1880 mehr als 40 Tage unter Beobachtung von Passanten in New York City, er wollte zeigen, wie lange der menschliche Organismus ohne Nahrung auskommt.

Die erste wissenschaftliche Publikation der Neuzeit über das Fasten stammt von Edward Hooker Dewey. Der Mediziner aus Pennsylvania veröffentlichte 1900 sein Werk „The No-Breakfast Plan and the Fasting-Cure“.

In Deutschland waren Anfang des 20. Jahrhunderts Gustav Riedlin aus Freiburg und Siegfried Möller aus Dresden Pioniere des Fastens. Bei beiden hat Otto Buchinger (1878 bis 1966) seine ersten Erfahrungen mit Fastenkuren gemacht. Otto Buchinger – selbst Marinearzt – hatte das Fasten wegen seiner rheumatischen Beschwerden empfohlen bekommen. Die Kuren waren erfolgreich, Otto Buchinger fing an, sich intensiver mit Fasten zu beschäftigen und gründete 1920 sein erstes Kursanatorium in Witzenhausen. 1935 zog die Klinik nach Bad Pyrmont um.

Otto Buchinger entwickelte die Fastentherapie weiter. EPD

Das Heilfasten nach Buchinger basiert auf täglich einer Gemüsebrühe und einem Saft. Daneben gibt es unter anderem noch das Fasten mit Milch und Semmeln nach dem Arzt Franz Xaver Mayr oder die auf den Fuhrmann Johann Schroth zurückgehende Schroth-Kur mit Trink- und Trockentagen im Wechsel. In den meisten Fastenkliniken sind Bewegung, physikalische Therapien, Meditation und Gespräche ebenfalls ein Teil des Konzepts. pam

Vorsicht vor falschen Versprechen

Expertin warnt vor dubiosen Diäten für Schwerkranke

Von Pamela Dörhöfer

Wer im Internet Informationen zum Heilfasten sucht, stößt schnell auch auf Artikel im Stil von „Den Krebs in 42 Tagen weghungern“ oder „Wie Heilfasten Krebs bekämpft“. Scharlatanerie? Oder ist etwas dran?

Susanne Weg-Remers, Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg, hält nichts von solchen Versprechungen. Heilfasten bei Krebs sieht sie vielmehr als „kontraproduktiv“ an, denn: „Viele Patienten leiden unter Mangelernährung oder drohen, in eine solche hineinzurutschen. Und Heilfasten würde ja bedeuten, die Nahrung noch weiter zu reduzieren. Das kann bei Krebs Schaden zufügen.“

Viele Kranke sind unterernährt

Im Verlauf einer Erkrankung komme es bei vielen Menschen zu Gewichtsverlust: „Es ist sehr wichtig, das frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern.“ Eine Untersuchung von 2006 zum Ernährungszustand von Krebspatienten in deutschen Kliniken bestätigt diese Einschätzung: Demnach litt mehr als jeder vierte Patient an einer Mangelernährung. Die Ursachen dafür können in der Krankheit selbst liegen, aber auch die Therapieart kann dazu führen, sagt die Ärztin. So greife etwa die Chemotherapie häufig die Schleimhäute in Magen und Darm an und beeinträchtige so den Ernährungszustand.

Einige Studien geben indes auch Hinweise, dass kurzzeitiges Fasten die Nebenwirkungen einer Chemotherapie reduzieren kann. Die Zahl der wissenschaftlich untersuchten Patienten sei aber zu gering, um pauschale Empfehlungen auszusprechen, sagt Susanne Weg-Remers.

Einige Krebskranke nehmen auch ab, weil durch den Tumor Stoffwechselstörungen ausgelöst werden: „Wie die Patienten reagieren, ist sehr unterschiedlich, bei einigen kommt es zu Auswirkungen auf den Fettstoffwechsel, bei anderen ist der Eiweißstoffwechsel erhöht, und sie verlieren vor allem Muskelmasse“, erklärt die Ärztin. Deshalb sollten keine allgemein gültigen Ernährungsempfehlungen gegeben werden: „Die nötige Menge an Nährstoffen muss bei jedem Patienten individuell bestimmt werden.“

Zu schlecht erforscht

Für eine positive Wirkung vermeintlicher „Krebsdiäten“ gebe es „keine ausreichenden Belege“. Befürworter argumentieren häufig mit der These, dass Krebszellen einen eingeschränkten Stoffwechsel haben und vor allem Glukose benötigen – worauf dann wiederum Diäten zielen und den Tumor gewissermaßen „aushungern“ sollen. Susanne Weg-Remers bestätigt zwar, „dass in vielen Fällen der Stoffwechsel von Tumorzellen verändert ist“: „Aber wir haben zu wenig fundierte Erkenntnisse darüber. Es existiert deshalb keine Diätempfehlung, von der wir wissen, dass sie nutzt – und nicht vielmehr schadet.“

Bei allen Fragen zu Krebs ist der Krebsinformationsdienst täglich unter der Nummer 0800/4203040 zu erreichen. Oder: www.krebsinformationsdienst.de

FRANKFURTER RUNDSCHAU
03/2017