

Kurzzeitfasten – Regelmäßige Pausen für unseren Körper

Was wäre, wenn es eine wirksame Pille gegen Übergewicht geben würde? Eine Pille, die uns nicht nur abnehmen lässt, sondern gleichzeitig zahlreiche weitere gesundheitliche Vorteile mit sich bringt. Die unseren Bewegungsdrang steigert, unser Konzentrationslevel hebt, gegen Krebs helfen soll und unsere grauen Zellen schützt?

Wer würde sich eine solche Wunderpille nicht sofort einwerfen und mit einem großen Schluck Wasser herunterspülen?

Würden wir „[...] ein Medikament erforschen, das so potent ist wie das Fasten – unsere Telefone stünden nicht mehr still.“ Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin und Professor für klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité, neigt dabei nicht zu Übertreibungen. Die Studien der vergangenen Jahre weisen allesamt in eine eindeutige Richtung: Tägliche Fastenphasen steigern zum einen unsere Fettverbrennung und stärken zum anderen unseren Körper. Sie machen ihn robuster.

Aber der Reihe nach: Bei uns Menschen stellen Muskulatur und Leber die Hauptspeicher für Kohlenhydrate – in Form von Glukose – dar. Bleibt die Frage: Wie lange können wir von diesen Vorräten zehren, welche unser Körper zur schnellen Energiebereitstellung für uns vorhält?

Auf „Sparflamme“ läuft so schnell niemand

Natürlich ist das davon abhängig, wieviel wir uns Tag für Tag bewegen. Wer viel zu Fuß unterwegs ist, die Treppe statt den Aufzug nimmt, Einkaufen geht, das Haus putzt und seine Kinder vom Bus abholt, verbraucht natürlich deutlich schneller seine Energiereserven als jemand, der den Großteil des Tages auf dem Drehstuhl im Büro verbringt, mit dem Auto nach Hause fährt und es sich anschließend auf dem Sofa gemütlich macht. Abhängig von unserem Aktivitätslevel sind unsere **Glukosevorräte nach etwa 12 bis 24 Stunden aufgebraucht**.

Bei der durchschnittlichen Ernährungsweise mit Frühstück, Mittag- und Abendessen, kommen wir hingegen nur selten auf eine Phase von über 12 Stunden ohne Kalorienzufuhr. Unser Körper läuft folglich zum allergrößten Teil auf Glukose, zehrt also aus den Energievorräten der Muskeln und der Leber.

Was passiert, wenn es ans „Eigemachte“ geht

Kurzfristig ist es für uns der einfachste Weg, unseren Energiebedarf aus der gespeicherten Glukose zu decken. Schließlich wird es unangenehm, wenn die Glykogenspeicher dem Ende entgegen gehen. Nicht wenige Menschen bekommen leichte Kopfschmerzen. Sind die Glykogenspeicher geleert und sorgen wir nicht unmittelbar für Energienachschub, ist unser Körper dazu gezwungen, seine eigenen Energiereserven anzugreifen und sich folglich „von innen heraus zu ernähren“.

Über den Prozess der Glukoneogenese beginnt der menschliche Körper damit, seine eigene Glukose herzustellen und startet einen beachtlichen Prozess: Er wirft seine Autophagie-Systeme an und setzt sein **körper eigenes Recycling-Programm** in Gang. Dabei werden die Zellen dazu motiviert, wertlose Proteinreste und anderen unerwünschten „Zellabfall“ abzubauen und diese als Energieträger zu

nutzen. Zusätzlich werden vermehrt freie Fettsäuren aus dem Blut als Treibstoff genutzt und **Fett aus den körpereigenen Fettzellen mobilisiert**.

Bei diesen Vorgängen entsteht eine ganz besondere Art von Brennstoff: Sogenannte Ketonkörper. Sie beteiligen sich jetzt an der Energieversorgung unserer Organe und dienen unserem Körper als Glukose-Ersatz. Diese Art Supertreibstoff ist der Hauptakteur unseres biochemischen Notfallprogramms und kommt immer dann zum Einsatz, wenn dem Körper keine direkte Energie mehr aus der aufgenommenen Nahrung zur Verfügung steht.

Kurzzeitfasten: Total natürlich!

Ein Blick zurück zu unseren Vorfahren zeigt: Sehr früh hat unser Körper gelernt, wie er mit Hunger umzugehen hat und ist daran angepasst, nicht ständig Energie von außen zugeführt zu bekommen. Es wurde gegessen, wann immer die Natur etwas für uns bereithielt. In der Regel war das nur selten morgens um 7 Uhr, mittags um 13 Uhr und abends um 19 Uhr.

Die Medizin ist sich daher (weitgehend) einig: Intermittierendes Fasten – also das tägliche Leeren der körpereigenen Energiespeicher, entspricht unserer uralten Biologie und ist fest in unseren Genen verankert.

Doch was passiert eigentlich, wenn wir eine Zeit lang keine Nahrung zu uns nehmen? In diesem Zustand scheint es keinen Sinn zu machen, Energie für später bereitzuhalten. Denn zunächst ist es deutlich wichtiger, die „Hungerphase“ zu überstehen. Der Fokus liegt also auf Selbsterhaltung.

Geschärfte Sinne im Selbsterhaltungs-Modus

Besonders wichtig in dieser Situation sind geschärfte Sinne und ein klarer Verstand, die uns auf die Jagd vorbereiten sollten. Dass Intermittierendes Fasten in der Tat ein profundes Mittel sein könnte, die Konzentrationsleistung zu verbessern, legen aktuelle Tierstudien nahe. In diesen konnte gezeigt werden, dass regelmäßige Fastenphasen einen Wachstumsfaktor im Gehirn anregen – das Protein BDNF („Brain-derived neurotrophic factor“). Dieser Wachstumsfaktor unseres Nervensystems schützt unsere Synapsen und fördert gleichzeitig das Wachstum neuer Synapsen zwischen den Neuronen.

Nicht nur bei Lernprozessen können wir daraus Vorteile ziehen, denn auch beim Langzeitgedächtnis spielt BDNF eine entscheidende Rolle.

Natürliches Hungergefühl statt unkontrollierten „Fress-Flashes“

Zapfen wir regelmäßig unsere eigenen Energiequellen an, trainieren wir damit nicht nur unseren Fettstoffwechsel, sondern können gleichzeitig unser Hungergefühl wieder in geregelte Bahnen bringen. Durch bewusste, wiederkehrende Essenspausen neigen wir aktuellen Studien zu Folge weniger zu unkontrolliertem und emotionalem Essen.

Beste Voraussetzungen also, um das eigene Wohlfühlgewicht langfristig zu erreichen und halten zu können. Und das Beste: Besonders lange Fastenphasen oder gar ein tagelanger Nahrungsverzicht sind überhaupt nicht notwendig. Unser Körper profitiert bereits erheblich, wenn wir jeden Tag sechzehn Stunden keine Nahrung zu uns nehmen.

Diese Form des Intermittierenden Fastens macht Fasten zum Alltag und lässt sich sehr einfach in den Tagesablauf integrieren. Das Frühstück zu überspringen, reicht in der Regel vollkommen aus. Ein beispielhaftes Zeitfenster zur Nahrungsaufnahme könnte entsprechend von 12 bis 20 Uhr oder von 14 bis 22 Uhr lauten.

Weitere „Nebeneffekte“ des Kurzzeitfastens

Prof. Dr. Andreas Michalsen beschreibt es so: „Wird die Nahrungsaufnahme durch Fasten reduziert, so zeigen lebende Organismen – vom Fadenwurm bis zum Rhesusaffen – eine um 30 Prozent erhöhte Lebenserwartung. Auch chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Alzheimer und Morbus Parkinson treten unter regelmäßigem Fasten seltener auf.“ Auf den Menschen übertragbare Untersuchungen stehen bislang zwar noch aus, allerdings deuten erste klinische Studien am Menschen aus den USA ebenfalls in diese Richtung.

In sieben Wochen mit Intermittierendem Fasten zum Wohlfühlgewischt

Bei IF – CHANGE® sind wir davon überzeugt: Seine Wohlfühlfigur erreichen (und diese halten) kann im Grunde jeder. Gleichzeitig können wir viel für unsere Gesundheit tun.

Alles was es dafür braucht: Ein gesundes Ernährungskonzept, das langfristig umsetzbar ist, in jeden Alltag passt und keine zu strenge Disziplinierung von uns verlangt. IF - CHANGE® zeigt in nur sieben Wochen online, wie dies für jedermann funktionieren kann.

Überzeugen Sie sich selbst: www.if-change.de