

Dr. Joseph Mercola



Keto-Fasten

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung,
um mit der ketogenen Ernährung
gesund und fit zu werden



KOPP

des 12-Stunden-Zeitfensters der Nahrungsaufnahme vielleicht nicht komplett rückgängig machen können, aber Sie werden keine Krankheiten fördern. Achten Sie aber in jedem Fall darauf, dass drei der nahrungsfreien Stunden unmittelbar vor dem Zubettgehen liegen. Wenn Sie also um 23:00 Uhr zu Bett gehen, sollten Sie den letzten Bissen um 20:00 Uhr zu sich nehmen und den ersten Happen erst um 8:00 Uhr am folgenden Morgen essen.

Wenn Sie zu viel essen, hauptsächlich Kohlenhydrate zu sich nehmen und bis kurz vor dem Zubettgehen essen, produziert Ihr Körper deutlich mehr ROS, als er bildet, wenn Sie zeitweise auf Nahrung verzichten und vorzugsweise gesündere Lebensmittel wie zum Beispiel hochwertige Fette und stärkefreies, kohlenhydratarmes Gemüse konsumieren. Wenn Sie fasten, sind Ihre Mitochondrien davon befreit, sich ständig gegen freie Radikale zur Wehr setzen zu müssen (weil die Fettverbrennung deutlich weniger schädliche ROS erzeugt als die Verbrennung von Zucker). Die Mitochondrien werden gesünder und können ihre Aufgaben effektiver und effizienter erfüllen. Darüber hinaus können sie sich besser selbst reparieren und sich außer Dienst setzen, sollten sie beschädigt sein.

Die Einführung des Keto-Fastens hilft, die Hauptursachen für die Entstehung von Krankheiten an der Wurzel zu packen. Der vorübergehende Verzicht auf Nahrungszufuhr ist die beste Methode, die Folgen der Belastungen, die ich soeben aufgelistet habe, umzukehren, und bietet Ihnen die Chance, Ihren überernährten und überlasteten Körper Schritte unternehmen zu lassen, um seine Gesundheit wiederherzustellen.

Angesichts der gegenwärtigen beispiellosen, von Überernährung und chemischer Belastung verursachten Krankheitsepidemie ist es nur verständlich, dass die uralte Heilmethode des Fastens vielen Menschen wieder intuitiv sinnvoll erscheint.

Bevor wir uns damit befassen, was die aktuelle wissenschaftliche Forschung über den Nutzen des Fastens sagt, wollen wir uns zunächst damit beschäftigen, wie das Fasten in der Menschheitsgeschichte genutzt wurde, um neben der Gesundheitsförderung alle möglichen wichtigen Ziele zu erreichen. Ich denke, Sie werden überrascht und ermutigt sein, wenn Sie erfahren, welche lange und bedeutende Erfolgsbilanz das Fasten bei der Unterstützung der Stärke und Evolution der Menschheit aufzuweisen hat.

Zusammenfassung

- Die Hälfte aller US-Amerikaner – das sind immerhin 164 Millionen Menschen – leidet an mindestens einer chronischen Erkrankung. Die westliche Medizin ist zwar gut darin, diese Krankheiten zu diagnostizieren, aber sie versagt, wenn es darum geht, Informationen zu liefern, die helfen, diese Krankheiten zu verhindern – oder rückgängig zu machen.
- Veränderungen der Ernährung im Laufe der vergangenen 100 Jahre haben zum Anstieg chronischer Erkrankungen beigetragen; dieser Anstieg hängt wahrscheinlich

mit dem Verzehr industriell verarbeiteter Omega-6-Fettsäuren, der Reduktion gesunder gesättigter Fettsäuren und dem blinden Vertrauen in kohlenhydratreiches Getreide und Zucker zusammen. Hinzu kommt die Tatsache, dass die Menschen mit Ausnahme ihrer Schlafenszeit selten mehr als ein paar Stunden auf Nahrungszufuhr verzichten.

- Unsere Umwelt und Nahrung werden zunehmend mit schädlichen Chemikalien kontaminiert – mit Lebensmittelzusätzen, Kunstdüngern, Pestiziden und elektromagnetischen Feldern.
- Zu den weiteren Faktoren, die zu diesem Anstieg der Krankheitsverbreitung geführt haben, zählen die Eisenüberladung, Veränderungen unserer Darmflora und die Zunahme entzündlicher Prozesse.
- Alle diese äußeren Störfaktoren haben zur Beeinträchtigung der Mitochondriengesundheit beigetragen, die eine Reihe physiologischer Reaktionen auslöst, welche die körpereigene Fähigkeit, Krankheiten zu bekämpfen, schwächen können.

Kapitel 2: Die Geschichte des Fastens

Ich weiß, dass das Fasten nach einer weiteren Mode-Diät klingt, wie beispielsweise cholesterinarme, fettarme und glutenfreie Ernährung, die in den vergangenen Jahrzehnten über die Gesellschaft hinweggeschwappt sind. Es handelt sich jedoch um eine Tradition und eine Heilmethode, die so alt ist wie die Menschheit selbst. Tatsächlich spielte das Fasten beim Überleben der Menschheit eine entscheidende Rolle. Wenn Sie fasten, folgen Sie einer Tradition, die in Ihre DNA eingepägt ist und die jahrtausendlang von unseren Vorfahren praktiziert wurde.

Das Fasten war zunächst einfach ein Teil des Lebens. Evolutionsbiologen gehen davon aus, dass wir seit dem ersten Auftauchen unserer Spezies nur zeitweise Zugang zu Nahrung hatten. ¹ Selbst nach der Entwicklung des frühen Ackerbaus vor etwa 10 000 Jahren und seiner schrittweisen Optimierung im Laufe der Jahrhunderte blieb die Nahrungsversorgung ungewiss. Erst in den vergangenen 150 Jahren hat die Menschheit die Vorhersagbarkeit der Nahrungsversorgung erlangt, die wir heute kennen, weil wir die Technik besitzen, um die Nahrung nicht nur anzupflanzen, sondern auch zu kühlen und über große Distanzen zu transportieren.

Entwicklungsgeschichtlich sind 150 Jahre im Vergleich zur Menschheitsgeschichte nur ein Wimpernschlag, in dem wir, als Spezies, die Verdauungsflexibilität entwickelt haben, um aus Fett Ketone produzieren zu können, wenn die Versorgung mit Glukose knapp ist, und wir in einen Zustand der Fettverbrennung eintreten, der als Ketose bezeichnet wird. Es ist diese Flexibilität, die unserer Spezies für eine gewisse Zeit das Überleben ohne Nahrung ermöglicht.

Es kursieren mehrere Evolutionstheorien, die zu erklären versuchen, wie die periodische Nahrungsknappheit während der gesamten menschlichen Evolution unsere Fähigkeit herausgebildet hat, Fett zu speichern, ² doch es liegen nur wenige Theorien darüber vor, wie sie zu unserer effizienten Nutzung dieses Fettgewebes zur Ketonproduktion beigetragen hat, die das Gehirn und die Organe mit Energie versorgt. Wie auch immer, wir sind genetisch und biochemisch nicht dafür gebaut, unentwegt zu essen – wie es seit rund 100 Jahren die meisten Menschen tun – und dabei gesund zu bleiben. Weil wir inzwischen einfach zum Kühlschrank gehen oder bei irgendeinem Drive-Through-Restaurant anhalten können, haben wir nur selten die Gelegenheit, Ketone zu produzieren, da unsere Glukose- und Insulinspiegel ständig hoch sind. Das Fasten ist mehr als nur eine Frage der Notwendigkeit: Es ist für uns eine Möglichkeit, Bedingungen herbeizuführen, die einst zum Überleben unserer Spezies beigetragen haben.

Ein Blick auf die Geschichte des Fastens zeigt, dass die Menschen nicht nur deshalb gefastet haben, weil ihnen gar nichts anderes übrig blieb, sondern weil der vorübergehende Nahrungsverzicht eine breite Palette von positiven Effekten hat, seien sie spiritueller, politischer, religiöser oder therapeutischer Art. ³, ⁴, ⁵

(Falls Sie sich eingehender mit der Geschichte des Fastens beschäftigen wollen, empfehle ich Ihnen das Buch von Randi Fredricks, *Fasting: An Exceptional Human Experience*, das den umfassendsten bis heute veröffentlichten Überblick über das Fasten im

Laufe der Menschheitsgeschichte liefert.)

»Das Fasten ist die älteste Ernährungsmaßnahme der Welt ... Es ist nicht etwa die neueste und großartigste, sondern die altbewährte.«

Dr. Jason Fung, Autor von *Fasten, Das Große Handbuch*

Religiöses Fasten

Das religiöse Fasten ist in den heiligen Schriften jeder großen Religion dokumentiert, darunter der folgenden:

Judentum

Die hebräische Bibel, der Tanach, stammt von etwa 500 v. Chr., und die Hinweise auf das Fasten hatten großen Einfluss auf die Praktiken des Judentums. Der Talmud, eine andere heilige jüdische Schrift, wurde um 300 v. Chr. verfasst und weist auf mehrere gemeinsame Fastentage hin, einschließlich Yom Kippur und Tisha B'Av, die ganztägiges Trockenfasten beinhalten. Die Essener, eine uralte asketische jüdische Gemeinschaft, fasteten einmal jährlich 40 Tage lang. Sie tranken dabei ausschließlich Wasser, um ihre Körper zu reinigen und in engere Beziehung zu Gott zu treten.

Heutzutage fasten jüdische Gemeinden traditionell während Zeiten großer Unruhen, als Zeichen der Trauer und Dankbarkeit sowie zur Vorbereitung auf göttliche Offenbarungen. Außerdem nutzen sie das Fasten zum Gedenken an bedeutsame Ereignisse im Leben, um einen geliebten Verstorbenen zu ehren und als Bittgebet. Für Jungen ist das Fasten ab dem Alter von 13 Jahren obligatorisch, für Mädchen ab 12 Jahren, doch Kranke sowie schwangere und stillende Frauen sind vom Fasten ausgenommen. Das Fasten wird in mystischen Traditionen des Judentums, wie der Kabbala, auch als Methode zur Transformation und zur Verstärkung des spirituellen Bewusstseins eingesetzt.

Christentum

In den meisten christlichen Konfessionen wird Fasten als Buße praktiziert, wie zum Beispiel im Anglikanismus, im römischen Katholizismus, im griechischen Katholizismus, in den östlich-orthodoxen und den orientalisch-orthodoxen Kirchen. Es dient aber auch dazu, Körper, Geist und Seele zu reinigen, das Gebet zu verstärken und Begierden zu überwinden, die Hindernisse für die Beziehung zu Gott darstellen. Die Bibel, die zu Beginn des ersten Jahrtausends verfasst wurde, enthält Hinweise auf mehrere Fastenzeiten, wobei die berühmtesten die 40-Tage-Fastenperioden von Jesus und Moses sind.

Die in der Bibel erwähnten Fastenzeiten beinhalten auch Teilfastenzeiten, bei denen auf