

stützen sich auch auf Beobachtungen aus der Tierwelt: von Polarbären, Pinguinen oder Eichhörnchen und ihren »Fastenkuren« können wir Menschen lernen.

Meine Frau beginnt ihre Vorträge über unser Verständnis vom Fasten genau damit, um den Menschen die Angst zu nehmen: Die Natur fastet. Tiere fasten. Wir müssen nur genau hinsehen – nicht auf die Cover der Frauenzeitschriften, sondern einfach nur aus dem Fenster.

Nehmen wir die Jahreszeiten: Es gibt Zeiten der Fülle, das sind der Sommer und der Herbst. Alles gedeiht und blüht und schwelgt. Im Sommer lässt die Sonne Früchte wachsen, Beeren,

Gurken, Tomaten und vielerlei anderes feines Gemüse aus dem Garten und vom Feld. Beim Besuch eines Bauernmarktes können wir uns gar nicht entscheiden, was wir essen wollen. Im Herbst werden Äpfel, Birnen, Trauben und Kernobst geerntet, das reife Getreide eingefahren und Pilze gesammelt. Wir essen, was wir können, und sammeln Fettpolster an. Dann sinken die Temperaturen kontinuierlich über den Winter bis zum Gefrierpunkt, manchmal auch deutlich darunter, und Flora und Fauna ruhen. Die Bäume sind kahl, viele Tiere halten Winterschlaf, und wir wären gut beraten, ebenfalls zu ruhen und von unseren Fettreserven zu zehren.

Stattdessen greifen wir jedoch in das weiterhin bunte Sortiment im Supermarkt und essen fröhlich weiter, als ob wir es nicht besser wüssten. Als hätten wir nicht genau für diese Zeit, in der wir mit weniger Nahrung auskommen könnten, Fettzellen als Reserve, aus denen unser kalorisches Defizit ausgeglichen werden könnte. Als ob wir nicht genau wüssten, dass nach dem Herbst die Natur wieder aufwacht und der Frühling kommt mit seinen zarten Sprossen. Und gerade im Frühling, wenn wir unser »Fasten« schrittweise beenden sollten und uns langsam wieder richtig ernähren, kommt es wie in der Natur auch im menschlichen Körper zu einem

kraftvollen Wiederaufbau junger Zellstrukturen, wie wir ihn sonst nur bei Kindern in der Wachstumsphase kennen.

Weil wir auf einem Planeten mit klimatisch bedingtem Jahreszeitenwechsel leben, besitzen wir genau wie die Tiere diese Anpassungsfähigkeit, brauchen sehr wenig und stocken auf, wenn genug Nahrung da ist. Unser Stoffwechsel stellt sich automatisch von äußerer Ernährung auf Energie aus den Fettdepots um.

Der Großvater hat all das geahnt, wengleich er die wegweisenden Forschungen von Dr. Yvon Le Maho zum Thema Fasten noch nicht kennen

konnte. Le Maho von der Universität Straßburg und Mitglied der französischen Akademie der Wissenschaften forscht seit über vierzig Jahren über Pinguine. Ganz besonders der Kaiserpinguin ist ein echter Fastenprofi. Er ernährt sich lediglich von Fisch und Krustentieren und fastet bis zu sechs Monate im Jahr. Um sich fortzupflanzen und zu seinem Brutplatz zu gelangen, muss er eine lange Wanderung ins Landesinnere bewältigen. Gut genährt begeben sich Weibchen und Männchen auf die Reise und leben nur mehr von ihren Reserven: Fett, Mikronährstoffe und auch etwas Eiweiß. Vorräte, die sie sehr sparsam verbrauchen. Während dieser