

DANIEL ROTH

GESUND UND SCHLANK durch KURZZEITFASTEN



riva

Wie Sie Ihre Ernährung
selbst bestimmen und ganz
ohne Diät abnehmen

zunehmen werden. Nicht nur meine eigene Erfahrung hat gezeigt, dass das Kurzzeitfasten in dieser Hinsicht deutlich besser abschneidet. Auch die Wissenschaft bestätigt diese an mir selbst und an anderen gemachten Beobachtungen. So sollten die Teilnehmer der Studie eines Ärzteteams aus Utah für 24 Stunden vollständig auf Kalorien verzichten. Im Anschluss wurde die Konzentration des Wachstumshormons HGH im Blut gemessen und mit dem Niveau verglichen, das die Teilnehmer vor ihrem Fastenbeginn aufwiesen. Dieses Hormon ist in unserem Körper unter anderem für Muskelerhalt und -wachstum sowie für eine höhere Fettverbrennung verantwortlich. Das Ergebnis: Bei den Frauen war der HGH-Spiegel im Blut nach dem Fasten um das Dreizehnfache erhöht, bei den Männern sogar um den Faktor 20.²¹

Viele Menschen, die ich auf dem Weg zum intermittierenden Fasten begleitet habe, haben eingewendet, dass diese Methode doch mit Sicherheit negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben würde. Schließlich kennen sie nur zu gut diesen leidigen Effekt vieler Diäten, der es fast unmöglich macht, das erreichte Gewicht auch dauerhaft zu halten. Erstaunlicherweise tritt das gefürchtete Absinken des Stoffwechsels beim Kurzzeitfasten aber gar nicht auf.²² Sogar das Gegenteil ist der Fall! So kam eine Studie mit elf normalgewichtigen Personen zu dem Ergebnis, dass sich der Stoffwechsel selbst nach drei Tagen durchgängigen Fastens um fast 15 Prozent erhöhte. Die Forscher führen diesen Effekt auf einen vom Nahrungsverzicht ausgelösten Anstieg des Hormons Noradrenalin zurück, welches das Herz-Kreislauf-System anregt.²³ Allerdings verliert sich dieser Effekt bei einer länger als drei Tage andauernden Fastenzeit, und der Körper schaltet tatsächlich auf Sparflamme. Allerdings halte ich Fastenzeiten von mehr als 36 Stunden ohnehin für wenig zielführend. Nach meiner Erfahrung ist eine hohe Konstanz mit moderaten Fastenzyklen deutlich zielführender, als gelegentlich unter großer Anstrengung für mehrere Tage auf Nahrung zu verzichten.

Die Erkenntnis, dass kurzes Fasten den Stoffwechsel sogar anregt, steht im direkten Widerspruch zu einer Aussage, die Sie wahrscheinlich von einer Vielzahl von Menschen hören werden, denen Sie von Ihrer neuen Ernährungsweise berichten. Diese werden Ihnen mit großem Eifer erklären, warum dieses Kurzzeitfasten eben nicht wirken und auch gar nicht gesund für Sie sein könne. Schließlich, so wird man Ihnen sehr wahrscheinlich über kurz oder lang erklären, wäre es doch erwiesen, dass man möglichst viele Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich nehmen sollte. Erst recht, wenn man abnehmen möchte. Aber ist das tatsächlich so? Nun ja, natürlich kann man auch mit der Strategie vieler kleiner Mahlzeiten abnehmen. Dass dieses Konzepts wirklich vorteilhaft ist, ist allerdings ebenso wenig bewiesen, wie die Behauptung, dass viele kleine im Vergleich zu wenigen großen Mahlzeiten einen positiven Effekt auf den Stoffwechsel hätten. Genau genommen sind diese Aussagen sogar vielfach widerlegt worden und zwar sowohl an Ratten,²⁴ als auch am Menschen.²⁵ Warum diese Behauptung trotzdem in fast jedem Diätatgeber zu finden ist, kann ich Ihnen beim besten Willen nicht sagen. Erst recht, da die allermeisten Menschen, die ich kenne, es auf Dauer höchst unbefriedigend finden, immer nur kleine, nicht

sättigende Portionen zu essen. Dies zeigt einmal mehr, dass eine Behauptung noch längst nicht richtig sein muss, nur weil sie hunderte Male wiederholt wurde.

Zu guter Letzt mag der ein oder andere auch zu Recht darauf hinweisen, dass es ja heutzutage durchaus andere Diäten gibt, die ebenfalls damit werben, man könne so viel Essen, wie man wolle und würde dabei trotzdem abnehmen. Ein sehr prominentes und ebenso populäres Beispiel sind die sogenannten Low-Carb-Diäten. Die in diesem Zusammenhang aufgestellten Theorien finde ich persönlich auch durchaus nachvollziehbar und habe diese Konzepte daher bereits am eigenen Leib ausprobiert. In der Tat konnte ich durch eine deutliche Reduktion der verzehrten Kohlenhydrate, zumindest was den Gewichtsverlust angeht, relativ gute Ergebnisse erzielen. Allerdings war diese Ernährungsform für mich auf Dauer keine Option. Nicht nur, weil meine Speisenauswahl in dieser Zeit nach den Maßstäben aller gängigen Empfehlungen als wesentlich ungesünder einzustufen war. Für mich blieb auch der Genuss eindeutig auf der Strecke. Außerdem bin ich der Meinung, dass sich eine Ernährungsform, die man dauerhaft in sein Leben integrieren möchte, nicht nur am Gewichtsverlust messen lassen muss, sondern auch an ihrem Beitrag zum Gesundheitserhalt. Und hier konnten bisher weder Low-Carb- noch Low-Fat-Diäten einen Mehrwert nachweisen, der mit dem einer einfachen Kalorienrestriktion vergleichbar gewesen wäre. Weder in Bezug auf die Lebenserwartung, noch mit Blick auf oxidativen Stress oder einen Zellschutz vor Krebs und Giften.²⁶ Wohlgermerkt alles Effekte, die das Kurzzeitfasten sehr wohl für sich beanspruchen kann. Aber dazu kommen wir gleich.

Kurz & knapp

Im Gegensatz zu den meisten konventionellen Diäten bietet Ihnen das Kurzzeitfasten folgende Vorteile:

- Genuss ist nicht verboten, sondern eine Grundlage dieses Konzepts.
- Die Umsetzung kann individuell und ganz flexibel ausgestaltet werden.
- Ihr Organismus lernt den effizientesten und obendrein auch noch zellschützenden Treibstoff zu nutzen: Ihr Körperfett.
- Ihr Stoffwechsel beschleunigt sich, und Ihre Muskelmasse bleibt bestmöglich erhalten.
- Sie erzielen obendrein noch positive gesundheitliche Effekte.

Gesundheitliche Effekte

Wir können an dieser Stelle also festhalten, dass das Kurzzeitfasten einige handfeste Vorteile gegenüber normalen Diäten und natürlich erst recht gegenüber einem ungebremsten, permanenten Nahrungskonsum aufweist. Auf den kommenden Seiten werde ich Ihnen die vielfältigen positiven Effekte näherbringen, die dieses Konzept auf Ihre

Gesundheit, aber auch auf Ihr Körpergewicht haben kann. Dabei werden Sie sich wahrscheinlich über kurz oder lang auch die Fragen stellen: »Warum ist das so?« und »Wie funktioniert das?«

Die derzeitige Forschung auf dem Gebiet des intermittierenden Fastens setzt ihren Fokus in erster Linie auf die Beobachtung von Effekten, während die genauen Wirkmechanismen in vielen Fällen noch weitgehend unbekannt sind. Zwar äußern Wissenschaftler die verschiedensten Theorien, von denen ich Ihnen einige auch später im Zusammenhang mit den jeweiligen Studien vorstellen werde, aber so ganz sicher ist man sich häufig noch nicht. Das liegt auch ein wenig daran, dass dieses Konzept in den letzten Jahrzehnten etwas in Vergessenheit geraten war und überwiegend in kleinen Kreisen aufgeschlossener Sport- und Ernährungsenthusiasten Anerkennung fand. Glücklicherweise ist aber auch die breite Wissenschaft in den letzten Jahren wieder auf die bereits seit langem nachgewiesenen gesundheitlichen Effekte des Kurzzeitfastens aufmerksam geworden und widmet sich wieder intensiver diesem spannenden Thema. Dabei wird auch immer häufiger die Frage nach den Ursachen aufgeworfen. Umfassende Studien zu den einzelnen Wirkmechanismen fehlen aber bislang noch.

Auf die Frage nach dem generellen »Warum« gibt es aber zumindest eine zentrale Theorie, die mir recht schlüssig erscheint, und mit der ich den nun folgenden Einstieg in die herausragenden Effekte des intermittierenden Fastens einleiten möchte.

Verglichen mit der Entwicklungsgeschichte des menschlichen Organismus macht unsere »moderne« Zivilisation, ja selbst die Zeit seit Erfindung von Ackerbau und Viehzucht nur einen Wimpernschlag aus. Das heißt, der heutige Luxus von ständiger und noch dazu im Überfluss zur Verfügung stehender Nahrung ist, evolutionsbiologisch betrachtet, ein extrem junges Phänomen. Übergewicht und sogenannte Zivilisationskrankheiten machen deutlich, dass unser Körper mit dieser historischen Ausnahmesituation noch nicht so wirklich gut umzugehen weiß. Schließlich haben in den letzten Jahrmillionen nur jene unserer Vorfahren überleben und sich fortpflanzen können, die besonders effizient mit Nahrung umgehen und auch längere Hungerperioden überstehen konnten. Dieses biologische Erbe tragen wir auch heute noch fast vollständig in uns. Dieser Umstand erklärt nicht nur den aus evolutionärer Sicht zwar sehr sinnvollen, aber inzwischen wenig geschätzten Mechanismus, leicht Fett anzusetzen. Er ist auch die Grundlage für die Überlegung, dass unser Körper die regelmäßige Abwesenheit von Nahrung nicht nur sehr gut verkraften kann, sondern in seiner Funktion sogar explizit auf derartige Phasen ausgelegt ist und von ihnen profitiert. Dieses körperliche Bedürfnis nach Ruhephasen im Stoffwechsel lässt sich mit dem Konzept des Kurzzeitfastens ganz hervorragend auch in den heutigen, modernen Alltag integrieren.

Allerdings ist diese Überlegung tatsächlich nur eine Hypothese, die mir recht häufig begegnet ist und einigermaßen schlüssig erscheint und die die nachgewiesenen Vorteile regelmäßiger kürzerer Fastenzeiten erklären könnte. Immerhin wird diese Theorie in ähnlicher Form auch von Marc Hellerstein geteilt, von dem Sie ja bereits weiter vorne in diesem Buch gelesen haben. Er weist darauf hin, dass das Kurzzeitfasten eine durchaus

natürliche Ernährungsform darstellen könnte. Schließlich würden Tiere in der freien Wildbahn regelmäßig, wenn auch meist unfreiwillig, derartige Fastenzyklen durchlaufen. Konkret macht er dies am Beispiel großer Raubtiere wie Löwen. Diese hungern oft mehrere Tage, bevor sie dieses Energiedefizit nach erfolgreicher Jagd mit einer großen Mahlzeit wieder kompensieren, was im Prinzip einer Art des intermittierenden Fastens entspricht.

Im Zusammenhang mit den Vorzügen des Schlankseins habe ich Ihnen bereits einige Untersuchungen vorgestellt, die sich mit den Effekten einer generellen Kalorienreduktion befassen. In diesem Abschnitt werde ich Ihnen nun den aktuellen Stand der Forschung zu den expliziten Auswirkungen des Kurzzeitfastens auf verschiedene Organismen präsentieren. Auch wenn ein großer Teil der existierenden Studien an Ratten und Mäusen durchgeführt wurde, werde ich in diesem Kapitel auch einige gute Beispiele für die Auswirkungen des Fastens beim Menschen vorstellen. So liefert zum Beispiel das Essensverhalten großer muslimischer Bevölkerungsgruppen während des Ramadan recht umfassende Untersuchungen zu den Auswirkungen dieser Art der Ernährungs einschränkung. Zwar ist die diesbezüglich existierende Studienlage nicht völlig eindeutig, jedoch konnten in einer Mehrzahl der Untersuchungen positive gesundheitliche Auswirkungen des Fastens auf die Gläubigen beobachtet werden.²⁷ Da während des Ramadan aber zumeist auch auf eine Flüssigkeitsaufnahme in der Fastenphase verzichtet wird, was die Ergebnisse durchaus verfälschen könnte, werde ich Ihnen im weiteren Verlauf dieses Kapitels auch von einigen sehr spannenden Untersuchungen am Menschen berichten, die sich ganz explizit mit den in diesem Buch vorgestellten Formen des Kurzzeitfastens beschäftigt haben.

Ein gutes Beispiel, anhand dessen wir direkt mit einem Rundumschlag ins Thema einsteigen können, ist die Langzeitstudie von James Johnson und seinen Kollegen vom Department of Surgery des Louisiana State University Medical Centers. Über mehrere Jahre hat diese Gruppe von Wissenschaftlern beobachtet, wie sich der Wechsel zwischen Tagen mit uneingeschränkter Nahrungsaufnahme und solchen mit einer Beschränkung auf etwa 20 bis 50 Prozent des Tagesbedarfs auf die Gesundheit ihrer Versuchsteilnehmer auswirkte. Dabei konnten bereits nach zwei Wochen erste signifikante Verbesserungen in Bezug auf Insulinresistenz, Asthma, Allergien, bakterielle sowie virale Infektionskrankheiten, Pilz- und Autoimmunerkrankungen, Osteoporose, Fehlfunktionen des Gehirns (zum Beispiel Tourettesyndrom und Epilepsie), Herzprobleme und sogar auf Hitzewallungen bei Frauen in den Wechseljahren festgestellt werden.

Als seien ihre eigenen Ergebnisse nicht schon beeindruckend genug, zitieren Johnson und seine Kollegen in ihrer Arbeit auch noch einen spanischen Artikel aus dem Jahr 1957. Darin wird beschrieben, wie Bewohner eines Altenheims auf einen sehr ähnlichen Ernährungsrythmus reagierten. Im Vergleich zur Kontrollgruppe war die Sterblichkeitsrate der in Zyklen fastenden Testpersonen um mehr als die Hälfte geringer als in der normal essenden Kontrollgruppe. Doch nicht nur das: Verbrachten die Altenheimbewohner aus der Kontrollgruppe im Untersuchungszeitraum insgesamt 219

Tage im Krankenhaus, so waren es bei der intermittierend fastenden Gruppe gerade einmal 123 Tage.²⁸

Sie sehen also, auch wenn nicht alle auf den folgenden Seiten zitierten Studien an Menschen durchgeführt wurden, gibt es doch sehr deutliche Hinweise dafür, dass deren Ergebnisse mit einer hohen Wahrscheinlichkeit auch auf uns übertragbar sind.

Nun aber der Reihe nach.

ASTHMATISCHE ERKRANKUNGEN

Beginnen wir mit einer Studie am Menschen, die insbesondere Asthmatiker freuen dürfte. Die Initiatoren dieser in den USA durchgeführten Untersuchung wollten herausfinden, ob sich der Zustand von stark übergewichtigen Asthmatikern (BMI größer als 30) allein durch Kurzzeitfasten verbessern ließe. Dabei untersuchten sie die Auswirkungen dieser Ernährungsweise sowohl auf subjektive Krankheitssymptome als auch auf die Lungenfunktion, oxidativen Stress und Entzündungswerte. Zusätzlich wurden noch die Stimmung und das Hungergefühl der Teilnehmer protokolliert. Der Versuch lief über acht Wochen, in denen die Teilnehmer an jedem zweiten Tag frei nach Belieben essen durften, während sie am jeweils anderen Tag nur maximal 20 Prozent ihrer normalen Kalorienmenge zu sich nahmen.

Als deutlich messbaren Nebeneffekt stellten die Forscher fest, dass die Teilnehmer im Verlauf der Studie durchschnittlich acht Prozent ihres Körpergewichts verloren. Interessanterweise stieg das Hungergefühl der Probanden in der Anfangsphase der Studie zwar zunächst an, ließ ab der sechsten Woche aber wieder nach und fiel sogar unter das Ausgangsniveau. Gleichzeitig wurde die Frage nach der Laune und dem Energieniveau von den Teilnehmern in den ersten drei Wochen fortlaufend positiver beantwortet und pendelte sich anschließend auf diesem erhöhten Niveau ein. Auch bei den im Vordergrund der Untersuchung stehenden Faktoren zeigten sich deutliche Verbesserungen. Sowohl die subjektive Lebensqualität als auch die Lungenfunktion wiesen signifikant positive Veränderungen auf. Zusätzlich gingen die Marker für oxidativen Stress bemerkenswert zurück, während durch den Fastenzyklus gleichzeitig die Menge gesunder Antioxidantien im Blut anstieg und die Indikatoren für Entzündungen im Körper gesenkt wurden. Diese erfreulichen Effekte traten bereits nach zwei Wochen des Kurzzeitfastens auf und hielten über die gesamte Studiendauer an.²⁹

DIABETES

Eine häufige Folgeerscheinung unserer modernen Lebensweise mit einem Übermaß an (oft ungesunden) Nahrungsmitteln und einem gleichzeitigen Mangel an Bewegung ist der Diabetes mellitus. Es gibt drei besonders häufige Erscheinungsformen dieser Krankheit, für unser Thema ist vor allem der Typ-2 Diabetes wichtig. Bei diesem ist die Sensitivität des Körpers auf das Hormon Insulin, das die Absorption von Glukose aus dem Blut reguliert,