

SELFISH BRAIN: MEIN GEHIRN, DAS EGO

Als wäre das nicht schon genug, kommt auch noch das selbstsüchtige Gehirn ins Spiel. Nach der Selfish-Brain-Theorie des Lübecker Hirnforschers, Diabetologen und Internisten Achim Peters verfügt das Gehirn tatsächlich über die Fähigkeit, die Energieversorgung des Organismus so zu regeln, dass es in erster Linie seine eigenen Bedürfnisse als größter Endkonsument von Glukose befriedigen kann. Und dieser Egotrip ist in der heutigen Zeit nicht ganz unproblematisch ...

ERST KOMMT DER CHEF!

Mit einem Anteil von nur zwei Prozent am Körpergewicht verbraucht das Gehirn 50 Prozent unseres täglichen Glukosebedarfs – in besonderen Stresssituationen sind es sogar 90 Prozent. Und weil unsere Denkkentrale gar nicht zimperlich ist, wenn es um die eigenen Bedürfnisse geht, entzieht sie im Falle eines Falles kurzerhand anderen Organsystemen Futter, sprich Glukose. Ein Mechanismus, der zunächst einmal für den gesunden Organismus gilt und etwa dafür sorgen kann, dass Menschen bei akuter Stressbelastung mitunter erst einmal schlanker und dünner werden. Buchstäblich wie ausgezehrt wirken, gleichzeitig oft hochkonzentriert sind. Verschiedene Faktoren – darunter hoher Alkoholkonsum, psychische Probleme oder andauernder negativer Stress – können allerdings die von der Natur eingerichtete vorrangige Energieversorgung des Gehirns empfindlich stören.

FEHLER IM SYSTEM

Durch eine Schwächung des Sympathikus – der Teil des autonomen Nervensystems, der unseren Körper unter Stress in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzt – landet dann die für das Gehirn bestimmte Energie hauptsächlich im Fett- und Muskelgewebe. Was unser egoistisches Denkorgan natürlich nicht so stehen lassen kann. Eindrücklich fordert es immer mehr Nachschub für sich. Und schon futtern wir rein, was geht. Auch wenn wir schon lange satt sind. Es steigt die Lust auf schnell verfügbare, nährstoffarme Kohlenhydrate, auf Zucker, Kartoffelchips, Kuchen oder Gummibärchen. Womit das Drama seinen Lauf nimmt: Mit sich stetig füllenden Speichern steigt auch das Risiko für starkes Übergewicht bzw. Fettleibigkeit (Adipositas) sowie Diabetes.

DER BLICK AUFS GROSSE GANZE

Fassen wir zusammen: Seelischer Ballast aus dem Berufsalltag, gesellschaftlicher Druck und der gefühlte Zwang zur ständigen Selbstoptimierung können sich auch in unserem Körpergewicht widerspiegeln. Wenn Sie dieses Themenfeld noch näher erkunden wollen: Mit der Frage, wie entscheidend Emotionen unsere Gesundheit positiv wie negativ beeinflussen können, befasst sich die noch recht junge Forschungsdisziplin der Psychoneuroimmunologie (PNI). Und gottlob setzen sich immer mehr Wissenschaftler mit Nachdruck für eine ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen ein – mit all seinen individuellen Lebens- und Gefühlslagen, mit Stress, Sorgen und vielfältigen Beziehungsgeflechten. Faktoren, die in einer körperorientierten Medizin leider immer noch oft vernachlässigt werden.

UNPERFEKT IST SCHLANKER

Eine Erkenntnis aus dem therapeutischen Bereich: Bleiben Emotionen unberücksichtigt und erfolgt die Behandlung etwa von Rheuma rein körperorientiert, kann sich Leiden verlängern. Ähnlich sieht es beim Körpergewicht aus. Wenn Sie als geborener Perfektionist ungeduldig mit dem Kopf durch die Wand wollen und sich immer unter Druck setzen, um berufliche Ziele zu erreichen, werden Sie womöglich trotz vorbildlicher Ernährung weiter zunehmen. Je nach Typ können Ihre ganz persönlichen Stressverstärker Ihr Gewichtsmanagement mehr oder weniger stark torpedieren – sogar bei reduzierter Kalorienzufuhr. Zu allem Übel sinkt auch Ihre Abwehrkraft.

DEM STOFFWECHSEL BEINE MACHEN

Intervallfasten stellt hier einen individuellen und ganzheitlichen Weg zum Wohlfühlgewicht und gleichzeitig eine Form der Gesundheitspflege dar, die jeder in Eigenverantwortung für sich nutzen kann. Das Prinzip: gezielte Energiezufuhr zum optimalen Zeitpunkt = mehr Flexibilität im Stoffwechsel. Ob in Intervallen von 16, 18 oder 20 Stunden oder mit gezielten Tagesstrategien für Essenspausen – in Kombination mit einem [guten Stressmanagement](#) lernt der Organismus, seine Reserven zu mobilisieren. In den Fastenphasen läuft er praktisch auf innerer, statt auf äußerer Ernährung. Eine klassische Diät ist so gar nicht notwendig. Sie müssen also keine Kalorien zählen und können die Methode daher problemlos in jeden Berufsalltag integrieren.

DAS BRINGT IHNEN INTERVALLFASTEN

Intervallfasten setzt buchstäblich ein Verjüngungsprogramm für die Körperzellen in Gang (die Autophagie), das den Organismus wohltuend entlasten und die körpereigene Regeneration ankurbeln kann. Vorsorge par excellence – ob in Stundenintervallen oder tageweise fastend. Nicht zuletzt auch vor dem Hintergrund, dass Übergewicht einer der wichtigsten Risikofaktoren für eine Vielzahl verschiedener Erkrankungen und Beschwerden ist. Beispielsweise für Rückenschmerzen oder Arthrose über Gefäß- und Herz-Kreislauf-Leiden bis hin zu Diabetes vom Typ 2.

ENTLASTUNG FÜR DEN ORGANISMUS

-  GROSSPUTZ FÜR KÖRPER UND GEIST
-  JOKER DIABETESVORSORGE
-  JOKER FETTABBAU UND FIGUR
-  JOKER HIRNKRAFT UND STIMMUNGSHOCH
-  JOKER PATCHWORK-DARM IN HARMONIE
-  JOKER HERZGESUNDHEIT
-  SATTE GEWINNE

GROSSPUTZ FÜR KÖRPER UND GEIST

Medizinisches Heilfasten erlebt derzeit in vielen Kliniken und Praxen laut der Ärztegesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. (ÄGHE) einen regelrechten Boom. Zu Recht: Wissenschaftliche Studien konnten belegen, dass Patienten mit einem metabolischen Syndrom vom Fasten profitieren – dieses besteht, wenn mindestens drei der folgenden fünf Risikofaktoren vorliegen: ein deutlich erhöhter Bauchumfang, Bluthochdruck, Fett- (Triglyzeride) und Zuckerstoffwechselstörung sowie niedriges HDL („gutes“ Cholesterin). Positive Effekte des Fastens zeigten sich auch bei chronischen Entzündungen, Schmerzzuständen und kardiovaskulären Erkrankungen. Gleiches gilt für psychosomatische Leiden, Heuschnupfen oder Neurodermitis.

TIERISCHE NORMALITÄT: WARUM PINGUINE FASTEN

Kaiserpinguine kommen auf dem antarktischen Inlandeis zur Welt, bei frostigen minus 80 Grad und kälter. Hier sollen die Jungen vor Feinden sicher sein. Während sich das Weibchen nach Ablage eines einzigen Eis zur Nahrungssuche zurück ins Meer begibt, verbringt das Pinguin-Männchen eine monatelange Fastenzeit auf dem Eis und wärmt derweil das Ei in seiner Bauchfalte. Eine Fürsorge, durch die der Pinguin-Papa rund ein Drittel seines Körpergewichts verliert, bis der Nachwuchs schlüpft und schließlich das Weibchen mit vorverdautem Fisch aus dem Meer zurückkehrt.

KEINE CHANCE DEM JO-JO-EFFEKT

Im Gegensatz zum Fasten bedeuten einseitige Diäten eine Hungersnot für den Organismus. Er bekommt deutlich reduzierte Energiemengen, die seinen Vitalstoffbedarf in der Regel nicht decken. Und das wiederum kann haushälterische Gene aktivieren. Wie viele davon vorhanden sind, ist bei Geburt bereits festgelegt. Sie definieren das Talent des Körpers, nach Abschluss einer Diät der Sicherheit halber eine bestimmte Anzahl zusätzlicher Kilos anzulegen, um für die nächste Hungersnot gewappnet zu sein. Aus diesem Grund wiegen wir nach vielen herkömmlichen Diäten in der Regel mehr als zuvor.

Beim Intervallfasten gerät der Körper nicht in Not. Im Gegenteil: Er bekommt regelmäßig ausreichend Energie geliefert. Hierzu ein Fazit des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) im Online-Spezial 2017: „Bei einem Lebensstil mit regelmäßiger körperlicher Aktivität und gesundheitsförderlicher, abwechslungsreicher Ernährung klingt die Methode Intervallfasten erfolgversprechend.“ Und sie funktioniert offensichtlich selbst dann, wenn zwischen den Essenspausen ordentlich zugelangt wird, zeigen weitere Untersuchungen.

KÖRPERGEWICHT RUNTER, GESUNDHEIT RAUF

Willig, den Pfunden den Kampf anzusagen, sind die Deutschen durchaus; das ergab die Ernährungsstudie 2017 der Techniker Krankenkasse. Rund jeder Dritte ist mindestens einmal im Jahr auf Diät. Jeder Zehnte fängt dabei allerdings immer wieder von vorne an. Fast die Hälfte bleibt auf ungeliebten Kilos sitzen. Zeit für eine Ernährungsform, die sich nicht nur für den kurweisen Einsatz eignet. Eine, die sich auch als Initialzündung für einen gesunden Lebensstil zelebrieren und genießen lässt. Die US-Forscherinnen Ruth E. Patterson und Dorothy D. Sears vom Moores Cancer Center an der UC San Diego Health analysierten in diesem Zusammenhang mehrere Interventionsstudien. Im Mittelpunkt stand die Frage, wie sich Fastenzeiten auf das Körpergewicht und metabolische Biomarker (objektiv messbare Stoffwechselfparameter, die die Prognose oder Diagnose von Erkrankungen ermöglichen) auswirken. Ihr Resümee: Schon ein einziges Fastenintervall – etwa über Nacht von abends 19 Uhr bis zum nächsten Morgen um 7 Uhr – könne die Konzentrationen von Biomarkern wie zum Beispiel Insulin reduzieren und damit sogar auch das Risiko für verschiedene chronische Erkrankungen senken.

MÖGLICHE REAKTIONEN AUF INTERVALLFASTEN

Gehirn: verbesserte Gehirnfunktionen, steigende Leistungsfähigkeit und Stressbelastbarkeit

Herz: niedrigerer Ruhepuls und Blutdruck, erhöhte [Herzfrequenzvariabilität](#) und damit erhöhte Stressbelastbarkeit

Blutkreislauf: niedrigeres Insulin und mehr Ketonkörper (entstehen, wenn vermehrt Fettgewebe abgebaut wird)

Muskulatur: erhöhte Insulinsensitivität (verbessertes Ansprechen der Zellen auf das Hormon Insulin), verbesserte Stressresistenz

Fettgewebe: verstärkte Lipolyse (Fettabbau), verminderte Entzündungsprozesse

Verdauungssystem: verminderte Entzündungsprozesse, positiver Einfluss auf das [Darmmikrobiom](#)