

Intervallfasten

Mit einem Vorwort von Prof. Dr. Andreas Michalsen



Patienten-Ratgeber

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**

Die Familienunternehmen InfectoPharm und Pädia gehören zu den führenden Herstellern von Medikamenten und Gesundheitsprodukten, insbesondere für Kinder. Für Groß und Klein entwickeln wir qualitativ hochwertige und innovative Präparate, um Ihnen die Therapie zu erleichtern und damit den Therapieerfolg zu verbessern.

Ärzte, Hebammen und Apotheker vertrauen auf die Qualität und Wirksamkeit unserer Präparate und schätzen unsere langjährige Erfahrung. Darum wird auch das umfangreiche Angebot unserer leicht verständlichen Service- und Informationsmaterialien für Patienten gerne genutzt.

Wir freuen uns sehr, wenn wir auch Sie mit diesem Ratgeber unterstützen können!

Ihre



Familie Zöller

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Intervallfasten ist seit geraumer Zeit in aller Munde und die Anzahl von Büchern, Ratgebern, Presseberichten und Social Media Einträgen zu diesem Thema wächst inzwischen in fast schwindelerregende Höhen. Dabei ist die Forschungsaktivität zum Intervallfasten noch recht jung und die Anzahl der vorliegenden klinischen Studien noch überschaubar. Schon lange aber gibt es ärztliche Erfahrungen mit der traditionellen Form des Fastens, dem Heilfasten sowie eine jahrzehntelange, umfangreiche experimentelle Forschung zu kalorischer Restriktion und Fasten. Diese Erfahrung und die Forschungsergebnisse beeindruckt durch die erstaunliche Breite der günstigen Wirkungen, die das Fasten offensichtlich auf fast alle Lebewesen, von der Fruchtfliege bis zum Menschen ausübt.



Prof. Dr. Andreas Michalsen

Das Intervallfasten hat mich persönlich von Anfang an besonders begeistert, weil es unkompliziert in den Alltag einzubauen ist und viele Menschen relativ zügig die günstigen Wirkungen an sich selber erleben können. Wichtig ist aber die Wirkungen und Möglichkeiten des Intervallfastens auf der Basis des aktuellen Stands der Wissenschaft und der medizinischen Erkenntnis kritisch einzuordnen.

Der vorliegende Ratgeber soll hier eine Übersicht geben über die verschiedenen Formen und Techniken und ihren möglichen Nutzen, damit Sie auch ohne Lektüre von Forschungsarbeiten gut zum neuesten Stand dieses hochspannenden Themas informiert sind.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und gute Fastenerfolge

Andreas Michalsen

Was bedeutet Intervallfasten?

Die Kombination aus zu viel Essen, ungesunden Lebensmitteln und Bewegungsmangel führt häufig zu Übergewicht. Dadurch steigt das Risiko für bestimmte Krankheiten wie z. B. Typ-2-Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können. Fasten stellt einen Gegenentwurf zu dieser ungesunden Lebensweise dar. An die Stelle von drei oder mehr „all you can eat“-Mahlzeiten tritt eine gesündere Lebensweise durch bewussten Verzicht auf Nahrung. Dabei erfolgt das Fasten für einen festgelegten Zeitraum – meist 16 Stunden bis hin zu mehreren Wochen (bei entsprechenden Fettreserven). Beim Intervallfasten – auch bekannt als „intermittent fasting“ – wird wiederholt tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet. In der

fastenfreien Zeit darf normal gegessen werden. Das anfängliche Hungergefühl in den Fastenphasen legt sich in der Regel nach sieben bis zehn Tagen. Im Gegensatz zu anderen Fastenformen, bei denen tage- oder wochenlang kaum gegessen wird, ist das Intervallfasten somit als einzige Methode auch zur dauerhaften Anwendung geeignet.

Dabei ist Fasten nicht mit „Hungern“ zu verwechseln – einem Zustand, der zu Unterernährung führt mit oftmals gravierenden gesundheitlichen Folgen. Auch eine Diät unterscheidet sich grundsätzlich vom Intervallfasten: Bei einer Diät wird bewusst deutlich weniger gegessen oder auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet. Der Zeitpunkt der Nahrungsmittelaufnahme spielt dagegen in der Regel keine Rolle. Mit konsequentem Intervallfasten entsteht zumeist eine Kalorienreduktion von 5-10%, die häufig gar nicht bewusst wahrgenommen wird. Die Kalorienreduktion entsteht einfach dadurch, dass man es in dem kleineren Zeitfenster gar nicht schafft, die gleiche Kalorienmenge wie zuvor zu verzehren, auch wenn man bis zur Sättigung isst. Darüber hinaus wird beim Fasten der kontinuierliche Ruhe-Energiebedarf des Körpers, der sogenannte Grundumsatz, nicht gedrosselt. Bei jeder Form von kalorienreduzierter Diät wird der Grundumsatz jedoch gedrosselt. Die Folge ist dann der Jojo-Effekt mit rascher erneuter Zunahme des Gewichtes. Vom Intervallfasten verspricht man sich oft zusätzliche gesundheitsfördernde Wirkungen, die über die Reduktion des Körpergewichts hinausgehen. So wird z. B. sehr häufig von einer Verbesserung des Nachtschlafes berichtet.



Beim Intervallfasten müssen Sie nicht auf bestimmte Lebensmittel verzichten – Sie können weiterhin Ihre Lieblings Speisen essen. Lediglich der Zeitpunkt der Mahlzeiten ändert sich. Somit ist weiterhin eine ausgewogene Ernährung möglich und das Risiko für eine Unterversorgung mit bestimmten Nährstoffen ist gering.



Kein Jojo-Effekt beim Intervallfasten

Welche Formen des Intervallfastens gibt es?

Beim Intervallfasten gibt es verschiedene Methoden. Diese unterscheiden sich in der Dauer und Form des Nahrungsverzichts. Am bekanntesten sind die 5/2-Methode und 16/8-Methode.

5/2-Methode

Bei dieser Form des Intervallfastens essen Sie an fünf Tagen der Woche normal und müssen auf Ihre Lieblings Speisen nicht verzichten. An zwei Tagen reduzieren Sie Ihre Kalorienzufuhr auf maximal 500–600 kcal. Das entspricht etwa einem Viertel des Kalorienbedarfs eines gesunden Erwachsenen, der sich im Alltag wenig bewegt. Dabei ist es wichtig, dass die beiden Fastentage nicht direkt aufeinander folgen. Die 5/2 Methode ist für viele anfänglich gut umsetzbar und auch als dauerhafte Ernährungsweise geeig-

net. Allerdings wird sie häufig nach mehreren Monaten nicht mehr so gut eingehalten. Die Anpassung an den sozialen und beruflichen Alltag kann Probleme bereiten.

Normal essen an 5 Wochentagen, weniger essen an 2 Tagen.

16/8-Methode

Hier handelt es sich nicht um ein tageweises Fasten, sondern um eine tägliche Essens- und Fastenrhythmik, im Englischen wird von „time restricted eating“ gesprochen. Bei der 16/8-Methode wird täglich 16 Stunden auf Nahrung verzichtet. Hierbei wird die natürliche, nächtliche Fastenphase vor oder nach der Nacht verlängert. Das heißt, Sie lassen entweder das Frühstück aus bzw. frühstücken spät oder Sie lassen das Abendessen aus bzw. essen früh zu Abend. Dadurch entsteht ein 16-Stunden-Fastenintervall. In den restlichen 8 Stunden essen Sie normal. Dabei sind Ihnen bei der Menge und Auswahl der Lebensmittel keine Grenzen gesetzt. Für die meisten Menschen ist es einfacher das Frühstück wegzulassen (Kaffee oder Tee sind erlaubt) und 2 Hauptmahlzeiten mittags und abends zu verzehren. Gemäß wissenschaftlicher Studien wird hierdurch eine deutliche Gewichtsabnahme ermöglicht. Für die wesentlichen Stoffwechselregulationssysteme, wie den Zucker-, Insulin- und den Cholesterinstoffwechsel, ist ein frühes Essfenster („early time restricted eating“) z.B. von 8 bis 16 Uhr günstiger. Aus diesem Grunde wird Diabetes-Patienten geraten, auf das Abendessen zu verzichten, bzw. es vor 18 Uhr einzunehmen. Gemäß einer vor Kurzem



publizierten Studie scheint schon ein Fastenintervall von 14 Stunden günstige Effekte zu haben. Darüber hinaus scheinen Frauen gegenüber Männern ein etwas kürzeres Fastenintervall zu benötigen, da sie über geringere Energievorräte in Leber und Muskeln verfügen. Für Frauen kann daher auch ein Intervall von 14 Stunden als angemessen bewertet werden.

8 Stunden des Tages normal essen, in den übrigen 16 Stunden nichts essen.

Alternierendes Fasten oder „eat-stop-eat“

Wie der Name dieser Intervallfastenform bereits sagt, darf abwechselnd an einem Tag unbegrenzt gegessen werden, während am darauffolgenden Tag nur etwa ein Viertel der sonst üblichen Nahrungsmenge erlaubt ist. Auch diese Methode ist zur Daueranwendung geeignet, stellt sich im Alltag aber oftmals als schwer umsetzbar heraus.

Daneben gibt es eine Vielzahl weiterer, abgewandelter Intervallfasten-Methoden. Bei der Auswahl einer Intervallfasten-Methode gibt es kein Richtig oder Falsch. Welche Varianten für Sie passend sind, hängt von Ihrem persönlichen Lebensstil ab. Wesentlich ist, dass sich die Methode auch längerfristig in Ihren Alltag integrieren lässt.

Weitere Fastenarten

Heilfasten

Schon der Begriff „Heilfasten“ macht deutlich, dass hier therapeutische Wirkungen im Vordergrund stehen. Im Gegensatz zum Intervallfasten ist das Heilfasten nicht zur Daueranwendung geeignet, sondern wird über einen begrenzten Zeitraum von minimal 5 Tagen bis maximal 4 Wochen praktiziert. Im Englischen hat sich die Bezeichnung „periodic fasting“ für das Heilfasten etabliert. Für das Heilfasten sind therapeutische Wirkungen vor allem für entzündliche Erkrankungen wissenschaftlich dokumentiert. Dazu gehören rheumatoide

Arthritis, aktivierte Arthrosen, entzündliche Darmerkrankungen und Multiple Sklerose. Auch lassen sich durch Heilfasten positive Effekte bei Stoffwechsel-Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, bei Herz- und Gefäßkrankungen wie Bluthochdruck sowie bei einigen Hauterkrankungen erzielen.

Neben diesen therapeutischen Wirkungen steht aber auch das mentale und emotionale Erleben beim Heilfasten im Vordergrund. Der Verzicht auf Essen und die körperlichen Wirkungen werden oftmals als Reinigung und Umstimmung empfunden. Dies kann zu einem Ausgangspunkt für eine gesundheitsfördernde

Änderung des Lebensstils werden. Einige Patienten haben das Ziel, beim Fasten zu entschlacken oder zu entgiften. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es jedoch keine Belege für die Existenz von Schlacken oder für eine Entgiftungsfunktion des Fastens. Allerdings wird durch Fasten der Prozess der zellulären Reinigung, die Autophagie, deutlich angeregt.

Wichtig ist beim Heilfasten mit therapeutischem Ziel, dass die Fastenkur durch einen Arzt oder geschulten Therapeuten betreut wird. Es gibt spezielle Fastenkliniken, die Sie bei der Heilfasten-Kur unterstützen können. Gesunde können ein mehrtägiges Fasten auch mittels eines Fach-Ratgebers selbstständig durchführen. Aktuell sind erste Apps für qualifiziertes Heilfasten entwickelt worden, die Sie bei der korrekten Durchführung unterstützen können.

Basenfasten

Beim Basenfasten werden hauptsächlich Nahrungsmittel mit biochemisch basischen Eigenschaften wie zum Beispiel Obst, Gemüse und Nüsse verzehrt. Als eher „sauer“ gelten Lebensmittel wie tierische Eiweiße aus Fleisch, Milchprodukten, Wurst und

auch Brot. Diese werden beim Basenfasten gemieden. Für die Annahme, dass der Säure-Basen-Haushalt durch Lebensmittel nennenswert gestört werden könnte, fehlt die wissenschaftliche Grundlage. Ein Nutzen für diese Fastenform oder für den Verzehr von „Basenbildnern“ konnte bislang nicht nachgewiesen werden. Allerdings wird beim Basenfasten pflanzenbasierte, gemüserreiche Nahrung aufgenommen. Für eine solche Ernährung sind zahlreiche gesundheitliche Vorteile wissenschaftlich in der Tat sehr gut belegt.

Religiös motiviertes Fasten

Fasten ist fester Bestandteil religiöser Riten vieler Glaubensrichtungen. Im Christentum wird beispielsweise in den sieben Wochen vor Ostern auf bestimmte Lebens- oder Genussmittel verzichtet. Im Islam stellt der Ramadan eine Sonderform des Intervallfastens dar. Dabei darf für 30 Tage nur zwischen Sonnenuntergang und Morgendämmerung gegessen und getrunken werden. Fastenzeiten und Fastenrituale sind auch bekannt im Buddhismus, Hinduismus, Judentum, den Bahai und vielen evangelikalischen Glaubensgemeinschaften.



Fasten – genauso natürlich wie essen

Tatsächlich gab es in der Menschheitsgeschichte schon immer Perioden des Fastens. Der Stoffwechsel des Menschen ist an Fastenzeiten gut angepasst. Zu Zeiten der Jäger und Sammler war das Nahrungsangebot begrenzt. Hatten unsere Vorfahren Beute erlegt, musste das Fleisch rasch aufgegessen werden. Bei ausbleibendem Jagderfolg oder Mangel an pflanzlicher Nahrung mussten die Menschen hingegen hungern. Für das Jagen und Sammeln auch in Hungerzeiten leistungsfähig zu bleiben, war wichtig für das Überleben. Durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema Intervallfasten ist diese evolutionär-biologische Sichtweise der humanen Ernährungsgeschichte wieder in den Fokus gerückt.



In den Industrienationen ist Nahrung jederzeit nahezu unbegrenzt vorhanden. Aus dem Blickwinkel der Menschheitsgeschichte ist das ein junges Phänomen. Um zu überleben, mussten unsere Vorfahren häufig ohne Nahrung auskommen. Daher ist unser Energie- und Zellstoffwechsel hervorragend an periodische Fastenzeiten angepasst.

Was passiert in unserem Körper während wir fasten?

Während der Fastenzeiten stellt sich unser Energiestoffwechsel auf einen speziellen „Fasten-Stoffwechsel“ um. Wenn die Aufnahme von Nahrung unterbleibt, steht Zucker als Hauptenergielieferant nicht mehr direkt zur Verfügung. Stattdessen nutzt der Körper zunächst kurzfristig Zucker aus Leber und Muskeln, der dort in Form von Glykogen gespeichert ist. Ist dieser nach 14 bis 24 Stunden ebenfalls aufgebraucht, wird Körperfett zur Energiebereitstellung abgebaut. Hierbei produziert die Leber vor allem für das Gehirn und die Muskeln wichtige alternative Energiequellen, sogenannte Ketonkörper. Außerdem wird die zelluläre Selbstreinigung (Autophagie) aktiviert. Bei diesem körpereigenen Recycling-System werden beschädigte oder fehlerhafte Zellbestandteile wie alte Mitochondrien und Proteine abgebaut und zur Energiegewinnung wiederverwertet. Auch dadurch kann der Energiemangel während der Fastenperiode ausgeglichen werden. Zusätzlich werden die Körperzellen gereinigt und regeneriert. Dieser faszinierende Mechanismus kann die Gesundheit fördern und Alterungsprozesse hinauszögern. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Intervallfasten, ähnlich wie Sport, unseren Ruhez Puls und Blutdruck senken kann.



Beim Intervallfasten stellt sich der Energiestoffwechsel unseres Körpers um. Dies hat positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Es gibt Hinweise darauf, dass Intervallfasten und periodisches Fasten Alterungsprozesse verzögern könnten.

Wie wirkt sich Intervallfasten auf unsere Gesundheit aus?

Für Übergewichtige ist Intervallfasten eine gute Möglichkeit, um dauerhaft Gewicht zu reduzieren. Das maßvolle, gesunde Abnehmen ist ein idealer Weg zu mehr Gesundheit. Aus unzähligen Tierstudien weiß man bereits, dass ein eingeschränktes Zeitfenster der Nahrungsaufnahme außerdem zahlreiche weitere positive Wirkungen haben kann. Eine wachsende Zahl an Studien mit Menschen bestätigt diese positiven Effekte. Von diesen gesundheitlichen Vorteilen profitieren auch Normalgewichtige. Hervorzuheben sind hier die entzündungshemmende Wirkung, eine vermutlich günstige Wirkung auf Erkrankungen des Alters sowie eine Verbesserung des Nachtschlafes.



Durch Intervallfasten können Sie Ihr Körpergewicht reduzieren, Ihren Blutdruck senken sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes verringern. Zusätzlich kann Intervallfasten verjüngende und regenerierende Effekte haben, Entzündungsprozesse hemmen und möglicherweise den Verlauf von Alzheimer-Demenz und Morbus Parkinson positiv beeinflussen.

Intervallfasten hat nachweislich positive Wirkungen auf folgende Erkrankungen:

Typ 2 Diabetes mellitus und metabolisches Syndrom

Typ-2-Diabetes gehört zu den Volkskrankheiten. Schätzungen zufolge sind von 100 Erwachsenen in Deutschland knapp 8 Menschen betroffen. Die Ursachen sind oftmals eine Ernährung, in der Zucker- und Fleischprodukte vorherrschen. Die Versorgung mit Ballaststoffen aus Pflanzenfasern und körperliche Bewegung sind dagegen oft nicht ausreichend. Bei den Betroffenen ist der Körper mit der Verarbeitung des häufigen Zucker-Überschusses überfordert. Nach einiger Zeit verliert das blutzuckerspiegel-senkende Hormon Insulin an Wirkstärke und es kommt zur „Insulin-Resistenz“.



Darüber hinaus leiden viele Typ-2-Diabetiker zusätzlich am „metabolischen Syndrom“ – einer Kombination aus verringerter Insulinwirkung (Insulin-Resistenz), Übergewicht, Bluthochdruck und gestörtem Fettstoffwechsel. Dadurch ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und weitere Organschäden durch die Überzuckerung erhöht. Intervall-

fasten beugt diesen Erkrankungen durch die Gewichtsabnahme vor. Zusätzlich verstärkt Intervallfasten die Insulin-Sensitivität und wirkt somit einer Insulin-Resistenz entgegen. Auch Patienten mit bereits bestehendem Typ-2-Diabetes kann das Intervallfasten ermöglichen, die Medikation zu reduzieren oder möglicherweise wieder ganz ohne Diabetes-Medikamente auszukommen. Besprechen Sie diese Möglichkeit jedoch in jedem Fall zunächst mit Ihrem Arzt, bevor Sie eine Änderung Ihrer Medikamenten-Einnahme erwägen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Ein normaler Blutdruck und Puls sind wichtig für Ihre Gesundheit. Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Übergewicht erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt oder Schlaganfall. Ob Intervallfasten das Risiko senken kann, konnte zwar bisher noch nicht direkt nachgewiesen werden, eine positive Wirkung ist aber wahrscheinlich. Denn Intervallfasten senkt den Blutdruck und den Ruhepuls. Auch werden viele Entzündungsfaktoren im Blut reduziert und der Cholesterinspiegel gesenkt, was einer Verkalkung und Entzündung von Blutgefäßen entgegenwirkt. Dadurch und nicht zuletzt durch die Reduktion des Körpergewichts beugt Intervallfasten vermutlich der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt vor.

Krebserkrankungen

Die Diagnose Krebs kann das ganze Leben auf den Kopf stellen. Die Schulmedizin bietet jedoch inzwischen zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten, sodass vielen Patienten heute deutlich besser als früher geholfen werden kann. Andererseits verursachen medikamentöse Krebstherapien oft starke Nebenwirkungen und können eine massive Belastung für die Betroffenen und deren Angehörige darstellen.

Ein verlängertes Intervallfasten von 60 bis 72 Stunden kann diese Nebenwirkungen möglicherweise verringern und gleichzeitig gesunde Körperzellen vor den aggressiven Medikamenten schützen. Nach den Ergebnissen erster kleinerer Studien kann ein solches begleitendes Fasten die Behandlung unterstützen und den Therapieverlauf positiv beeinflussen. Da viele Krebspatienten wäh-



rend der Behandlung jedoch mit Appetitlosigkeit, Übelkeit und Erbrechen zu kämpfen haben, nehmen sie unter der Therapie häufig ab oder sind sogar unterernährt. Das wiederum verschlechtert ihre Prognose. Fasten sollte daher als therapeutische Maßnahme zur Unterstützung bei einer Krebstherapie nicht ohne vorherige ärztliche Beratung eingesetzt werden. Ein sinnvoller Weg kann es sein, Intervallfasten bei einer Krebserkrankung im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie durchzuführen.

Intervallfasten kann möglicherweise eine medizinische Krebstherapie unterstützen, diese aber keinesfalls ersetzen. Während der Krebstherapie kann der Körper geschwächt sein, weshalb eine zusätzliche Belastung durch das Fasten schwerwiegende Folgen haben kann. Daher sollte das Therapie-unterstützende Fasten niemals in Eigenregie, sondern nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt bzw. im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie erfolgen.

Neurodegenerative Erkrankungen

Neurodegenerative Erkrankungen führen zum Abbau von Nervenzellen in unserem Gehirn. Als Folge können Probleme mit der Bewegung oder der geistigen Leistungsfähigkeit auftreten. Bekannte Erkrankungen sind die Parkinson-Krankheit und die Alzheimer-Demenz. Diese Erkrankungen sind zurzeit nicht heilbar. Ein aktiver Lebensstil, ausgewogene Ernährung und regelmäßiges Gedächtnistraining können allerdings vorbeugend wirken. Auch die Stoffwechsellum-

stellungen, die sich während des Intervallfastens und Heilfastens einstellen, können den Verlauf früher Stadien dieser Erkrankungen positiv beeinflussen. Die verbesserte Energieversorgung des Gehirns durch den „Fasten-Stoffwechsel“ könnte vorbeugend wirksam sein.



Weitere Erkrankungen, die durch Intervallfasten gebessert werden können

Neben Alzheimer-Demenz und der Parkinson-Krankheit gibt es weitere Erkrankungen, die die Nervenzellen unseres Gehirns betreffen und durch Intervallfasten positiv beeinflusst werden könnten. Dazu gehören Epilepsie und Multiple Sklerose. So weiß man, dass Intervallfasten die Schwere und Häufigkeit von Anfällen bei Epilepsie-Patienten reduzieren kann. Auch bei der Multiplen Sklerose deuten erste Studienergebnisse daraufhin, dass ein 5- bis 7-tägiges Heilfasten die Lebensqualität der Patienten verbessern kann. Entzündliche Erkrankungen, wie z.B. Rheuma oder Asthma können ebenfalls durch die entzündungshemmende Wirkung

des Intervallfastens, vor allem aber beim Heilfasten gebessert werden.

Welche Nebenwirkungen können auftreten?

Im Allgemeinen ist Intervallfasten sehr gut verträglich. Für das Heilfasten sind einige unerwünschte Wirkungen beschrieben, die allerdings selten ernsthaft sind. Die meisten Nebenwirkungen können vermieden werden, wenn Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit und Salzen achten. Nach körperlicher Aktivität sollten Sie ausreichend Ruhepausen einplanen. Ihr Arzt oder Apotheker wird Sie hierzu gerne beraten.

Folgende Nebenwirkungen können zu Beginn häufig auftreten:

- > Müdigkeit und Erschöpfung
- > Übelkeit
- > Kopfschmerz
- > Kreislaufschwäche
- > Verdauungsbeschwerden (z. B. Oberbauschmerzen, Sodbrennen)
- > Schmerzen in Rücken, Armen und Beinen.

Wenn Sie körperliche Beeinträchtigungen durch den Nahrungsverzicht verspüren, sollten Sie den Wechsel auf ein anderes System oder einen Abbruch des Fastens erwägen. Wenn ein stressiger Alltag Ihnen bereits viel abverlangt, können auch leichte Nebenwirkungen die Durchführung des Intervallfastens erschweren oder sogar unmöglich machen.

Für wen ist Intervallfasten geeignet und gibt es Alternativen?

Prinzipiell können viele Menschen von den gesundheitsfördernden Wirkungen des Intervallfastens profitieren. Für folgende Personengruppen ist das Intervallfasten jedoch nicht geeignet bzw. sollte nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen:

- > Untergewichtige
- > Schwangere oder stillende Frauen
- > Kinder und Personen hohen Alters
- > Typ-1-Diabetiker
- > Personen mit Virusinfektion (z. B. Grippe, HIV)
- > Personen mit einem erhöhten Risiko für Unterernährungen (z. B. bei entzündlichen Darmerkrankungen)



Für folgende Personen ist darüber hinaus das Heilfasten nicht geeignet:

- > Personen mit Gicht
- > Personen mit Gallensteinen
- > Personen mit schwerer Depression

Wenn Sie unsicher sind, ob Intervallfasten für Sie geeignet ist, können Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen. Auch wenn es grundsätzlich für Sie in Frage kommt, kann es eine große Herausforderung sein, Intervallfasten im Alltag umzusetzen. Allerdings geht man inzwischen davon aus, dass es möglich ist, zumindest teilweise von den positiven Effekten des Intervallfastens zu profitieren ohne strikt zu fasten. So gibt es Substanzen, von denen man weiß, dass sie positive Effekte des Fastens nachahmen können. Am besten untersucht ist in diesem Zusammenhang das Spermidin.

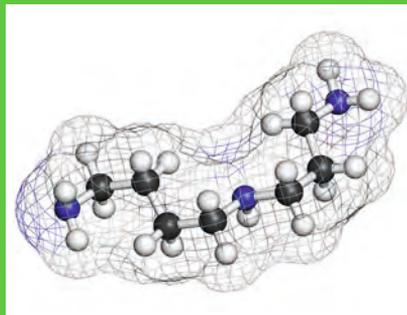
Spermidin

Den ungewöhnlichen Namen erhielt Spermidin, da es erstmals in der Samenflüssigkeit nachgewiesen wurde. Spermidin ist ein körpereigener Stoff, der allerdings in fast jeder Körperzelle, sowohl von Männern als auch von Frauen, vorkommt. Die Substanz regt den Selbstreinigungsmechanismus der Zellen (Autophagie) an. Zellschrott wird recycelt und die Zellen altern dadurch langsamer. Somit hat Spermidin eine ähnliche Wirkung auf unseren Zellstoffwechsel wie auch das Fasten. Wissenschaftliche Daten belegen beispielsweise positive Effekte für den Erhalt der geistigen Leis-

Nur eine Modeerscheinung oder doch mehr?

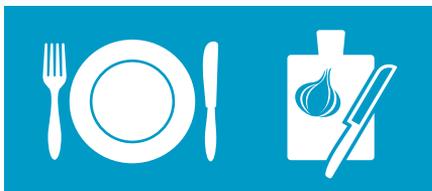
Intervallfasten und Heilfasten findet zurzeit als Gesundheitstrend vielfache Beachtung. Angesichts der Vielzahl positiver Ergebnisse aus Forschung und Wissenschaft ist dies auch sicherlich begründet. Zahlreiche Studien belegen positive Wirkungen auf unterschiedliche Erkrankungen des Stoffwechsels, auf das Herz-Kreislaufsystem und auf die Nervenzellen unseres Gehirns. Ob sich Intervallfasten und Heilfasten womöglich sogar als therapeutische Maßnahmen zur Behandlung verschiedener Krankheiten durchsetzt, wird sich erst in den kommenden Jahren zeigen. Dann werden uns weitere Studien, die gerade starten oder bereits laufen, noch mehr über diesen natürlichen Weg lehren, den Stoffwechsel umzustellen. Doch bereits heute schon ist klar, dass Sie, ganz ohne dafür Geld ausgeben zu müssen, Ihrer Gesundheit mit Intervallfasten auf einfachem Wege etwas Gutes tun können.

tungsfähigkeit im Alter. Aufgenommen werden kann Spermidin sowohl über spermidinreiche Nahrungsmittel als auch durch Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke.



Wie kann ich meiner Gesundheit sonst noch Gutes tun?

Neben dem Intervallfasten gibt es zahlreiche weitere Dinge, die Sie zusätzlich oder auch anstelle des Fastens für Ihre Gesundheit tun können:



> Essen Sie ausgewogen mit frisch zubereiteten Lebensmitteln in moderaten Mengen.



> Verzichten Sie auf Rauchen.



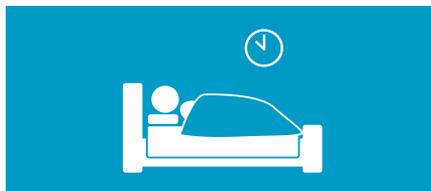
> Regelmäßige Bewegung und körperliche Aktivität halten Sie auch im Alter fit.



> Führen Sie auch im Alter ein aktives Sozialleben und erhalten Sie die Kontakte zu Freunden und Familie.



> Verzichten Sie auf Alkohol oder trinken Sie Alkohol nur in geringen Mengen.



> Versuchen Sie einen erholsamen Schlaf zu finden, täglich 7–9 Stunden sind ideal.

Wissen auf den Punkt gebracht – das Wichtigste zum Schluss

- > Beim Intervallfasten verzichten Sie wiederholt stunden- oder tageweise auf Essen. In der fastenfreien Zeit darf normal gegessen werden.
- > Es gibt verschiedene Methoden des Intervallfastens. Finden Sie das System, das sich in Ihrem Alltag am besten umsetzen lässt.
- > Intervallfasten kann dauerhaft angewendet werden.
- > Unsere Vorfahren mussten häufig auf Nahrung verzichten. Der menschliche Körper ist dadurch sehr gut an das Fasten angepasst.
- > Intervallfasten ist eine gute Möglichkeit abzunehmen – im Gegensatz zu strengen Diäten tritt in der Regel kein Jojo-Effekt auf.
- > Zusätzlich wirkt Intervallfasten vorbeugend auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes. Vermutlich kann es zudem vorbeugend auf Alzheimer-Demenz und die Parkinson-Krankheit wirken, oder deren Verlauf positiv beeinflussen.
- > Allgemein ist Intervallfasten gut verträglich und für viele Personen geeignet. Ob es auch für Sie in Frage kommt, besprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt.
- > Menschen, die nicht Intervallfasten können oder wollen, können von spermidinreicher Nahrung oder von Nahrungsergänzungsmitteln mit Spermidin profitieren.

Wir danken Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin, für die fachredaktionelle Unterstützung bei der Erstellung dieses Ratgebers.



36

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre viele hilfreiche Tipps für einen erfolgreichen Umgang mit Intervallfasten geben konnten.

Falls Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Apotheker.

Diese Broschüre wurde überreicht durch:

Praxis-/Apothekenstempel

Hinweis: Der Inhalt dieser Broschüre dient ausschließlich der Information und kann keinesfalls die ärztliche Beratung ersetzen. Bei speziellen Fragen suchen Sie bitte den Arzt auf.

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH · Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim · www.infectopharm.com · www.pädia.de

 **INFECTOPHARM**
Wissen wirkt.

 **pädia**