

Heilsame Effekte bei Hochdruck und rheumatoider Arthritis

Fasten wie's der Arzt erlaubt

Immer mehr Studien weisen auf die heilsamen Effekte der Nahrungskarenz hin, vor allem bei Bluthochdruck und rheumatoider Arthritis. Wer das therapeutische Fasten in der Praxis einsetzen will, kann auf die Empfehlungen der „Ärztegesellschaft Heilfasten“ zurückgreifen.

— Fasten ist wieder „in“ und wird heute zunehmend auch in der Medizin genutzt: Unterfüttert von aktuellen Studien erlebt das sogenannte therapeutische Fasten oder „Heilfasten“ gerade einen regelrechten Boom. Nach Dr. Rainer Stange, Berlin, wurde dieser unter anderem ausgelöst durch „überwältigende Ergebnisse aus Tierversuchen“, mit denen man auch Therapiestudien beim Menschen rechtfertigen konnte.

Klinische Indikationen fürs Heilfasten

Nach der derzeitigen Datenlage, so der Internist und Experte für Naturheilverfahren, erscheint das Fasten vor allem bei folgenden Indikationen vielversprechend:

- Bluthochdruck,
- Diabetes mellitus,
- rheumatoide Arthritis,
- Multiple Sklerose und
- chronische Schmerzsyndrome.

Darüber hinaus habe man Effekte in der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz nachweisen können und überdies gezeigt, dass durch präoperatives Fasten die Rate an Wundheilungsstörungen und an perioperativen Komplikationen signifikant zurückgeht.

Schmerzlinderung bei Rheuma

Stange wies beim Praxis Update auf eigene Erfolge des Fastens in der naturheilkundlichen Therapie der rheumato-

iden Arthritis (RA) hin: Am Zentrum für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin, wo Stange als leitender Arzt tätig ist, fasten etwa 70% aller Patienten mit RA, „zunächst unter ärztlicher Anleitung, nach Entlassung



Kräutertees und Säfte und wenig Kalorien: Körper und Geist können profitieren.

aus der Klinik auch ambulant“, wobei sie durch zertifizierte Fastenleiter unterstützt werden.

Mindestdauer sieben Tage

Zur Erzielung eines signifikanten schmerzlindernden Effekts ist dem Experten zufolge eine Fastendauer von sieben bis zehn Tagen erforderlich. Viele RA-Patienten wiederholen die Fastentherapie, um den Effekt zu replizieren. Wie Stange betont, kann „das Heilfasten auch bei laufender Therapie mit Basistherapeutika“ durchgeführt werden.

Auch als gezielt blutdrucksenkende Maßnahme wird das therapeutische Fasten mittlerweile eingesetzt. Nach Stange gibt es neben einer Vielzahl experimenteller Daten mittlerweile auch erste klinische Studien, die die antihypertensive Wirkung des Fastens stützen. Auch hier sollte die Dauer nicht unter sieben Tagen liegen.

Starkes biologisches Signal

Mit welchen systembiologischen Umstellungen der Organismus auf die Nahrungskarenz reagiert, ist noch nicht komplett verstanden. Für Stange steht fest, dass das Fasten „eines der stärksten biologischen Signale an den Körper“ darstellt; dabei erzeuge die mangelnde Energiezufuhr „metabolischen Stress“, was in den ersten 24 Stunden zum Abbau der Glykogenreserven in der Leber führe.

Erst bei längerer Karenz, so der Naturmediziner, finde die Energiegewinnung durch Lipolyse statt. Auf Molekülebene werde die Mitochondri-

Empfohlene Fastenformen*

- Prolongiertes „Heilfasten“: Dabei werden über eine Dauer von 5 bis max. 40 Tagen 200 bis 500 kcal pro Tag aufgenommen. Beispiele sind das Saftfasten nach Buchinger, das Fasten nach Mayr oder das Schleimfasten.
- Intermittierendes Fasten: Hierzu gehört die „2:5 Diet“ nach Mattson und Mosley sowie das „Alternate-day fasting“ (1:1) nach Varady und Madeo.
- Time restricted feeding: Hier wird die nächtliche Nahrungskarenz durch Morgenfasten oder „Dinner Cancelling“ auf 14 bis 18 Stunden täglich verlängert.
- „Fasting-Mimicking Diet“: Bei diesem von Longo entwickelten Verfahren ernährt man sich vegan und zuckerarm bei einer Energieaufnahme von 700 bis 900 kcal täglich.

* nach Dr. Rainer Stange, Berlin

enfunktion verbessert und schließlich würden auch DNA-Reparatur und Autophagie gefördert.

Eine „entscheidende Signalfunktion“ schreibt der Experte Ketonkörpern zu. Diese und wahrscheinlich noch eine Vielzahl anderer Faktoren, die durch die Karenz aktiviert werden, wirken sich vermutlich auf die unterschiedlichsten Funktionen aus: Beim Fasten, so Stange, sinken Herzfrequenz und Blutdruck, Entzündungsparameter werden herunterreguliert und die Insulinsensitivität steigt. Dabei spielen auch die positiven Effekte durch Gewichtsverlust und Fettabbau eine Rolle. Im Gehirn werde die kognitive Funktion positiv beeinflusst, Endorphine würden ausgeschüttet, die Serotoninverfügbarkeit gesteigert. Dies erkläre auch das vielfach beschriebene Stimmungshoch. Und schließlich beeinflusse der Nahrungsentzug auch das Mikrobiom im Darm.

Ärztliche Empfehlungen zur Fastentherapie

Wer das therapeutische Fasten in der Praxis anwenden will, kann sich nach Stange auf die „Leitlinien zur Fastentherapie“ der Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e. V. stützen. Hier werden die verschiedenen Formen des Fastens, bewährte Indikationen, aber auch Kontraindikationen ausführlich dargestellt (<http://aerztegesellschaft-heilfasten.de/>).

Keinesfalls gefastet werden sollte demnach

- in Schwangerschaft und Stillzeit,
- bei Kachexie oder Anorexia nervosa,
- bei dekompensierter Hyperthyreose,
- bei fortgeschrittener Demenz sowie
- bei fortgeschrittener Leber- oder Niereninsuffizienz.

Treten während des Fastens Herzrhythmusstörungen oder therapierefraktäre Magenbeschwerden auf oder ergeben sich relevante Störungen im Elektrolythaushalt, ist die Therapie abbrechen.

■
Dr. Elke Oberhofer

■ Basierend auf: Stange R. „Hot Topic Naturheilkunde“. Praxis Update, München, 5./6. Mai 2017

Hier steht eine Anzeige.

