

Die Leichtigkeit des Seins

**Ist Fasten ein Allheilmittel?
Ein Blick auf neueste
Forschungen legt den Schluss
nahe. Da schmeckt Verzicht
gleich ein bisschen besser.**

TEXT ANNE OTTO

HUNDE FRESSEN EINMAL PRO TAG.

Das ist gesund für sie. Schauen wir unseren Haustieren zu, wie sie in Windeseile diese Mahlzeit verschlingen, überkommt uns gelegentlich Mitleid: armer Hund. So kurze Gaumenfreude. So langes Darben. Der Mensch dagegen gönnt sich mehrere Mahlzeiten pro Tag, oft noch Snacks zwischendurch. Doch in den letzten Jahren haben Forscherteams aus Medizin, Molekularbiologie und Neurowissenschaft belegen können, dass Fasten – über Stunden, Tage oder Wochen – auch für Menschen gesund sein und Krankheiten lindern kann.

„Wir wissen schon eine Weile, dass alle Organismen, von der einfachen Bäckerhefe bis zum Menschenaffen, von Fastenphasen gesundheitlich profitieren“, sagt Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Ber-

lin. Doch in den letzten Jahren sei das Thema in der Wissenschaftsgemeinde regelrecht angesagt, man interessiere sich sehr für die Prozesse, die während des Fastens im Körper ablaufen, finde immer mehr Hinweise auf positive Gesundheitseffekte.

Michalsen, der in seiner Abteilung sowohl Patienten beim Heilfasten betreut als auch selbst – im Rahmen einer Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde an der Berliner Charité – klinische Studien veröffentlicht, begrüßt die Entwicklung. Dennoch sind die vielen Befunde für ihn nur eine Bestätigung von naturheilkundlichem Wissen, das schon seit Jahrtausenden existiert. „Mit dem Fasten ist es wie mit anderen traditionellen Gesundheitslehren, etwa Yoga. Erst wird es von einem kleinen Kreis praktiziert, gilt als exotisch, dann schwören viele darauf, weil es wirkt – und schließlich werden ausstehende wissenschaftliche Belege erbracht.“ So habe bereits Hippokrates in der Antike seinen Patienten Fastentage verschrieben. Auch Ärzte des 19. Jahrhunderts schworen auf Trink- und Fastenkuren. Und Anfang des 20. Jahrhunderts hat der Arzt Otto Buchinger eine der ersten Fastenklinken hierzulande eröffnet und damit versucht, bei reichen Bürgern Leiden wie Rheuma zu kurieren.

HEUTE IST HEILFASTEN kein Luxus mehr. Nach Schätzungen der Ärztesellschaft Heilfasten und Ernährung nutzen etwa 10 000 Menschen in Deutschland die Angebote verschiedener Spezialkliniken und Krankenhäuser pro Jahr, nehmen eine, zwei oder drei Wochen vor allem Tee, Saft und Brühe zu sich, verzichten auf alle Ge-



**„Fasten kann
Schmerzen, Krankheiten
lindern.“**

nussmittel wie Nikotin, Kaffee, Alkohol. Und die Zahl der Menschen, die jährlich auf eigene Faust zu Hause eine Woche auf feste Nahrung verzichten, liegt je nach Erhebung bei 3 bis 5 Millionen. Beliebt ist dabei eine Abwandlung des Buchinger-Fastens für Gesunde über fünf oder sieben Tage. Wer sich für dieses Fasten im Alltag entscheidet, muss damit zurechtkommen, in der Kantine anderen beim Bratwurstessen zuzugucken, während er selbst am ungesüßten Tee nippt. Keine ganz leichte Übung. Doch viele haben den Eindruck, dass es ihnen guttut.

Es gab und gibt allerdings auch Kritiker des Fastens. Viele Kliniker warnten vor dem „Hungern“, weil es Schwäche und Muskelmasse abbaue. Anderen galten Fastenkuren als mittelalterlicher Hokusfokus. Besonders Ernährungsexperten aus den Grundlagenwissenschaften mahnten lange Zeit, dass es für die positive Wirkung des Fastens keinerlei Beweise gebe. „Die skeptischen Stimmen hört man heute seltener“, sagt Michalsen.

KEIN WUNDER: Mediziner aus verschiedenen Bereichen haben mittlerweile gezeigt, wie eindrucksvoll das Fasten Krankheiten lindern kann. Dass Heilfasten positiv auf Symptome der rheumatoiden Arthritis wirkt, wurde in mehreren Studien gezeigt. Vor einigen Jahren hat dann der Mediziner Luigi Fontana von der Washington University in einer Langzeitstudie bestätigt, dass Fasten auch den Blutdruck und andere Risikofaktoren für Arterienverkalkung günstig beeinflusst. Die Ernährungswissenschaftlerin Sarah Steven von der Newcastle University in Großbritannien hat Diabetespatienten acht Wochen fasten lassen und stellte fest, dass sich Beschwerden und Blutwerte von Patienten mit Diabetes vom Typ II stark bessern – und die Effekte der Fastenkur Monate anhalten. Der Neurowissenschaftler Mark Mattson von der Johns Hopkins University School of Medicine konnte zeigen, dass sich Fasten auch positiv aufs Gehirn auswirkt: Sogenannte amyloide Plaques, Proteinfragmente, die sich zwischen Nervenzellen setzen und vermehrt bei der Alzheimerkrankheit vorkommen, werden dadurch deutlich reduziert.

Der Biogerontologe Valter Longo von der University of Southern California hat in einer Studie sogar Hinweise gefunden, dass Fasten in der Krebstherapie nützlich sein kann: Er ließ eine Gruppe krebserkrankter Mäuse während der Chemotherapie 72 Stunden fasten. Diese Mäuse waren nicht nur während der kräftezehrenden Behandlung fitter und vitaler als eine Vergleichs-



„Fasten ist dem Kalorienzählen überlegen, weil es den Stoffwechsel positiv verändert.“

gruppe, sie lebten nach der Behandlung deutlich länger als Mäuse, die nicht gefastet hatten. Für Andreas Michalsen bricht die Studie ein Tabu: „Jahrzehntelang galt bei Krebspatienten immer nur die Empfehlung, Wunschkost zu essen. Man solle schwer Kranke nicht auch noch mit Ernährungsumstellungen belasten, war die Devise. Heute scheint es nun so, dass Fasten sich sogar in der Krebstherapie positiv auswirkt.“ Doch weitere Belege stehen aus. An der Charité arbeitet Michalsen gerade selbst an einer Studie zum Thema.

Obwohl der Berliner Mediziner nüchtern mahnt, dass man sich vom Fasten keine Wunderheilung versprechen sollte, ist er doch der Meinung, dass „Fasten im Körper eine Art Reset-Taste drücken kann“. Besonders bei Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes können Fastenkuren den Raubbau am Körper tatsächlich zum Teil rückgängig machen. „In einer Zeit des Überflusses ist Fasten außerdem eine hervorragende Prävention“, findet Michalsen. Wer gesund ist, kann damit Risikofaktoren wie hohe Entzündungswerte, bedenkliche Blutfett- oder Glukosewerte gezielt minimieren. Denn auch wenn beim Fasten das Abspecken keinesfalls im Vordergrund steht

und bei Fachleuten eher als „Mitnahmeeffekt“ gilt: Viele Krankheiten und deren Entstehung werden dadurch begünstigt, dass wir dem Körper täglich zu viele Kalorien zuführen, ihn ständig mit Verdauungsprozessen beschäftigen – und durch das daraus entstehende Übergewicht. Statistiken zeigen, dass zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen übergewichtig sind.

„Auch wenn Fasten kurzzeitig das Gewicht drastisch reduziert, ist es dennoch wichtig, dass man es nicht als Abspeckkur sieht“, sagt Andrea Ciro Chiappa, Ökotrophologe und einer der Leiter der Deutschen Fastenakademie. Er weist darauf hin, dass man durch Heilfastenwochen allein nicht dauerhaft sein Gewicht reduziert.

ES SEI ALLERDINGS ERWIENEN, dass es durch die Zäsur bei der Nahrungsaufnahme und durch die Fastenerfahrung oft zu einem Umdenken komme: Eine Studie der Universitäten Duisburg und Essen mit mehr als 900 Teilnehmern zeigt jedenfalls, dass nach nur einer Woche Fasten nachhaltige Veränderungen des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten entstehen können. Auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung – die Diäten sehr skeptisch gegenübersteht und das Fasten lange kritisch beäugt hat – vertritt heute die Meinung, dass Fasten eine gute Möglichkeit sein kann, den Weg zu einem bewussteren Essverhalten zu bahnen.

Fasten ist dem reinen Kalorienzählen auch deshalb überlegen, weil es den Stoffwechsel positiv verändert. In einer Woche ohne feste Nahrung schaltet der Körper nach und nach auf „Fastenstoffwechsel“ um, ernährt sich nach einer Übergangszeit von etwa drei Tagen nahezu komplett aus seinen Reserven. In den ersten zehn bis zwölf Stunden läuft der Körper noch im üblichen Kohlenhydratstoffwechsel, die Glykogenspeicher in der Leber werden abgebaut – in verwertbare Glukose umgewandelt.

Danach wird kurzzeitig vermehrt Eiweiß verbraucht, meist überflüssiges Struktur-eiweiß, etwa aus dem Bindegewebe. Dann setzt ein Eiweißsparmodus ein, die Fett-Aufspaltungsprozesse verstärken sich, machen irgendwann den Großteil der Energiegewinnung aus. Unter anderem entstehen im Fettstoffwechsel die sogenannten Ketonkörper. Sie liefern den Zellen nicht nur Energie, sie haben auch gesundheitsfördernde Wirkungen. Zum einen können sie die Blut-Hirn-Schranke passieren, sollen dort protektive Funktionen für Nervenzellen haben. Außerdem sind sie mitbeteiligt am „Fasten-High“, das ab dem dritten oder vierten Fastentag

eintritt. Sie lösen also euphorische Gefühle aus.

Eine Studie der Universität Yale hat neulich außerdem gezeigt, dass ein bestimmtes Keton auch Entzündungen hemmen kann. Diese Studie könnte ein neuer Erklärungsansatz sein, warum Fasten bei entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma oft wirkt. Entzündungsprozesse spielen nach heutigem Forschungsstand auch bei Arteriosklerose und Bluthochdruck eine Rolle. Auch fürs Herz-Kreislauf-System könnten im Blut zirkulierende Ketone also heilsam sein.

Der zweite wichtige Veränderungsprozess beim Fasten ist die sogenannte Autophagie. So wird der Reinigungs- und Aufräumprozess bezeichnet, der in der Zelle beginnt, sobald der Körper im Fastenmodus ist. „Wann immer man aufhört, Zellen Nahrung zuzuführen, laufen sie in ein Energieproblem“, erklärt der Biochemiker Frank Madeo, der an der Universität Graz eine Forschungsgruppe leitet, die den Effekt des Kurzzeit-Fastens auf molekularer Ebene erforscht. „Sie beginnen dann, Zellbestandteile abzubauen, die überflüssig oder sogar schädlich sind. Das betrifft etwa geschädigte Mitochondrien, die zu Krebs führen können, sowie verklumpte Proteine, die Neurodegeneration begünstigen.“

Man hat mittlerweile auch beobachtet, wie die Autophagie in der Zelle abläuft: Herumliegende Zellbestandteile werden in eine Art Müllsack, das Autophagosom, gepackt und nach Verschmelzung mit einem „Zellmagen“ in Einzelteile zerlegt. Die werden der Zelle dann zur Energiegewinnung oder zum Aufbau von Strukturen zur Verfügung gestellt. „Die Zelle löst mit solchen Prozessen nicht nur ihr Energieproblem, sondern entsorgt auch schädliche Moleküle, die im Alter zu Beschwerden und Erkrankungen führen können“, folgert Madeo.

Wie bedeutsam diese Selbstverdauungsprozesse sind, mag man auch daran ablesen, dass der Nobelpreis für Medizin im Herbst 2016 an den japanischen Zellbiologen Yoshinori Ohsumi ging, dessen Lebenswerk das Erforschen der Autophagie ist. Auch Ohsumi hat in Studien mehrfach belegt, dass Nährstoffknappheit den heilsamen Mechanismus begünstigt. Für Frank Madeo ist mit der Autophagie letztlich auch ein zellbiologischer Prozess gefunden, der erklären kann, warum sich Fastende nach einiger Zeit „entgiftet“ und „aufgeräumt“ fühlen. Ob man mit dieser Forschung auch Skeptiker überzeugt, die mit den Augen rollen, sobald der Begriff „Entschlackung“ fällt, bleibt abzuwarten. Klar ist für Madeo: „Wer es schafft,

Ketogenese und Autophagie im Körper anzustoßen, tut viel für seine Gesundheit.“

Ist das eine gute Nachricht? Nicht, wenn man es selbst für unmöglich hält, mehrere Tage ohne Schnitzel oder Salat durchzustehen. Doch auch hier gibt es ermutigende Forschungsansätze: Das Team um Frank Madeo und einige andere Arbeitsgruppen weltweit untersuchen in den letzten Jahren, ob auch kürzere Fastenzeiten, die man in den Tagesablauf einbaut, den gesunden Fastenstoffwechsel auslösen können.

Vieles spricht dafür, dass ein solches Intervallfasten funktioniert. Untersucht werden verschiedene Rhythmen von Schlemmen und Darben: Frank Madeo betreut gemeinsam mit Thomas Pieber in der „Interfast“-Studie eine Gruppe von Versuchsteilnehmern, die zwischen einem Tag Fasten und einem Tag Essen abwechseln. Erste Prognose: Ketogenese und Autophagie werden durch diesen Rhythmus effektiv angeregt. Aber auch eine alltagstauglichere Art des Intervallfastens, das „time-restricted feeding“, also Nahrungsverzicht über mehrere Stunden des Tages, scheint etwas zu bewirken. „Wer ein Fastenintervall von 14 bis 16 Stunden täglich einhält, kann bereits Fastenstoffwechselprozesse auslösen“, erklärt Madeo. Viele Menschen, die diese Variante ausprobieren, legen die Stunden des Verzichts in die Nacht – und schinden dann noch eine Verlängerung heraus, indem sie morgens das Frühstück weglassen. „Hunger hat man nur in der Umstellungszeit von ein oder zwei Wochen“, versichert Madeo, der selbst auf ähnliche Weise isst. Auch Leistungseinbußen gebe es, wenn überhaupt, nur für kurze Zeit.

„FÜR GESUNDE ist das stundenweise Fasten eine gute Alternative zum Heilfasten“, findet auch Andreas Michalsen. Ein absoluter Pluspunkt: Man kitzelt alle positiven biochemischen Effekte des Fastens täglich einmal hoch – und kann trotzdem relativ normal essen. Diese gemäßigte Art des Intervallfastens wird für viele sogar zu einer permanenten Ernährungsumstellung.

Der Wissenschaftler Satchidananda Panda vom Salk-Forschungsinstitut in Kalifornien hat als einer der Ersten darauf hingewiesen, dass es bedeutsamer sein könnte, wann man isst – als wie viel man isst. In einem Experiment untersuchte er rund 400 Mäuse. Die eine Hälfte der Tiere bekam 9 bis 15 Stunden am Tag eine sehr zucker- und fettreiche Kost – man könnte sie Fast-Food-Diät nennen –, in den anderen Stunden aber gar kein Futter. Für die andere Hälfte der Mäuse war die gleiche Menge Fast Food

Hungerkünstler

Wie fastet man richtig? Wir stellen drei Varianten vor.

TÄGLICH: INTERVALLFASTEN

Eine wenig aufwendige Art, dem Körper regelmäßig einige Stunden gesunden Fastenstoffwechsel zu gönnen, ist das Kurzzeitfasten. Ausreichend ist ein Intervall von 16:8, also binnen 24 Stunden nur 8 Stunden zu essen und 16 Stunden auf Nahrung zu verzichten. Wie es funktioniert? Der Biochemiker Frank Mado von der Universität Graz gibt eine Kurzanleitung:

1. NUTZE DIE NACHT: *Periodisches Fasten sollte das Momentum nutzen, das durch die nächtliche Essenspause ohnehin entsteht. Alternativen: nach dem Schlafen aufs Frühstück verzichten oder vor dem Schlafen aufs Abendessen. Wer eins von beidem schafft, fastet 15 bis 16 Stunden.*

2. VERSCHIEBE DAS FRÜHSTÜCK: *Wer es nicht schafft, auf eine Mahlzeit zu verzichten, der lege das Frühstück auf eine spätere Zeit, zum Beispiel auf 10 oder 11 Uhr, oder das Abendessen auf eine frühere Zeit.*

3. RHYTHMUS IST WICHTIG: *Versuchen Sie unbedingt, sich einen täglich wiederkehrenden Rhythmus der Fastenintervalle anzugewöhnen. So kann sich der Körper schnell darauf einstellen, Hungergefühle verfliegen rasch.*

4. FASTENPHASEN GESTALTEN: *Gesunde Prozesse wie Ketonkörperbildung und Autophagie werden unterbrochen, wenn man im Fastenintervall Kohlenhydrate oder Eiweiß aufnimmt. Deshalb ist es wichtig, in diesen Stunden wirklich nur zu Wasser und ungesüßten Tees zu greifen. Auch erlaubt: schwarzer Kaffee, um morgens in die Gänge zu kommen. Zucker und Süßstoff sind tabu.*

5. 14, 15 ODER 16: *Wer im Intervall fastet, zählt nicht Kalorien, sondern Stunden. Man weiß noch nicht genau, wie viele Stunden tatsächlich ausreichen, um den Fastenstoffwechsel auszulösen. Faustregel ist aber: Lieber 13 bis 14 Stunden konsequent fasten als über 16 Stunden, in denen man doch mal „Kleinigkeiten“ zwischendurch isst.*

6. PFLANZENKOST: *Wem ein langes Intervall nicht schmeckt, der kann auch das Frühstück oder – für viele passender – das Abendessen „ketogen“ gestalten, das heißt, eine Mahlzeit nur mit pflanzlicher Kost mit viel pflanzlichem Fett zuzubereiten. Salat mit Olivenöl. Oder gebratenes Gemüse. Nicht geeignet als Überbrückung ist Obst: zu süß, der Fastenstoffwechsel wird heruntergeregelt.*

7. AUSNAHMEN ERLAUBT: *Was, wenn man abends zum Essen eingeladen ist oder mit anderen brunchen will? Einfach mal auf die Regel verzichten. Tierstudien zeigen, dass ein Metabolismus sich nicht ändert, wenn man gelegentlich mal mehr oder anders isst. Oder Alkohol trinkt.*

8. WEITERE HELFER: *Die Autophagie wird auch durch Nahrungsmittel begünstigt, die den Stoff Spermidin enthalten, beispielsweise Pilze, Weizenkeime, Sojabohnen, Erbsen, Birnen, Salat, gereifter Käse. Viel davon essen!*

MEHRERE TAGE: FASTEN MIT CAREPAKET

Eine Möglichkeit, ohne viel Wissen und Gerätschaften auf eigene Faust zu fasten, bietet die „Fasting Mimicking Diet“, die der Biologe Valter Longo von der University of Southern California entwickelt hat. Die „Diät“ kann man in einer Box bestellen – und erhält postwendend eine kalorienreduzierte Kost, bestehend aus Suppen, Energieriegeln, Oliven und Crackern für fünf Tage. Das Besondere an diesen Produkten? Sie sollen so ausgewählt sein, dass trotz des Essens der Fastenstoffwechsel mit seinen gesundheitsfördernden Wirkungen weitgehend erhalten bleibt.

Der Ernährungsplan „imitiert“ also das Fasten. Wichtig: Valter Longo verdient an dem Fastenprodukt nicht selbst – das Geld geht in die Ernährungsforschung. Experten wie Andreas Michalsen empfehlen das Fasten-per-Carepaket. Vor allem wenn Menschen krank sind oder Schmerzen haben, ist diese bereits vorbereitete Diät zu empfehlen. Bestellbar ist das „Prolon-Paket“ über die Firma L-Nutra in den USA, man kann sie per Mail anfragen. Etwa 250 Euro, Lieferung aus den USA ist inklusive.

<http://l-nutra.com/prolon/>

EINE WOCHE: FASTEN IM ALLTAG

Wer zu Hause eine Fastenkur für Gesunde machen will, hält sich dabei häufig an die Anleitung des Arztes Hellmut Lützner. Sein über zwei Millionen Mal verkauftes Buch „Wie Neugeborenen durch Fasten“ (GU; 12,99 Euro; 128 Seiten) ist ein guter und verständlicher Leitfaden. Der Fastenleiter und Ökotropologe Andrea Ciro Chiappa empfiehlt ihn, ist allerdings der Meinung, dass man ein paar wichtige Punkte im Vorfeld bedenken sollte. „Das Fasten zu Hause sollte man gut vorbereiten. Suchen Sie sich eine Woche, in der Sie zwischendurch täglich Zeit für Ruhephasen und für Bewegung haben.“ Denn nur so könne das Fasten wirklich zu einer wohltuenden Erfahrung werden. „Viele Menschen, die Fasten zu Hause probiert und als Tortur erlebt haben, können im Nachhinein feststellen, dass sie diese Punkte nicht bedacht haben“, so Chiappa. Wer Unterstützung braucht, kann auch in einer angeleiteten Gruppe fasten.

Infos unter: fastenakademie.de

ACHTUNG: NICHT JEDEM TUT FASTEN GUT

Folgende Personengruppen sollten auf den Verzicht verzichten: Kinder und Jugendliche, die noch im Wachstum sind, Schwangere und Stillende, Menschen mit viel Untergewicht, Menschen mit einer Essstörung und solche, die an Diabetes Typ 1 leiden. Wer herzkrank oder krebskrank ist, sollte vorher mit seinem Arzt sprechen. Und noch etwas: Fasten kann die Wirkung der Pille herabsetzen. Wer fastet, sollte zusätzliche Verhütung bedenken.

über 24 Stunden zugänglich. Wie erwartet, wurden die Mäuse, die ständig essen konnten, schnell dick und krank, bekamen etwa Diabetes. Die Mäuse, die nur 9 bis 15 Stunden ans Essen kamen, aber dieselbe Menge wie die anderen gefuttert hatten, blieben dagegen schlank und gesund.

Dieses Ergebnis ist erstaunlich. Und es legt nahe, dass wir alle unsere Essgewohnheiten überdenken sollten. In einer weiteren Studie fand Panda nämlich heraus, dass zumindest in den USA die meisten Menschen permanent essen. Er stellte Freiwilligen eine App zur Verfügung, mit der sie jede Mahlzeit fotografierten – von den Cornflakes am Morgen bis zu den letzten Erdnussflips vorm Schlafengehen. So konnte er beobachten, dass die meisten Probanden über 14 Stunden verteilt essen. Diese ständige Kalorienzufuhr läuft unbedacht und unbewusst – macht aber möglicherweise krank.

DOCH SOGAR MENSCHEN, die sich bewusst und gesund ernähren, tappen in diese Falle. Viele von ihnen essen nach der Devise: „Lieber fünf bis sieben kleine Mahlzeiten am Tag als drei große.“ Diese Ernährungsempfehlung kann als überholt angesehen werden. Ständiges Essen über den Tag führt zu einem anhaltend hohen Insulinspiegel, der Körper kommt nicht zur Ruhe.

Natürlich ist der Umkehrschluss „Iss nur wenige Stunden täglich, dann kannst du in dieser Zeit futtern, was du willst“ kein ernährungsphysiologischer Coup. „Wer Fastenstunden in den Tag einbaut, sollte gucken, dass er hochwertiges Essen mit vielen Nähr- und Ballaststoffen zu sich nimmt“, empfiehlt Ökotrophologe Chiappa. Doch auch er sieht im Intervallfasten letztlich eine gute Chance, Fasteneffekte pragmatisch in den Alltag einzubauen.

Eins wird man allerdings beim Intervallfasten nicht erleben: eine ganzheitliche Erfahrung, eine Begegnung mit sich selbst. Andreas Michalsen, der jährlich etwa 1000 Menschen in seiner Abteilung beim Heilfasten erlebt, ist selbst immer wieder erstaunt, wie sehr sich die Ausstrahlung und die Stimmung der Patienten beim Fasten verändern. Viele kommen mit chronischen Schmerzen, sind stark übergewichtig oder seit Langem krank. „Die Leute kommen hierher und glauben nicht ans Fasten. Sie machen es mit, weil man das hier halt so macht“, sagt er. „Doch nach ein paar Tagen sieht man sie aufblühen, viele sind stolz auf sich, fühlen sich regelrecht fröhlich.“ Die Erfahrung, dass man es schafft, einige Tage ohne feste Nahrung auszukommen, stärkt das Selbstvertrauen. Und

„Viele Fastende sind stolz auf sich, fühlen sich regelrecht fröhlich.“

auch das viel zitierte Fasten-High sei an der Stimmungsaufhellung beteiligt. Es hat, laut Studien von Michalsen, zumindest die Kraft, leichte Depressionen zu lindern.

BLEIBT DIE FRAGE, warum Fasten nicht längst Standardempfehlung für jeden ist, der gesünder werden oder gesund bleiben will. Andreas Michalsen sieht viele Gründe: „Einer ist sicher, dass Fasten fast nichts kostet. Man kann damit kein Geld verdienen.“ Dass man mit weniger Energie, Nahrung und Aufwand tatsächlich mehr für Körper und Seele erreicht, ist für Unternehmen der Pharma- und Diätindustrie kein Grund zum Jubel. Oder, um es mit einem Satz des Griechen Hippokrates zu sagen: „Wer stark, gesund und jung bleiben will ..., heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“ Einen Versuch ist es allemal wert.

Anne Otto hat selbst schon gefastet. Wichtigste Erkenntnis nach einer Woche: Nichts schmeckt besser als ein Brötchen mit Käse.

