

## Fasten – gohts no?

### Teil 1

Sektierer, Freak, Individualist, Grüner, Dissident, Nonkonformist, Alternativer oder schlicht Spinner, so oder noch markiger ergiesst sich der Spott über den Fastenden. Ziemlich sicher hätte ich bis vor kurzem auch mit den Wölfen geheult. Zum Glück gibt es ein gutes Rezept gegen Vorurteile: Recherchieren.

Die Quintessenz meiner Recherche: Es gibt kaum etwas Besseres, das Sie für Ihren Körper tun können als fasten. Ob Sie einen, drei oder fünf Tage fasten, intermittierend fasten, eine Gemüsesaftkur machen oder wasserfasten, immer verschaffen Sie -Frau oder Mann- Ihrem Stoffwechsel Pausen, die er sehr gut brauchen kann.

Worum es hier **NICHT** geht:

- Kalorienrestriktion. Diese ist bis heute die einzige wissenschaftlich belegte Antiaging-Methode, zu mindestens bei Fadenwürmern, Mäusen und Rhesusaffen, beim Menschen erst in Ansätzen. Wenn's um Gewichtsreduktion geht, ist Kalorienreduktion die sichere Verlierer-Methode.
- Dinner-Cancelling: Die Evolution hat uns weder für 3 noch für fünf Mahlzeiten pro Tag programmiert, eher für eine. Und mit grösster Wahrscheinlichkeit für Tage dazwischen, an denen es gar nichts zu essen gab. Mit andern Worten: an denen unfreiwillig gefastet wurde.

Da sind wir schon mitten im Thema: Die Evolution hat uns fürs Fasten programmiert.

Was meint Ihr Stoffwechsel zum Nahrungsverzicht? (Nicht dasselbe wie ihr Kopf!)

Er hat ein Programm parat, ohne das die Menschheit schon längst ausgestorben wäre, und zwar ein Zweipunkteprogramm:

1. Glukoneogenese (deutsch Zuckerneubildung). Die Leber stellt aus Proteinabbau-Produkten (Pyruvat und Oxalacetat) sowie aus Lactat Zucker her. Die Glukoneogenese läuft permanent auf Sparflamme, sie wird beim Fasten hochgefahren.
2. Fettstoffwechsel aus dem Schlafmodus in den Activity Modus

**NEIN! Um es schon vorwegzunehmen: Muskelabbau ist nicht im Programm!**

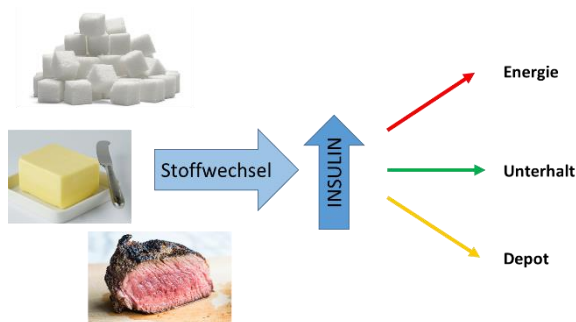


Bild 1: der normale Stoffwechsel

Von dem was wir essen, gewinnen wir die Energie, die wir fürs Leben brauchen, gewährleisten wir den Unterhalt unserer Körperstrukturen, und meist bleibt noch ein bisschen fürs Sparbüchlein.

Eine Schlüsselstellung in diesem Prozess hat Insulin, **DAS Masterhormon**. Insulin ist nicht nur Zuckerverteilungshormon, Insulin ist vor allem auch Speicherhormon. Der Zucker, den wir nicht „verbrennen“, wird in Form von Glykogen in der Leber und in den Muskeln gespeichert. Speicherkapazität limitiert: 400 – 500g. Sind die Glykogenspeicher voll, werden Kohlehydrate zu Fett verstoffwechselt. Fett wird in die Fettspeicher dirigiert.

Speicherkapazität: fast unbegrenzt.

Insulin wirkt ausserdem anabol. In der Dopingszene nicht unbekannt.

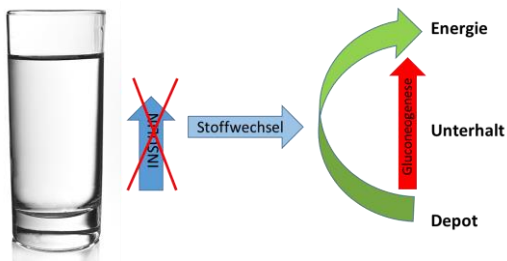


Bild 2: der Hungerstoffwechsel

Fehlen Kohlehydrate so erhält die Bauchspeicheldrüse auch keinen Befehl, Insulin ins Blut auszuschütten. Da akut Kalorien fehlen, werden in 12-18 Stunden zuerst die Glykogenreserven verbraucht. Gleichzeitig wird die Glukoneogenese, die Zuckerneubildung, hochgefahren. Da kein Insulin im Blut zirkuliert, erhält der Stoffwechsel Zugriff zum Sparkonto, den Fettdepots. Diese umfassen auch bei sehr schlanken Personen mehrere Kilos, die Energiezufuhr ist damit für einige Zeit gesichert.

### **Tönt schön! Aber beim Fasten verlieren wir doch Muskeln!**

Sehr wenig, ja! Aber versetzen Sie sich doch mal in Ihren Stoffwechsel! Der legt Fettvorräte an, um dann die Muskeln zu verbrennen? Logisch? Echt: so dumm ist unser Stoffwechsel nicht!! Analogie: Sie sammeln für den Winter Brennholz, und wenn's dann kalt wird, verbrennen Sie Ihre Möbel?

### **Sorry, Sir! Sie haben aber offenbar nicht mitgekriegt, dass das Gehirn Zucker braucht!**

Gehört und gelesen ja, immer und überall. Nur beweist das noch lange nicht, dass es auch stimmt! Nur ein sehr kleiner Teil des Gehirns ist auf Zucker angewiesen, dazu übrigens auch die roten Blutkörperchen und die Augenlinsen. Dafür hat die Evolution wie gesagt das Programm Glukoneogenese vorgesehen. Viel wichtiger ist allerdings, dass das Gehirn, wie übrigens auch Muskeln und andere Gewebe, **stoffwechselflexibel** sind, das heisst, sie können die benötigte Energie entweder aus Zucker oder aber aus Abbauprodukten des

Fettstoffwechsels, Acetat und Beta-Hydroxybutyrat, gewinnen. Bei unserer kohlehydratlastigen Ernährung besteht normalerweise weder für Muskeln noch für das Gehirn Anlass, auf Fettstoffwechselprodukte zu setzen: die sind nämlich gar nicht vorhanden, denn der hohe Insulinspiegel dirigiert die mit der Nahrung aufgenommenen Fette in die Speicher und blockiert ausserdem deren Mobilisierung aus den Depots! Durch eine kohlehydratarmer Ernährung können wir den Fettstoffwechsel allerdings „trainieren“. Bild 3 zeigt schematisch die Energiegewinnung beim Fasten.

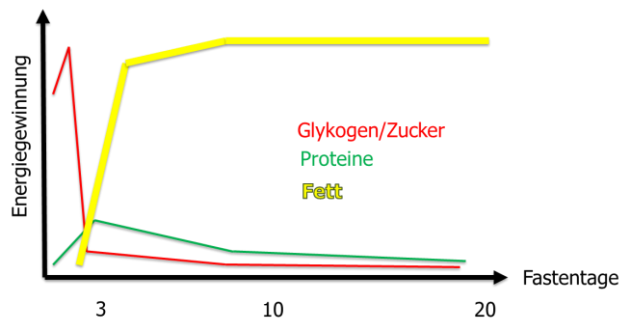


Bild 3: Der Stoffwechsel beim Fasten

Der Übergang von einer kohlehydratarmer Ernährung auf den Fastenstoffwechsel macht selten Probleme, bei einer kohlehydratlastigen Ernährung kann dieser Switch vorübergehend Symptome machen.

Mehr dazu in **Teil 2**, dort wird dann auch zu lesen sein, wieso der Körper immer der Gewinner beim Fasten ist, wieso die Leistungsfähigkeit beim Fasten nur wenig beeinträchtigt ist, wieso das „Hypo“ (Unterzuckerung) beim Fasten meist kein Hypo ist, bei welchen Erkrankungen Fasten eine wirksame Therapie ist, wieso Fasten nichts mit Kalorienreduktion zu tun hat und wieso letztere zu 99.9% ohnehin kontraproduktiv ist. Dazu noch vieles mehr!