



Auflage: 194127
Gewicht: Seitenaufmachung, gross

24. März 2019

FOKUS SEITE 15-17

«Viele Mahlzeiten am Tag zu essen, ist definitiv überholt»

Fasten setzt gesunde Prozesse im Körper in Gang. Wie es gelingt, zeitweilig auf Nahrung zu verzichten, verrät der Arzt und Buchautor Andreas Michalsen

Anke Fossgreen

In allen Weltreligionen wird gefastet. Für Christen dauert die 40-tägige Fastenzeit noch bis Ostern. Andreas Michalsen verzichtet stunden- oder gar tagelang auf Nahrung, aber nicht aus religiösen Motiven. Der Arzt therapiert mit der drastischen Kalorienreduktion Patienten. Als Naturheilkundler betont er, wie wichtig eine gesunde Ernährung sei, und dazu gehören auch Fastenperioden - für jeden.

Sie haben gerade gefrühstückt um 9.30 Uhr. Wann haben Sie davor zuletzt etwas verzehrt?

Ja, ich musste erst einmal etwas essen. Ich hatte wirklich Hunger. Meine letzte Mahlzeit war gestern Nachmittag.

Sie verzichten täglich stundenlang auf Nahrung, warum?

Diese Methode nennt sich Intervallfasten. Das ist ein zeitweiliges Fasten. Es gibt verschiedene Arten. Ich nehme beispielsweise an den meisten Tagen mindestens 16 Stunden lang keine Nahrung zu mir, esse also nur während 8 Stunden.

Das heisst dann 16/8-Fasten.

Genau. Es ist auch möglich, an zwei Tagen pro Woche auf Essen zu verzichten, also 2/5-Fasten. Das finde ich aber nicht so praktikabel.

Ist das der neueste Trend aus den USA? CEOs aus dem Silicon Valley verkünden, nur noch eine Mahlzeit am Tag zu essen oder drei Tage am Stück nur Wasser zu sich zu nehmen.

Da ist der aktuelle Hype um das Fasten definitiv aus dem Ruder gelaufen. Da wird jetzt die «Warrior Diet», also «Fasten wie ein Krieger» praktiziert -zum Beispiel vom Twitter-Chef Jack Dorsey. Darüber sind andere Experten und ich gar nicht glücklich. Die Idee dahinter ist, dass Urmenschen nach der Jagd nur einmal am Tag eine Mahlzeit verzehrt haben sollen.

Was ist schlimm daran?

Was dabei nervt: Es gibt ja sehr viel Evidenz, wie gesund es ist, 12, 14 oder 16 Stunden täglich nichts zu essen oder beim Heilfasten sogar 5, 7 oder 14 Tage hintereinander auf einen grossen Teil der Kalorien zu verzichten. Ich warne aber vor einer Nulldiät, vor einem Wasserfasten. Auch sollten Menschen mit chronischen Erkrankungen nur unter ärztlicher Begleitung fasten. Wenn kranke Menschen, die Medikamente einnehmen, sich auf eigene Faust radikal wie ein «Krieger» ernähren oder eine Nulldiät machen, dann dauert es vermutlich nicht lange, bis diese Welle die ersten Todesopfer fordert.

Und warum sollte jemand gemässigt temporär fasten?

Das Intervallfasten eignet sich zum Abnehmen, ist aber auch gut für einen gesunden Stoffwechsel. Es gibt eine interessante kleinere Studie mit Diabetes-Typ-2-Patienten. Alle Testpersonen bekamen drei Monate lang die gleiche Kalorienmenge zugeteilt. Die eine Hälfte der Gruppe nahm die Kalorien jedoch mit sechs täglichen Mahlzeiten auf, die andere verteilt auf nur zwei Mahlzeiten.

Und?

Die Gruppe mit den zwei Mahlzeiten nahm mehr Gewicht ab und hatte bessere Blutzucker- und Leberwerte als die Versuchsteilnehmer mit den sechs Mahlzeiten.

Dabei hiess es jahrelang, man solle mehrere kleine Mahlzeiten zu sich nehmen als wenige grosse, oder nicht?

Viele Mahlzeiten am Tag zu essen, ist definitiv überholt. Diese Empfehlung war ein Irrtum. Das muss man ganz klar sagen. Heute weiss man, der Körper mag es nicht, wenn er immer gleichmässig befeuert wird. Am schlimmsten ist das «Snacken».

Zwischendurch zu naschen?

Immer mal ein Stück Schokolade oder ein paar Chips, das ist wirklich ungesund. Da kommt der Stoffwechsel nicht mehr zur Ruhe. Das Snacken ist übrigens am einfachsten wegzulassen und zählt schon als erste Möglichkeit, Intervallfasten einzusetzen.

Der nächste Schritt wäre das Intervallfasten, das Sie praktizieren. Wobei dieser Trend an das alte FdH, also «Friss die Hälfte»-Konzept, erinnert. Ist es nicht egal, wie man Kalorien spart?

Intervallfasten ist so populär, weil es so einfach anzuwenden ist. Man kann es im Prinzip mit der Uhr machen und muss sonst nichts verändern. Das alte Konzept, bei jeder Mahlzeit die Kalorien zu reduzieren, hat sich hingegen nicht bewährt. Damit ist man immer etwas hungrig. Beim kurzzeitigen Fasten hat man zwar vor den Mahlzeiten richtig Hunger, ein Gefühl, das wir ja kaum noch kennen. Bei den Hauptmahlzeiten kann man sich dann aber ganz normal satt essen und ist zufrieden.

Jeder sollte es also mal probieren?

Der Boom kommt ein bisschen zu früh, denn wissenschaftlich ist das Intervallfasten noch nicht ausreichend erwiesen. Die Studien laufen noch einige Jahre. Wobei ich schon erwarte, dass die Ergebnisse positiv ausfallen werden. Man sollte es aber nicht als Allheilmittel sehen und vor allem nicht übertreiben. Mein Tipp: Wenn jemand Gewicht abnehmen will oder ein leichtes Stoffwechselproblem hat, Bluthochdruck oder Diabetes, oder wenn jemand unter Schlafstörungen leidet, sollte sie oder er es einfach probieren.

Ein paar Tage lang?

Drei bis vier Tage reichen nicht. Der Körper muss sich ein bisschen darauf einstellen. Aber man könnte mal vier Wochen lang das Intervallfasten testen und dann Bilanz ziehen. Wenn es nicht in den Tagesablauf passt, weil man gerne abends mit der Familie isst, dann kann man es lassen und dafür lieber dem Leitspruch der Grossmutter folgen: Gegessen wird am Tisch - aber zwischendrin nichts.

Man könnte doch auch das Frühstück weglassen? Oder ist diese Mahlzeit unantastbar?

Das Frühstück ist vermutlich für die meisten Menschen gesund, vor allem aber das Mittagessen. Da kommt auch die Chronobiologie ins Spiel, also der tageszeitliche Rhythmus des Körpers. Tatsächlich laufen Stoffwechselforgänge tagsüber effektiver ab, wenn es maximal hell ist. Daher wäre es gut, die reichlichste Mahlzeit irgendwann zwischen 10 und 13 Uhr zu verzehren.

Es hiess doch immer, dass Menschen, die regelmässig frühstücken, ein geringeres Risiko haben, dick zu werden.

Da ist man sich heute nicht mehr so sicher. Eine grosse Übersichtsstudie von australischen Forschern hat gerade gezeigt, dass bei Abnehme willigen ein regelmässiges Frühstück genau den gegenteiligen Effekt haben kann. Also dass sie schlechter Gewicht verlieren. Frühstücken oder nicht - die Frage ist wissenschaftlich letztlich noch nicht geklärt.

Für manch einen ist es schon schwierig, eine einzige Mahlzeit wegzulassen. Sie propagieren aber sogar das Heilfasten. Was ist das?

Beim Heilfasten verzichtet man mehrere Tage hintereinander fast vollständig auf Nahrung. Ich empfehle die am besten untersuchte Methode nach Dr. Otto Buchinger, einem Naturheilkundler, der bis in die 1960er- Jahre in Überlingen am Bodensee praktizierte. Wichtig ist bei der Methode, dass täglich etwa 300 Kalorien, aber nicht mehr als 500 Kalorien zu sich genommen werden. Also zwei kleine Gläser Saft und am Abend etwas Gemüsebrühe - ohne Einlage.

Ist das eine Radikaldiät zum schnellen Abnehmen?

Nein, keinesfalls. Beim Heilfasten steht nicht die Gewichtsreduktion im Vordergrund. Das ist zwar oft ein schöner Nebeneffekt. Wie der Name schon sagt, geht es hierbei um die Gesundheit.

Dabei ist es doch geradezu existenzbedrohend, wenn der Körper kaum noch Nährstoffe bekommt. Was soll daran gesund sein?

Unser Körper ist darauf ausgelegt, immer mal wieder zu hungern. Wir Menschen hätten die Evolution nicht überlebt, wenn wir nach fünf oder sieben Tagen ohne Nahrung zusammenklappen würden. Im Immanuel-Krankenhaus in Berlin, wo ich als Chefarzt die Abteilung Naturheilkunde leite, behandeln wir mit dem Heilfasten Patienten, die mit chronischen Erkrankungen zu uns kommen -, etwa mit Bluthochdruck, Diabetes Typ 2 oder Rheuma.

Und Sie können diese Patienten heilen? Das kann kein Schulmediziner.

Die Erfolge sind tatsächlich eindrucklich, und die Patienten fühlen sich gut dabei - bis auf wenige Ausnahmen, etwa sehr dünne Menschen. Man muss jedoch nach Krankheiten differenzieren. Bei Diabetes ist eine Heilung mit Heilfasten gut möglich, wenn die Patienten danach ihre Ernährung umstellen und beispielsweise Intervallfasten anschliessen. Da schmilzt zuerst die Fettleber weg und dann werden die Zellrezeptoren wieder empfindlicher für Insulin. Auch den Bluthochdruck kann man durch regelmässiges Fasten normalisieren.

Und Rheuma?

Das ist schwieriger zu behandeln. Aber wir sehen bei fastenden Patienten regelmässig Verbesserungen: Entzündungen und Schwellungen gehen zurück, und die Blutwerte sind besser. Im eigentlichen Sinn heilen können wir die Krankheit aber nicht. Wir sind dabei, das weiter zu untersuchen.

Fasten Sie selber ab und zu?

Ich faste einmal im Jahr. Dieses Jahr bin ich aber noch nicht dazu gekommen. Ich benötige in der Zeit immer etwas Ruhe, plane die Fastentage also so, dass ich nicht übermässig beansprucht bin. Wie man reagiert, ist sehr individuell. Fünf meiner Kollegen haben letzte Woche gefastet. Da gibt es solche, die werden ein bisschen stiller und sehen etwas blasser aus, und andere sind ausserordentlich vital.

Besteht beim tagelangen Fasten nicht die Gefahr, dass statt Fett auch Muskeln abgebaut werden.

Dafür gibt es keine Hinweise. Wir haben in einer grossen Studie mehr als 1400 Personen untersucht und befragt, die in der Buchinger-Wilhelmi- Klinik in Überlingen gefastet haben. Die Freiwilligen haben das Fasten als sehr positiv empfunden, und die Blutwerte vom Cholesterin bis zum Blutzucker haben sich verbessert. Es gab keinen Hinweis auf einen relevanten Abbau von Eiweissen, der die Muskeln oder Nieren gefährden würde.

Inzwischen heisst es, dass es gut sei, wenn beim Fasten Eiweisse abgebaut würden.

Noch weiss keiner so genau, was für Eiweisse da abgebaut werden. Eine Hypothese zum Beispiel vom angesehenen Molekularbiologen Frank Madeo von der Universität Graz besagt, dass alte oder unbrauchbare Eiweisse weggeräumt werden. Einen Prozess, den man Autophagie nennt, also das Rezyklieren von überflüssigem Material in den Zellen. Solche Prozesse könnten durch das Fasten angeregt werden.

Sie haben Ihre Studie mit Klienten einer teuren Fastenklinik gemacht. Waren da die Freiwilligen nicht sowieso schon gesünder oder positiv gegenüber dem Fasten eingestellt?

Das kann man so nicht sagen. Zudem sehe ich ja auch bei uns im Krankenhaus immer wieder erstaunliche Erfolge. Deshalb fand ich auch, dass ich das Heilfasten nun einmal lauter publik machen muss.

Wer sind Ihre Patienten in Berlin?

Wir haben hier viele Menschen, die nicht privilegiert sind und oft an mehreren Krankheiten gleichzeitig leiden. Da gibt es

Patienten, die von ihrem Arzt zu uns geschickt werden und die dann erst einmal aus allen Wolken fallen, wenn sie hören, dass sie 7 bis 9 Tage stationär fasten sollen. Aber wer sich darauf einlässt, profitiert. Manch einer kann von vier Blutdrucksenkern zwei weglassen. Andere Patienten können die Kortison-Dosis gegen Rheuma- und Gelenkschmerzen halbieren.

Aber mit einem einmaligen Heilfasten ist es ja nicht getan?

Nein, das sollte der Anfang für eine Ernährungsumstellung sein. Heilfasten ist dann wie eine Reset-Taste, also ein Neustart.

In Ihrem Buch schreiben Sie, was Sie unter gesunder Ernährung verstehen: kein Haushaltszucker, kein Fleisch, generell kaum tierische Eiweisse, keine gehärteten Fette. Das schreckt doch die Leute ab.

Ich wollte einfach nicht drum herum reden und ganz deutlich machen: So, wie wir uns jetzt überwiegend ernähren, führt das zu chronischen Erkrankungen, was man ja schon sieht. In der Schweiz sind 42 Prozent der Bevölkerung übergewichtig, 25 Prozent der Erwachsenen haben Bluthochdruck, und 5 Prozent sind Typ-2-Diabetiker. In Deutschland sind die Zahlen noch schlechter.

Ernähren Sie sich denn so konsequent und vegan, wie Sie es propagieren?

Ich möchte die Menschen erst einmal informieren über ungesunde Lebensmittel und dann dazu einladen, die Ernährungsgewohnheiten zu ändern. Ich bin «Teilzeit-Veganer». Also, wenn ich eingeladen werde, dann bin ich unkompliziert. Und heute Morgen habe ich ein Croissant gegessen statt dem Müesli mit Nüssen, Beeren und Mandelmilch. Da hatte ich Appetit drauf. Nur auf Fleisch verzichte ich konsequent.

Weil es ungesund ist?

Einmal das. Aber mir geht es auch auf die Nerven, wenn zwar alle für das Tierwohl sind, aber trotzdem weiterhin Fleisch essen.

Ihr Vater war auch Naturheilkundler. Haben Sie sich also von Kindheit an immer gesund ernährt?

Nein, eben nicht. In meiner Ausbildung zum Not- und Rettungsarzt habe ich sehr ungesund gelebt. Doch irgendwann kam das Umdenken.

Warum?

Wir haben Patienten im Notfall reanimiert, die einen Herzinfarkt erlitten haben und dann sind wir in den Sozialraum gegangen und haben geraucht und Würstchen gegessen. Ich hatte in der Zeit tatsächlich veränderte Cholesterinwerte und einen etwas erhöhten Bluthochdruck. Zu der Zeit wurden beeindruckende Studien veröffentlicht über die gesundheitlichen Vorteile der mediterranen und pflanzenbasierten Diät, wo man sehr viel Obst und Gemüse isst und hochwertiges Öl mit ungesättigten Fettsäuren verwendet. Die Ergebnisse haben mich überzeugt.

Und jetzt ernähren Sie sich mit Ihrer Familie derart gesund?

So weit es geht, ja. Wobei meine älteren Töchter auch so eine Phase hatten, wo sie das ziemlich bescheuert fanden, dass der Vater da immer gesunde Ernährung und Bio propagiert. Sie sind dann zum Bäcker gegangen und haben sich extra was anderes gekauft.

Der Naturheilkundler

Der deutsche Arzt Andreas Michalsen, 57, leitet seit 2009 die Abteilung Naturheilkunde im Immanuel-Krankenhaus Berlin und ist Professor an der Charité-Universitätsmedizin Berlin. Als Facharzt für Innere Medizin promovierte er im Bereich Kardiologie und arbeitete in der Notfall- und Rettungsmedizin. Im Februar ist sein neues Buch «Mit Ernährung heilen» erschienen. Michalsen ist am Bodensee in Bad Waldsee aufgewachsen. Er ist das zweite Mal verheiratet und hat vier Kinder.



«Immer mal ein Stück Schokolade oder ein paar Chips, das ist wirklich ungesund. Da kommt der Stoffwechsel nicht mehr zur Ruhe»: Andreas Michalsen

© **SonntagsZeitung**