

Tägliche Fastenperiode reguliert Gewicht

Das Fasten ist keine Erfindung der Neuzeit. Doch heisst Fasten nicht immer, gar nichts zu essen. Für unser Gewicht und unsere Gesundheit jedoch scheint es nicht nur entscheidend zu sein, was wir essen, sondern auch wann wir essen!

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 13. August 2019

Stand: 20. October 2019

Tägliches Fasten und feste Essenszeiten gegen Übergewicht

Beinahe täglich bombardieren uns die Medien mit neuen Abnehmmethoden. Angesichts der immer dicker werdenden Menschen in der westlichen Welt scheinen solche wundersamen Abnehmgeheimnisse wie ein gefundenes Fressen für Übergewichtige.

Während Diätgeplagte ihren Stoffwechsel mit immer wieder neuen Ernährungsgewohnheiten schwächen und ihre kalorien- und fettreduzierten Speisen auf viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen, um ja den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, scheinen neue Studien die jahrelang gepredigten Ernährungsempfehlungen nun umzukehren.

Neueste Labortests zeigen, dass nicht unbedingt die Kalorien und der Fettanteil ausschlaggebend für Übergewicht sind, sondern vor allem der Zeitraum der Nahrungsaufnahme. Konkret sprechen Forschungsergebnisse dafür, dass regelmässige Fastenzeiten und Essenszeiten eingehalten werden sollten, um gesund und schlank zu bleiben.

Der Schlüssel zu einem gesunden Leben mit Idealgewicht scheint die verlängerte Fastenzeit über Nacht bis in den späten Morgen hinein zu sein. Insbesondere Diabetes könnte mit einem solchen Essen-Fasten-Zyklus verhindert werden.

Zirkadianer Rhythmus – Essen im Einklang mit unseren Körperzyklen

Übergewichtigkeit erhöht das Risiko für eine Vielzahl von Krankheiten wie Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes und zu hohe Cholesterinwerte. Wenige Korrekturen in der Lebensführung könnten diese Gesundheitsrisiken drastisch reduzieren, in erster Linie betrifft das die Ernährung und die Bewegung.

Die kürzlich erschienene Studie des *Salk Institute for Biological Studies* geht noch einen Schritt weiter und verweist auf die Bedeutung des natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus (zirkadianer Rhythmus) für unser Gewicht und unsere Gesundheit im Allgemeinen.

Der zirkadiane Rhythmus umfasst die physischen, mentalen und verhaltensbezogenen Veränderungen, die sich unter dem Einfluss von Tageslicht und nächtlicher Dunkelheit im 24-Stunden-Rhythmus im Organismus von Lebewesen abspielen.

Dieser zirkadianische Rhythmus wird von der Wechselwirkung zwischen Zellmolekülen gesteuert, welche von der Chronobiologie als biologische Uhr bezeichnet wird. Die koordinierende „Hauptuhr“ besteht aus einer Gruppe von ca. 20.000 Nervenzellen (SCN) im Hypothalamus, der sich im Zwischenhirn im Bereich der Sehnervenkreuzung befindet.

Eine Lebensführung, die den natürlichen zirkadianen Rhythmus ignoriert (z.B. falsches Essverhalten) wird mit diversen gesundheitlichen Beschwerden in Verbindung gebracht, insbesondere mit Schlafstörungen, (jahreszeitlich bedingten) Depressionen und der bipolaren Störung.

Umso interessanter sind nun die Erkenntnisse über die Zusammenhänge zwischen biologischen Körperrhythmen und der Gewichtsregulation.

Tägliches mehrstündiges Fasten verhindert Gewichtszunahme und Diabetes

Frühere Studien hatten bereits gewarnt, dass unkontrolliertes Essen über den Tag zum metabolischen Syndrom und zu Diabetes führen kann, dass der Blutzuckerspiegel permanent erhöht sei und nie wirklich in den regenerierenden Fasten-Modus zurückkehrt.

Die Bedeutung der Fastenzeit bestätigte der Studienbericht des *Salk's Regulatory Biology Laboratory*, welcher in der Mai-Ausgabe des Fachblatts *Cell Metabolism* veröffentlicht wurde.

Im Zentrum der Untersuchungen stand die Frage, ob Übergewicht und Stoffwechselkrankheiten auf eine zu fettreiche Ernährung oder auf Störungen der natürlichen Stoffwechselprozesse zurückzuführen sind.

Labortests mit Mäusen zeigten, dass diejenigen Tiere, deren Nahrungsaufnahme auf eine 8-stündige Periode reduziert wurde und entsprechend eine 16-stündige Fastenzeit zur Folge hatte, gesünder sind als jene, die permanent Zugang zum Futter hatten.

Erstaunlicherweise spielte die Qualität des Futters für die gesundheitliche Verfassung der beiden Vergleichsgruppen keine Rolle. Tatsächlich bestand das Futter beider Gruppen kalorisch betrachtet zu 60 Prozent aus Fett. Entscheidender schien das Resultat, dass die Mäuse, welche die fettreiche Nahrung unkontrolliert fressen, nach 100 Tagen deutlich zugenommen hatten, unbeweglicher waren, erhöhte Cholesterinwerte und Blutzuckerwerte aufwiesen als auch Leberschäden davontrugen.

Die regelmässig fastenden Mäuse, die täglich ausschliesslich in einem Zeitraum von 8 Stunden dieselbe (!) Nahrung fressen, wogen hingegen 28 Prozent weniger und zeigten keinerlei gesundheitliche Probleme. Auch in ihrer Beweglichkeit übertrafen sie die Vergleichsgruppe.

Studienleiter Satchidananda Panda kommentierte die Untersuchungen folgendermassen:

Es ist ein Irrglaube, dass eine fettreiche Ernährung zu Übergewicht führt und dass wir nach dem Aufstehen häufig essen sollten. Unsere Ergebnisse legen nahe, dass wir uns stattdessen an regelmässige Essens- und Fastenzeiten halten sollten. Das tägliche mehrstündige Fasten könnte sich auf die Gesundheit sehr nützlich auswirken.

Unkontrolliertes Essen stört den Stoffwechsel

Wissenschaftler gingen lange davon aus, dass ernährungsbedingtes Übergewicht in erster Linie mit einer ungünstigen Nährstoffzusammensetzung zusammenhängt. Die Salk-Studie zeigt jedoch, dass die über den Tag verteilte Kalorienaufnahme mindestens genauso nachteilig ist, da durch die stetige Insulinausschüttung die natürlichen Stoffwechselabläufe behindert werden, die wiederum vom Tag-Nacht-Rhythmus abhängig sind.

Die Forscher des Salk-Instituts haben nachgewiesen, dass der Körper während des Essens Fett einlagert und erst einige Stunden nach dem Essen beginnt, Fett zu verbrennen und Cholesterin in nützliche Gallensäuren aufzuspalten. Je häufiger wir essen, desto mehr Fett lagert der Körper ein.

Insbesondere die Fettzellen in der Leber blasen sich auf, was ernsthafte Leberschäden zur Folge haben kann. Unter dieser Dauerbelastung produziert die Leber stetig Glukose, was den Blutzucker erhöht und die beste Grundlage für einen schleichenden Diabestes bildet. Die zeitlich begrenzte Nahrungsaufnahme wiederum reduziert die körpereigene Produktion von Fett, Glukose und Cholesterin. Darüber hinaus wird in Fastenzeiten die Fettverbrennung angeregt und das Fettdepot minimiert.

Panda erhofft sich von den Erkenntnissen zum Essen-Fasten-Rhythmus positive Veränderungen für das Essverhalten der Menschen. Die regelmäßige Nahrungsaufnahme zu festgelegten Zeiten und eine verlängerte Fastenphase über die Nacht hinaus könnte die Wahrscheinlichkeit für eine Gewichtszunahme möglicherweise um 10 bis 20 Prozent senken.

Nahrungsaufnahme täglich auf eine eight hour period beschränken

Die Ergebnisse der Salk-Studie sind deshalb bahnbrechend, weil sie übliche Ernährungsempfehlungen widerlegen, die zugunsten eines gesunden Körpergewichts zu mehreren über den Tag verteilten (fettarmen) Mahlzeiten raten, um ein gesundes Körpergewicht zu erhalten.

Denken Sie an das klassische Frühstück kurz nach dem Aufstehen, den Vormittagssnack, das warme Mittagessen, den Nachmittagssnack für den kleinen Hunger zwischendurch und das Abendbrot. Megumi Hatori, die an der Studie beteiligte war, fasste zusammen:

Seit 50 Jahren wird uns erzählt, wir sollten den Fettanteil in unserer Ernährung reduzieren und über den Tag verteilt kleinere Mahlzeiten zu uns nehmen. Wir haben jedoch herausgefunden, dass eine tägliche Fastenphase wichtig ist. Indem wir uns an eine zeitlich begrenzte Essenszeit halten, bleibt allem Anschein nach selbst ein hoher Fettkonsum ohne Folgen für den Körper. Wir haben gezeigt, dass der Körper dank einer täglichen Fastenzeit in der Lage ist, dem negativen Potential von ungesundem Essen ohne gesundheitliche Schäden standzuhalten. Natürlich gibt es auch in diesem Fall Limits.

Wenn uns unser Körper Ernährungssünden verzeiht, solange wir uns nach unserer biologischen Uhr richten, wie positiv muss dann eine natürliche, ausgewogene Ernährung nach diesem Schema auf unsere Gesundheit wirken?

Doch bei aller Entdeckungsfreude der modernen Forschung: Das Fasten ist bei weitem keine Innovation, sondern jahrtausendealte Praxis in vielen Kulturen! Nehmen wir uns beispielweise die yogische Ernährung nach den vedischen Prinzipien zum Vorbild. Viele Yoga-Praktizierende ernähren sich bewusst oder instinktiv nach ihrer inneren Uhr.

Yoga-Schulen wie Sivananda halten sich traditionell an zwei tägliche Mahlzeiten zu festgelegten Zeiten (Brunch um 11.00 Uhr und Abendessen um 18 Uhr). Erkennen Sie die Gleichung? Dieser Rhythmus stimmt nicht nur mit den natürlichen Bedürfnissen und der Leistungsfähigkeit unseres Körpers überein, sondern reflektiert auch die Forschungsergebnisse aus den USA!

Heilfasten – ein Weg zur Heilung

Das echte Heilfasten hingegen wird im Gegensatz zum Intermittierenden Fasten nicht dauerhaft, sondern kurweise durchgeführt – etwas im Frühjahr und im Herbst. Meist wird fünf bis sieben Tage bei Wasser, etwas Saft und Brühe gefastet. Die Heilwirkungen sind enorm, besonders dann, wenn man nach dem Heilfasten auf eine gesunde basenüberschüssige und bevorzugt pflanzliche Ernährung umsteigt. Die entsprechenden Studien und Erfahrungsberichte sowie eine Anleitung zum Fasten finden Sie hier: [Heilfasten – ein Weg zur Heilung](#)

Quellen

- Extended Daily Fasting Overrides Harmful Effects of a High-Fat Diet: Study May Offer Drug-Free Intervention to Prevent Obesity and Diabetes ScienceDaily 2012 (Verlängerung des täglichen Fastens hebt schädliche Auswirkungen von fettreicher Ernährung auf)
- Circadian Rhythms Fact Sheet NIGMS 2012 (Zirkadianer Rhythmus Merkblatt)
- zirkadianer Rhythmus wissen 2012
- International Sivananda Yoga Vedanta Centres

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/fasten-abnehmen-ia.html>