

Heilkraft des Fastens

Medizin Eine kluge Ernährung hilft, Krankheiten zu vermeiden und das Gedächtnis zu verbessern.

Um seine Jugend zurückzubekommen, würde Lord Henry „alles auf der Welt tun, außer mir Bewegung machen, früh aufstehen oder ein ehrsameres Leben führen“.

Nun, der Dandy aus dem Roman „Das Bildnis des Dorian Gray“ des irischen Schriftstellers Oscar Wilde könnte noch etwas anderes machen: sein Essverhalten überdenken. Wer sich klug ernährt, kann teilweise die gleichen positiven Effekte erzielen wie durch körperliche Aktivität.

Bewegung verbessert das Gedächtnis – eine Kost mit viel pflanzlichen Anteilen und wenig Kalorien bewirkt das Gleiche. Kein Wunder, da beides im Denkorgan offenbar dieselben Prozesse in Gang setzt: die Neubildung von Nervenzellen, eine erhöhte Plastizität der Synapsen und eine verbesserte Blutversorgung.

Und eine begrenzte Energieaufnahme, sprich weniger Kalorien, kann dem Vergreisen entgegenwirken und das Leben verlängern – genau wie körperliche Aktivität.

„Diese beiden Interventionen rufen eine ähnliche physiologische Signatur hervor“, konstatieren Forscher der National Institutes of Health in den USA in einem Übersichtsartikel. Vieles spricht zudem dafür, dass es zu Synergieeffekten kommen kann. Das würde bedeuten: Menschen, die sich regelmäßig bewegen und sich richtig ernähren, haben den größten Nutzen.

Gesundheitsforscher sind sich einig: An mindestens fünf Tagen in der Woche sollte man mindestens 30 Minuten lang flott spazieren gehen. Welche Diät passt am besten zu diesem bewährten Bewegungsprogramm?

Es kommt weniger darauf an, was man isst, Hauptsache es ist ausgewogen. Wichtiger als der Streit ums richtige Fett und die Menge an Kohlenhydraten ist, wie viel Kalorien man zu sich nimmt. In einer Studie verzichteten ältere Probanden auf 30 Prozent der üblichen Kalorienzufuhr. Nach drei Monaten schnitten sie bei Gedächtnistests deutlich besser ab als überernährte Vergleichspersonen.

Beobachtungen an Rheusaffinen weisen die ver-

minderte Kalorienaufnahme sogar als wahres Zaubermittel aus: Es verbessert den Zuckerstoffwechsel, unterdrückt Schäden an den Zellen, beugt Entzündungen vor und hilft gegen eine ganze Reihe von Erkrankungen – darunter Krebs, Diabetes Typ 2, Muskelschwund im Alter (Sarkopenie) und Arterienverkalkung.

Als Diät für die Massen scheidet die sogenannte kalorische Restriktion allerdings aus. Wer wirklich all diese Wirkungen erzielen wollte, müsste auf 30 bis 50 Prozent der Kalorien verzichten und ständig Hunger leiden.

Einen möglichen Ausweg könnte eine neuartige Variante des Intervallfastens aufzeigen. Die Menschen dürfen dabei so viel essen, wie sie wollen – aber nur zu bestimmten Tageszeiten (SPIEGEL 51/2015).

Wer es in diesem Sinn schafft, regelmäßig 12 Stunden lang, besser noch 16 Stunden lang, nichts zu essen (nur kalorienfreie Getränke sind erlaubt), dem wird eine Wunderkur zuteil. Das jedenfalls legen Versuche an Mäusen nahe, denen Forscher eine üppige Kost vorsetzten.

Jene Tiere, die rund um die Uhr fressen konnten, waren bald verfettet und leberkrank. Die Mäuse hingegen, die pro Tag höchstens acht Stunden lang füttern durften, nahmen zwar genauso viele Kalorien zu sich wie die 24-Stunden-Fresser – doch sie blieben gesund und wogen fast ein Drittel weniger.

Auch diese Experimente zeigen, was schon frühere Versuche ergeben haben: Fasten führt zu biochemischen Veränderungen, die auch bei der Heilkraft der Bewegung eine Rolle spielen. So wird auf die Zellen ein leichter Stress ausgeübt, was deren Widerstandskraft stärkt. Die Fettreserven werden angezapft, um Energie zu gewinnen. Das bringt den Stoffwechsel in Schwung und beugt Durchblutungsstörungen und womöglich sogar Krebs vor.

Das Fasten wie auch die Bewegung versetzen den Körper offenbar in eine Art Urzustand, auf den er aufgrund der Evolution gepolt ist. In der Steinzeit war es völlig normal, dass die Menschen sich jeden Tag bewegen mussten – und dass der Tisch nicht immer reich gedeckt war.

An Bewegungsreichtum und Nahrungsmangel ist der Homo sapiens bis heute angepasst. Das Dasein in den Industriestaaten dagegen bereite ihm

gesundheitliche Probleme, sagt der amerikanische Neurowissenschaftler Mark Mattson vom National Institute on Aging in Baltimore und warnt:

„Überfressen und die sesshafte Lebensweise könnten das Risiko für Alzheimer und Parkinson, für Schlaganfall und Depressionen erhöhen.“

Auch wer abnehmen will, muss beides zugleich tun: sich mehr bewegen und weniger essen. Viele Menschen glauben noch immer, sie müssten sich nur ausreichend ertüchtigen, um die lästigen Pfunde gleichsam zu verbren-

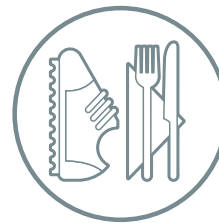
nen. Das funktioniert nicht. In Wahrheit steigt der Energieverbrauch nicht linear mit der Aktivität. Der Körper drosselt in den Ruhestunden nach dem Sport den Kalorienverbrauch im Gegenzug herunter. Außerdem sinkt der Grundumsatz des Körpers, wenn er leichter wird. Deshalb müsste man wie ein professioneller Athlet stundenlang trainieren, um immer weiter abzunehmen – oder eben weniger Nahrung zu sich nehmen.

Wer dauerhaft Gewicht verlieren will, kommt daher nicht drumherum, seine Ernährung umzustellen. Am besten gelingt dies, indem man viel Obst und Gemüse verzehrt, nach dem Abendbrot auf Snacks verzichtet und die Kalorien zählt. Anstatt industriell hergestellte Produkte aus Zucker und Fett sollte man sich lieber echte Lebensmittel schmecken lassen.

Einem Dandy wie Lord Henry mag ein solcher Lebensstil zu ehrsam erscheinen, aber er kann einem die Jugend erhalten.

Jörg Blech

Mail: joerg.blech@spiegel.de



DIÄT FÜR DEN SPORT

Die richtige Ernährung wirkt ähnlich wie körperliche Aktivität: Sie regt den Stoffwechsel an und hält länger jung.



ESSEN MIT PAUSE

Die Menschen dürfen so viel essen, wie sie wollen, aber nur zu bestimmten Stunden – am besten viel Obst und Gemüse.