

MEDIZIN-UPDATE

Fastentherapie

Lassen sich mit Fasten Krankheiten lindern? Um das generell zu empfehlen, ist die **Datenlage noch zu dünn**.

Text: Felicitas Witte, Wissenschaftsjournalistin und Ärztin
Bild: Emanuele Fucecchi

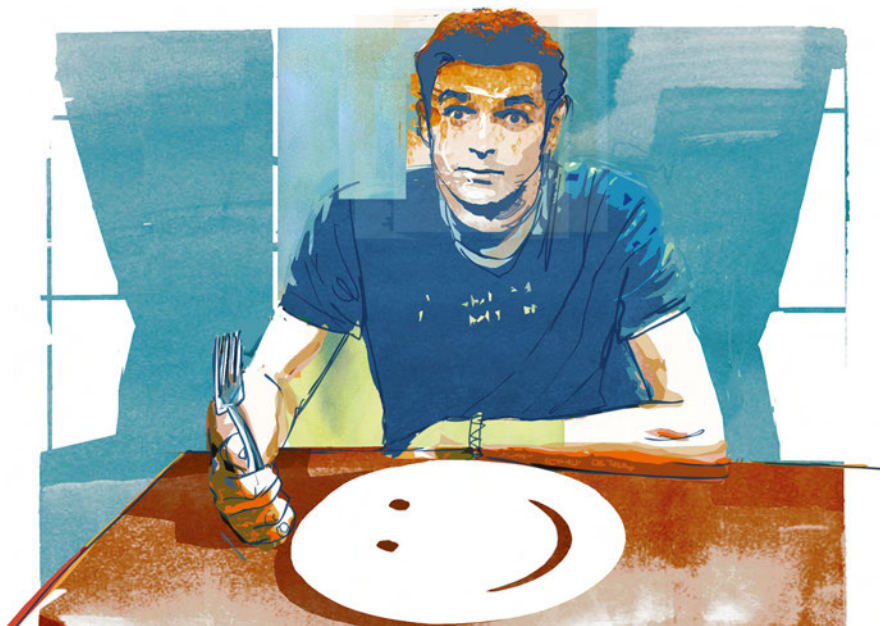
Am 5. März hat die Fastenzeit begonnen. Haben Sie sich auch vorgenommen, zumindest vorübergehend gesünder zu leben? «Menschen fasten seit Jahrtausenden aus den unterschiedlichsten Gründen», sagt Andreas Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus in Berlin und Professor für Naturheilkunde an der Charité. «Jetzt wissen wir, dass man sich damit nicht nur etwas Gutes tut, sondern auch Krankheiten lindern kann.»

Der Internist erforscht seit Jahren, was Fasten im Körper bewirkt und wie man das für die Therapie chronischer Krankheiten nutzen kann. Kürzlich gab er einen Überblick über die vorhandenen Studien.¹

Zu viel versprechen dürfe man sich nicht, sagt Hans Hauner, Ernährungsmediziner an der Technischen Uni München. «Die meisten Fastenstudien sind von schlechter Qualität, sie untersuchen nur wenige Patienten und oft nur im Rückblick. Dass es den Patienten besser ging, kann auch andere Ursachen gehabt haben.» Am meisten Evidenz scheint es bei rheumatoider Arthritis zu geben. In einer norwegischen Studie von 1991 mit 53 Patienten hatten die Betroffenen nach einer vierwöchigen Fastenkur weniger Beschwerden, und die Entzündungswerte im Blut besserten sich. Eine systematische Übersicht von vier Studien im Jahre 2001 bestätigte die Effekte. Bei anderen Krankheiten ist die Datenlage jedoch dünner. In kleinen Studien linderte Fasten chronische Schmerzen, etwa bei Arthrose oder Fibromyalgie, und es besserte die Stoffwechselwerte bei Diabetikern. Menschen mit Bluthochdruck brauchten weniger Medikamente, und in einer Studie mit sechs Krebspatienten hatten diese weniger Nebenwirkungen bei der Chemotherapie.

Fasten ist nicht ungefährlich

Trotz der mageren Datenlage ist Reinhard Saller, emeritierter Professor für Natur-



Fasten kann zwar manche Beschwerden lindern, es ist aber nicht ungefährlich. Am besten spricht man es mit dem Arzt ab.

heilkunde am Unispital Zürich, vom heilenden Effekt des Fastens überzeugt. «In meiner mehr als 30-jährigen Tätigkeit habe ich viele Patienten erlebt, denen das geholfen hat», sagt er. Er rät vor allem bei chronischen Schmerzen dazu, bei Bluthochdruck und metabolischem Syndrom, am besten stationär. Manche dürften jedoch nicht fasten, zum Beispiel Menschen mit Essstörungen, psychotischen Erkrankungen oder schwerer Leber- oder Nierenkrankheit. «Am besten spricht man das mit dem Arzt ab», rät Saller. Bedenken muss man auch die Nebenwirkungen. «Harmlos ist dabei noch Frieren, Verstopfung, Schwindel und Reizbarkeit», sagt Hauner. «In Einzelfällen wurde aber immer wieder über Herzrhythmusstörungen oder akutes Nierenversagen berichtet.» Fasten führt zwar tatsächlich im Körper zu Veränderungen, die sich positiv bei einigen Krankheiten auswirkten. Es werden weniger Entzündungsbotenstoffe gebildet, der Stoff-

wechsel günstig beeinflusst und körpereigene Endorphine ausgeschüttet. «Aber all die Effekte halten nur so lange an, wie man fastet», sagt Hauner. Verurteilen möchte er Fasten dennoch nicht. «Will zum Beispiel ein Diabetiker mit entgleistem Blutzucker nach einem üppigen Wochenende sein metabolisches Gleichgewicht wieder finden, ist dagegen nichts einzuwenden.» Generell als Therapie bestimmter Krankheiten würde er es aber nicht empfehlen. «Vielleicht spielt die Umgebung in der Fastenklinik eine viel grössere Rolle als das Fasten selbst», sagt er. «Schöne Umgebung, raus aus dem stressigen Alltag, Ruhe, Verwöhntwerden – das kann viele Beschwerden lindern.»

Literatur

¹ Michalsen A, Li C. Forsch Komplementmed 2013; 20: 444–453