

Gesundheit zwischen Fasten und Fülle

Ulrike Gebhardt

Warum
Nahrungsverzicht
Gehirn, Geist
und Körper
jung hält



 Springer

Gesundheit zwischen Fasten und Fülle

Ulrike Gebhardt

Gesundheit zwischen Fasten und Fülle

Warum Nahrungsverzicht
Gehirn, Geist und Körper
jung hält

 Springer

Ulrike Gebhardt
Hildesheim, Deutschland

ISBN 978-3-662-57989-3 ISBN 978-3-662-57990-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-57990-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Springer-Verlag GmbH Deutschland, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Rawf8 / stock.adobe.com

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Vorwort

Sie werden es schnell merken, dieses Buch hat keine Fastenärztin geschrieben; auch keine Journalistin, die sich für die Recherche mehrere Wochen lang in eine Fastenklinik begeben hat. Ich bin Biologin (und Wissenschaftsjournalistin) und, ja, stand dem Fasten bisher eher kritisch gegenüber. Also habe ich es so gemacht wie immer: Fakten gesammelt und mich dem Thema aus verschiedenen Richtungen einfach mit wissenschaftlicher Neugierde genähert. Das ist genau das, was ich an meinem Beruf so mag.

Dabei habe ich mich leiten lassen von einem Grundprinzip des Lebens. Leben ist Wechsel, Wandlung, Bewegung, kein starrer, vermeintlich stabiler Zustand. Es muss einen Wechsel geben, damit Leben überhaupt entstehen kann, damit Leben gelingen kann.

Ein Fenster, durch das dieses Buch schaut, ist der Wechsel zwischen Fülle und Verzicht; auch dies ein Grundprinzip des Lebens, ohne das Leben nicht gelingen kann. Diese Tatsache wird in unserer Gesellschaft heute gerne einmal beiseite geschoben, wo die Devise lautet: Immer alles und immer mehr!

Vieles – Nahrung, Konsumgüter, Licht, Wärme – ist für viele von uns andauernd verfügbar. Doch dafür sind wir nicht gebaut. Wir brauchen auch die Begrenzung. Wir brauchen bei all der Fülle, die wir genießen dürfen, auch immer wieder den Verzicht: beides wie zwei Pole, zwischen denen sich unser Leben abspielt. Fehlen Begrenzungen, geht die Balance verloren, und wir gehen unter im Zuviel. Verlieren das Maß, Herzleiden, Diabetes und Demenz können auf körperlicher Ebene folgen, wenn wir aus dem Lot geraten.

In diesem Buch geht es also nicht um eine spezielle Diät. Es geht auch nicht um Methoden, die uns zum optimalen BMI oder der idealen Kleidergröße verhelfen. Es geht um etwas sehr Banales, aber Entscheidendes, den Wechsel.

Der Text gliedert sich in drei Teile. Der erste Teil „Fülle“ beschäftigt sich mit dem Überfluss, in dem wir leben, mit dem, was wir an Nahrungsmitteln tatsächlich brauchen, mit dem Altern und welchen Einfluss unsere Ernährung auf das Altern und auf neurodegenerative Erkrankungen wie die Alzheimer-Demenz oder die Parkinson-Erkrankung hat.

Im zweiten Teil geht es um den Verzicht. Der Blick ins Tierreich soll zeigen, woher wir kommen und mit welchen Fähigkeiten Lebewesen ausgestattet sind, um Phasen des Verzichts durchzustehen – auch wir. Womöglich ist da bei all den Zugvögeln, Schildkröten und Pinguinen die Begeisterung etwas mit mir durchgegangen. Aber schließlich verdanken wir den Großteil unseres Wissens über die Effekte des Fastens Beobachtungen an unseren tierischen Verwandten.

Der dritte Teil „Wechsel zwischen Fülle und Verzicht“ zeigt, wie sich das Fasten in unsere moderne Lebensweise „einbauen“ lässt. Dabei ist mir aufgefallen, dass jeder für sich aufgefordert ist, zu spüren, welche Variante des Verzichts für die eigene Konstitution oder Lebensphase gerade gut und geeignet ist. Fasten als Allheilmittel, als Konzept

für die Masse, das funktioniert hier überhaupt nicht. Jedes Individuum muss da selbst für sich schauen.

Ich für mich habe beschlossen, weniger süß zu essen und ein längeres Übernachtsfasten (durch ein frühes Abendbrot und/oder ein spätes Frühstück) einzuhalten. Ich traue meinem Körper zu, für eine etwas verlängerte Phase von seinen Reserven zu leben. Zwei Strategien des Verzichts, die für meine Person gerade passen. Eine kleine, für manchen von uns vielleicht trivial klingende Kurskorrektur. Keine große Sache. Mir geht es gut damit, ich weiß nun auch, warum.

Wenn auch Sie als LeserIn bei der Lektüre meiner kleinen Wissenssammlung ein paar Aha-Erlebnisse haben, wäre das prima. Wenn Sie sogar ein anderes Gespür oder mehr Vertrauen für bzw. in Ihren Körper bekommen, würde mich das sehr freuen

Ich danke den Mitarbeiterinnen von Springer für die professionelle Begleitung des Buches, insbesondere Monika Radecki, Claudia Bauer, sowie deren externer Lektorin Michaela Mallwitz.

Ulrike Gebhardt

Inhaltsverzeichnis

Teil I Fülle

1	Leben in der Fülle	3
1.1	Leben ist Wechsel	3
1.2	Leben im Überfluss	6
1.3	Woher wir kommen – eine kleine Reise in die Vergangenheit	7
1.4	Die Fülle und ihre Folgen	11
	Literatur	15
2	Was wir brauchen	19
2.1	Futtern und Verdauen	20
2.2	Was der Mensch zum Leben braucht	22
2.3	Das Gehirn und seine besonderen Bedürfnisse	27
2.4	„Geht’s auch mal ohne?“	31
	Literatur	32

X Inhaltsverzeichnis

3 Die Sache mit dem Zucker	35
3.1 Vom Exoten zum Kassenschlager	36
3.2 Der Mensch im Zuckeruniversum	38
3.3 Zucker und Gehirn	41
Literatur	45
4 Älter werden	47
4.1 Merkmale des Alter(n)s	48
4.2 Das alte Gehirn	52
4.3 Nahrung und Neurodegeneration, Alzheimer und der Hypothalamus	56
Literatur	60
Teil II Verzicht	
5 Fasten im Tierreich	65
5.1 „Fastende“ Tiere?	66
5.2 Fastenphasen bei Tieren	69
5.3 Tiere in der Alters- und Fastenforschung	71
Literatur	77
6 Der Mensch und das Fasten	79
6.1 „Natürliches“ Fasten	80
6.2 Religiöses Fasten	85
6.3 Fasten im Christentum – vom rechten Maß	87
Literatur	90
7 Jungbrunnen Verzicht	93
7.1 Länger leben durch Kalorienverzicht?	94
7.2 Was passiert im Körper, wenn der Mensch fastet?	100

7.3	Fasten hält das Gehirn auf Trab	102
	Literatur	106
8	Fasten – die Kritik	109
8.1	Der Mensch ist keine Maus	110
8.2	Für wen sich das Fasten nicht eignet und welche Nebenwirkungen auftreten können	113
8.3	Das Essen und die Angst	116
	Literatur	119
Teil III Wechsel zwischen Fülle und Verzicht		
9	Wie Fastenforscher fasten	123
9.1	Essen nach der inneren Uhr	124
9.2	Fastende Forscher	125
9.3	Welche Fastenformen gibt es?	128
	Literatur	133
10	Fasten zur Therapie von Krankheiten	135
10.1	Heilfasten historisch	136
10.2	Fasten und Psyche	138
10.3	Fasten bei Krankheiten des Körpers und der Seele	140
10.4	Fasten bei Chemotherapie?	144
	Literatur	145
11	Fasten light	147
11.1	„Fasting Mimicking Diet“	148
11.2	Mit Pülverchen und Pille – fasten ohne zu fasten	152
	Literatur	157

XII Inhaltsverzeichnis

12 Fasten als Lebensprinzip	159
12.1 Leben ist Wechsel	159
12.2 Wie wir tatsächlich leben	162
12.3 Was das mit unserem Gehirn macht	167
12.4 Ein Leben zwischen Fülle und Fasten	169
Literatur	170
 Stichwortverzeichnis	 173

Teil I

Fülle



1

Leben in der Fülle

Ein Mensch wird nicht lange leben, wenn er dreierlei nicht weiß: was zu viel für ihn ist, was zu wenig für ihn ist, und was genau richtig für ihn ist. (Ostafrikanisches Sprichwort)

Zum Einstieg

Fast jeder von uns wird sie kennen, die Sorge: was, wenn meine Eltern, meine Partnerin/mein Partner, was wenn ich eines Tages „den Kopf verliere“, dement werde? Dabei sind wir der Sache nicht komplett hilflos ausgeliefert. Wir können etwas tun. Die naturgegebenen Rhythmen zu akzeptieren, unter denen sich unser Körper und damit auch unser Gehirn entwickelt hat. Gelegentlich zu fasten, ist eine Möglichkeit, dies zu tun. Das fällt schwer, in einer Gesellschaft der Grenzenlosigkeit.

1.1 Leben ist Wechsel

Jeden Tag Weihnachten, das ganze Jahr hindurch Ferien, alle Lieben ständig um uns herum – manchmal wünschen wir uns ein Dauerhoch, dabei wissen wir genau: Lebendig macht uns das Besondere, das, was sich aus dem Einerlei des Alltags abhebt. Der Wechsel setzt uns in Bewegung, fordert heraus, macht kreativ.

Ewig jung, immer gut drauf, nur Lust und keine Last – scheint ein Normalzustand zu sein, wenn man die lächelnd in Szene gesetzten Stars unserer Tage anschaut, der Werbung glaubt. Dabei wissen wir alle: Wir sind unterschiedlich drauf, haben unsere guten und weniger guten Zeiten, mal mehr, mal weniger Lust.

So ist die Natur, so ist das Leben angelegt, so sind wir angelegt. Unser Körper schwingt im Rhythmus der Natur, im Rhythmus der Tage, der Monate, der Jahre, und das ist gut. Es gibt Wachsen und Vergehen. Wird dieser Rhythmus ignoriert, gibt es Probleme, Körper und Seele leiden, die Rhythmus haben, die Rhythmus brauchen.

Und unser Gehirn mag den Wechsel, den Rhythmus auch. Es ist sogar sein Job (viel mehr als all die „Denkarbeit“), Rhythmus zu schaffen, Hormone auszuschütten, Appetit zu entfachen, auf das, was der Körper gerade braucht, vielleicht etwas Salziges oder Süßes, etwas Frisches oder Fettiges, das System in Balance zu halten, in sich und mit der Umwelt.

Die Devise unserer Wohlstandsgesellschaft lautet dagegen: Immer alles und immer mehr. Alles, was das Herz begehrt, immer und überall online bestellbar. Alles, was der Magen begehrt, immer und überall verfügbar. Der ganze Organismus leidet unter der Grenzenlosigkeit, die keine Freiheit ist – Herz und Hirn werden krank.

Die vergessliche Gesellschaft

Dass so viele Menschen hierzulande ihren Kopf „verlieren“, vergesslich, gar dement werden, ist nicht nur Schicksal. Wir können etwas tun. Begreifen, in welcher Kultur wir leben, und entscheiden, ob wir mitmachen wollen, im Einerlei des grellen Konsums oder uns etwas zutrauen, unserem Körper zutrauen, was er ohnehin kann. Auch mal „ohne“, statt immer nur „mit“, genießen und verzichten. Wir können das, und unser Gehirn braucht das.

Die Evolution des menschlichen Gehirns sei stark vom Druck knapper Nahrungsressourcen beeinflusst gewesen, sagt Mark Mattson vom Laboratory of Neuroscience des National Institute on Aging in Baltimore (Raefsky und Mattson 2017). Mattson, einer *der* Fastenforscher weltweit, ist der Ansicht, dass sich die aktuell zur Epidemie ausbreitenden neurodegenerativen Erkrankungen durch den Verzicht, durch das Fasten eindämmen lassen.

In Deutschland leben aktuell fast 1,6 Millionen Demenzkranke, zwei Drittel davon sind Alzheimer-Patienten. Da die Lebenserwartung steigt, gibt es aktuell auch immer mehr Demenzkranke. Die Demenz nimmt in absoluten Zahlen aktuell noch zu. Betroffen sind hierzulande hauptsächlich die Generationen, die den Zweiten Weltkrieg erlebt haben oder kurz nach dem Krieg geboren wurden: Menschen, von denen die meisten nach den schlechten Zeiten einen unglaublichen materiellen Aufstieg erlebt haben (Nicoll 2016).

Doch wenn man sich jüngere Bevölkerungsgruppen anschaut, geht das Risiko zurück. Menschen, die heute beispielsweise 40 Jahre alt sind, werden in höherem Alter nicht mehr so häufig an einer Demenz erkranken, wie das aktuell der Fall ist. Die Gründe hierfür sieht der Psychiater Robert Perneczky von der Ludwig-Maximilians-Universität in München in einer besseren Lebensführung, bei der auf Bewegung und eine gesunde Ernährung geachtet werde (Deutsche Apotheker Zeitung DAZonline 2017).

Nach Ansicht des Neurobiologen Gerald Hüther würden wir nicht deshalb dement, weil unser Gehirn abbaut. Sondern weil unsere Art und Weise zu leben so viele Menschen daran hindere, **die Selbstheilungskräfte ihres Gehirns zu aktivieren**. „Das können wir ändern“, sagt Hüther (Hannoversche Allgemeine Online 2017). Begeisterungsfähig bleiben sei wichtig, weniger und besser essen, sich bewegen und sich nicht an dem orientieren, was andere für wichtig halten.

1.2 Leben im Überfluss

Ein durchschnittliches, nicht besonders großes Einkaufszentrum in Deutschland hat heute rund 10.500 verschiedene Artikel in seinem Sortiment (Stand 2012). Die meisten Regale füllt das Trockensortiment (Mehl, Nudeln, Konserven). Der Kunde hat außerdem die Auswahl zwischen 1020 Milchprodukten, 400 verschiedenen Fleisch- und Wurstwaren, 260 Obst- und Gemüseartikeln, 220 Brotprodukten und 200 Fertigmahlzeiten (statista 2012).

Vergleicht man den Zustand heute mit den längst vergangenen Zeiten in der Geschichte der Menschheit, befinden wir uns, was die Versorgung mit Lebensmitteln anbelangt, aktuell in einem Paradies. Und wohin es den Menschen in diesem Paradies immer wieder zieht, zeigt die Statistik eindeutig: zu den Süßigkeiten und zum Fleisch. Mit Süßwaren machte der Lebensmitteleinzelhändler 2015 den größten Umsatz (13,5 Milliarden Euro), gefolgt von alkoholfreien Getränken (10,5 Milliarden Euro) und Wurst (8,7 Milliarden Euro) (statista 2016).

Die Lust auf Fett und Zucker

Der Mensch sei ein allesfressender Primat geblieben, der von Fett und Zucker angezogen wird, schreibt der Soziologe Jean-Claude Kaufmann in seinem Buch „Kochende Leidenschaft – Soziologie vom Kochen und Essen“ (Kaufmann 2006). Und nach diesen Vorlieben sind dann meist auch all die bunten Berge zusammengestellt, die wir Jäger und Sammler nach einem erfolgreichen Streifzug durch die prall gefüllten Regale auf das Förderband legen.

Damit der Warentransfer noch glatter vonstatten geht, wird es – zumindest nach den Vorstellungen des US-amerikanischen Giganten Amazon – selbst die Kassen und Förderbänder bald nicht mehr geben. Zu Testzwecken eröffnete vor kurzem in Seattle der Supermarkt „Amazon Go“.

Beim Betreten wird der Kunde über eine auf dem Handy installierte App registriert, ebenso jeder Artikel, den er in seinen Einkaufswagen legt. Am Ausgang wartet keine Kassenschlange, sondern nur eine kleine Schranke, die sich öffnet, sobald man das Handy erneut vorzeigt. Schöne, neue Einkaufswelt!

Tierschützer fordern eine artgerechte Haltung für Tiere, aber lebt der Mensch, lebe ich eigentlich artgerecht? Süß, fettig, salzig, immer und überall zu essen, ist es sicher nicht. Bis vor wenigen Jahrzehnten sei es eher die Regel menschlichen Lebens gewesen, dass Essen nicht rund um die Uhr zur Verfügung stand, schreibt der Arzt Andreas Michalsen von der Abteilung für Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus in Berlin (Michalsen 2017). Es gab wechselnde Ernten und allzu oft auch Kampf um das Essen. Unser Körper habe sich auf diesen regelmäßigen Mangel in seiner genetischen Entwicklung hervorragend eingestellt, heißt es in Michalsens Buch „Heilen mit der Kraft der Natur“.

Und offenbar könne unser Körper eher mit Mangel fertig werden als mit Überfütterung.

1.3 Woher wir kommen – eine kleine Reise in die Vergangenheit

All die Grilldämpfe, die uns im Sommer in Gärten und an Badeseen entgegenschlagen, sind rauchende Überbleibsel aus grauer Vorzeit. Vor wohl einer Million Jahren gelang es den Frühmenschen, Feuer zu kontrollieren – ein Wendepunkt, der Überlebensvorteile verschaffte. In einer „Zivilisation der Verbrennung“ vergrößerte sich die Nahrungsvielfalt, Nahrungsmittel konnten gekocht werden, und man war mit dem Essen auch schneller durch. Während

Schimpansen fünf Stunden am Tag damit verbringen würden, auf ihrer Rohkost herumzukauen, reiche den Menschen mit ihren gekochten Speisen eine Stunde, schreibt Norbert Nicoll (2016).

Mit Beginn des Ackerbaus vor 10.000 bis 20.000 Jahren erhöhte sich zwar die Menge an Nahrungsmitteln, deren Vielfalt nahm jedoch ab. Die Jäger und Sammler wurden Ackerbauern und Viehzüchter, die nun nicht mehr mit, sondern von der Natur leben. Je nach geografischem Lebensraum und Jahreszeit sammelten die Menschen nicht mehr nur Wildpflanzen und Früchte, fingen Fische und jagten Wild, sondern bauten nach und nach mehr Getreide an, hielten Schafe, Ziegen, Schweine, Rinder und bevorrateten sich. Dadurch konnten mehr Menschen auf engerem Raum beieinander leben.

Das Leben ursprünglich lebender Völker als Blick in die Vergangenheit

Der Speiseplan von Naturvölkern, gegenwärtig lebender Jäger und Sammler, gibt einen Einblick, wie eine ursprüngliche, mit den Gegebenheiten und Rhythmen der Natur in Einklang stehende Ernährungsweise ausgesehen haben könnte. Der Anteil pflanzlicher und tierischer Nahrungsmittel – und damit auch die Versorgung mit Nährstoffen – schwankt in Abhängigkeit von der Jahreszeit und dem Lebensraum. Pflanzliche Produkte füllen die Mägen der Menschen in einer Bandbreite von 0 (!) bis 85 % des Speisezettels, Lebensmittel tierischer Herkunft zwischen 15 und 100 % (Ströhle und Hahn 2006)

So ernährte sich das nomadische ostafrikanische Hirtenvolk der Massai ursprünglich fast ausschließlich von tierischer Nahrung, Kuhmilch und Rinderblut. Auch die Inuit ergänzten die Mahlzeiten nur im Sommer mit gesammelten Beeren, ansonsten lebten sie von Robbenjagd und

Fischfang. In Südasien leb(t)en die Menschen dagegen fast ausschließlich vegetarisch oder vegan.

Im Norden Tansanias, in der Nähe des Eyasi-Sees, leben auch heute noch 200 bis 300 Menschen aus der Volksgruppe der Hadza sehr traditionell. Die Männer sind zu Fuß, mit Bögen und kleinen Äxten bis zu 13 Kilometer am Tag unterwegs, um Wild zu jagen und Honig zu suchen. Fleisch macht etwa ein Fünftel der Nahrung aus. Die Frauen der Hadza ziehen täglich in Grüppchen los und sammeln Wurzelknollen, Beeren und Früchte des Affenbrotbaumes. In der Trockenzeit essen die Hadza überwiegend Fleisch, in der Regenzeit dagegen Honig, viel Grünzeug, Beeren und andere Früchte (Pontzer et al. 2012).

Vom altägyptischen Markt zum preußischen Bürgerhaushalt

In Stein gehauene Speisefolgen in einem 4500 Jahre alten ägyptischen Grab geben uns einen Einblick, wie reichhaltig zumindest der wohlhabende Adel damals lebte. Krüge und Gefäße mit drei Sorten Bier, fünf verschiedenen Weinen und Milch sind dargestellt. Tische sind mit vielerlei Gemüse, Obstsorten, Tauben, Fleischarten, verschiedenen Gänsen, Weizen, Gerste, vielfältigem Gebäck und 17 unterschiedlichen Brotsorten belegt (Wildung 1995). Der Grabherr, ein Hofbeamter namens Debehni, konnte sich, laut der Steintafeln, an insgesamt 95 verschiedenen Kostbarkeiten erfreuen.

Ein geradezu luxuriöses Angebot im alten Ägypten im Vergleich zum Speisezettel eines mittelalterlichen Bauern in unseren Breitengraden. Was vor Hunderten von Jahren auf den Tisch kam, hing allein davon ab, wie die Ernte ausfiel. Es gab Rüben, Linsen, Bohnen, Kohl, Sauerkraut, Hanf, Grütze, Mus, Brei, Haferbrot und saures Bier. Kaum Fleisch und Fisch, denn das Recht zu jagen und zu fischen, hatte meist nur der Adel.