

Fragen und Antworten

anlässlich des Vortrags von Univ.-Prof. Frank Madeo
im Café Prückl in Wien
am 15. September 2017
auf Einladung des Kloster Pernegg

Besucher: Wie viele Stunden Fasten lösen denn jetzt diese Autophagie aus?

Madeo: Gute Frage, das ist übrigens die Millionen Dollar-Frage. Das werde ich seit 20 Jahren immer wieder gefragt und ich muss immer wieder sagen, ich weiß es nicht. Jetzt habe ich zu meinem Föderationspartner Guido Kroemer, einem langjährigen Freund, gesagt:

„Lass uns dieses Experiment doch endlich mal machen, okay?“

Wir haben Menschen 24 Stunden fasten lassen. Die Kunst ist, die Autophagie im Blut zu messen. Wenn man Biopsien von Organen nehmen könnte, wäre es leichter. Kann man aber nicht – das sind ja Menschen und die kann man nicht einfach so in die Leber stechen.

Wir haben dann eine Technik entwickelt wie man im Blut die Autophagie messen kann. Das war wirklich schwierig. Aber wir konnten zeigen, dass nach 24 Stunden Autophagie im Blut nachweisbar ist.

Das ist die minimale Aussage, die ich Ihnen geben kann. Es ist anzunehmen, dass die Autophagie schon vorher in einigen Organen stattfindet, vielleicht nach 15 oder 20 Stunden. Wir wissen das jedoch noch nicht. Nach 24 Stunden ist es jedoch sicher. Letzten Endes ist es wahrscheinlich so, dass dieser Prozess nach 15-16 Stunden Fasten startet. Aus verschiedenen anderen Studien wissen wir, dass die ersten gut messbaren, gesundheitsfördernden Effekte des Fastens beim Menschen nach 15-16 Stunden da sind. Da geht es langsam los. Wenn Sie aber auf Nummer sicher gehen wollen - ich habe es selbst gemessen: Nach 24 Stunden gewiss. Das gebe ich Ihnen schriftlich.

Besucher: Welchen Fastenrhythmus würden Sie empfehlen?

Madeo: Das ist eine sehr schwierige Frage. Ich glaube, dass das individuell unterschiedlich ist. Ich vermute, dass es wahrscheinlich bei Männern anders ist als bei Frauen. Ich glaube, dass jeder seinen Weg finden muss. Ich persönlich glaube, dass es am Einfachsten ist, wenn man damit anfängt, eine Mahlzeit am Rande der Nacht wegzulassen. Am Rande der Nacht befindet sich, wie wir wissen, das Frühstück und das Abendessen. Es gibt Leute, die brauchen kein Frühstück. Ich bin Italiener, das Frühstück interessiert mich nicht, aber wenn Sie mir das Abendessen nehmen, sterbe ich. Also Frühstück lasse ich weg und dann esse ich erst Abends wieder. Andere sagen: „Ich brauche mein Frühstück“. Es ist beides okay. Dann haben Sie nämlich schon 15-16 Stunden gefastet.

Wenn Sie eine Mehrzahl der Tage unter der Woche schaffen und am Wochenende nicht, dann haben Sie schon ein ganz ordentliches Fastenregime. Ich mache das persönlich so, dass ich am Tag in etwa 20 Stunden faste. Manchmal ist das anstrengend, weil ich müde bin. Wenn ich eine besondere Leistung bringen muss, fällt es schwerer.

Dann mache ich es so, dass ich manchmal ketogen (fettreich) zwischendurch esse, damit der Fastenstoffwechsel nicht leidet. Ich esse dann ein bisschen gebratenes Gemüse. Aber da muss jeder seinen Weg finden, da gibt es kein Allgemeinrezept. Ich denke, wenn Sie regelmäßig 15-16 Stunden fasten, dann sind Sie schon dabei. Wichtig ist, dass Sie den circadianen Rhythmus (Tag- / Nacht) berücksichtigen. Wir lernen immer mehr, dass der Mensch ein extrem circadiales Wesen ist, das heißt, wenn der Körper mal gelernt hat „Es gibt zum Frühstück nichts“, dann will er nach einer Woche auch nichts mehr – sie haben dann keinen Hunger mehr. Das heißt, er stellt sich dann so um, dass er erst gegen Mittag oder gegen Abend anfängt, Hunger zu bekommen. Man soll nur nicht einmal das Frühstück und einmal das Abendessen weglassen, sondern man soll jeden Tag dem gleichen Rhythmus folgen. Wir haben genetische Spekulationsprogramme in uns, die das lernen. Wenn ich jetzt z.B. Leute beim Mittagessen sehe, dann bin ich nicht traurig. Es interessiert mich überhaupt nicht. Ich trinke mein Wasser und es geht mir wunderbar, denn mein Körper weiß, es gibt mittags nichts. Die circadiane Permissivität (Freizügigkeit) ist wichtig.

Besucherin: Als Fastenleiterin möchte ich mich nochmal versichern bzgl. der Getränke. Ich möchte im Autophagieprozess bleiben. D.h. in dieser Zeit kann ich Kräutertee trinken, auch grünen Tee, Wasser sowieso. Ich denke die Gemüsebrühe, die es beim Fasten gibt, fällt auch hinein. Wenn ich jetzt ans Saffasten denke, wäre es nur der Obst-Gemüsesaft, der mich mittags aus der Autophagie rausholt. Wenn ich aber dann wieder 23 Stunden faste, bin ich wieder drinnen – hab ich das richtig zusammengefasst.

Madeo: Ja.

Besucher: Sie haben jetzt öfter gesagt, dass Sie nachgewiesen haben, dass der Autophagieprozess ausgelöst wurde. Reicht es, dass er ausgelöst wird, oder braucht es eine gewisse Zeit, bis quasi dieser Reinigungsprozess eingetreten ist?

Madeo: Das ist eine sehr gute Frage! Wir messen Verschiedenes. Wir messen z.B. auch, ob bestimmte Dinge, die typischerweise durch die Autophagie abgebaut werden, hinterher weg sind oder nicht. Das heißt, wir messen also nicht nur ob der Prozess funktioniert, wir messen auch den Müll. Erst wenn wir sehen, dass der Müll auch weg ist, sagen wir: Das war eine erfolgreiche Autophagie. Es gibt tausende, wenn nicht zehntausende unterschiedliche Formen von Müll, bestimmte Substrate gehen schneller weg, andere langsamer. Das kann von einer Stunde bis 10, 20 Stunden dauern.