

WIE GEHT RICHTIG FASTEN?

TEXT: SANDRA KÖNIG

**Das Wichtigste vorab: Fasten hat mit Diät nichts zu tun.
Denn nicht Gewichtsabnahme, sondern die innere Reinigung steht dabei im
Vordergrund. Und: es wirkt verjüngend und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte.
Wir haben uns verschiedene Programme angesehen – und festgestellt:
es tut in jedem Fall auch der Seele gut.
Ihr Guide durch die Fastenzeit – begleiten Sie uns!**

- Von Buchinger bis Intervallfasten: die Programme
- Die 3 Phasen beim Fasten
- Gute Unterstützer
- Fastenexperte Dr. Ruediger Dahlke gibt Tipps
- Eine Woche im Kloster: mein Fastentagebuch
- Ansichten einer Fastenbegleiterin
- Schlank und jung: Hormonexperte Johannes Huber im Talk

FASTEN IST viel mehr als nicht essen: Längst belegen Studien den positiven Einfluss auf Körper und Psyche, wenn man über einen bestimmten Zeitraum auf feste Nahrung verzichtet. Schon nach 14 Stunden Nahrungskarenz beginnt unser Körper, sich innerlich zu reinigen und zu regenerieren (siehe dazu auch Interviews ab Seite 16 und 66). Zunächst plündert der Körper den Zucker, den er für Engpässe als Glycogen in der Leber speichert. Nach 24 Stunden ohne Nachschub ist dieser aber aufgebraucht. Die inneren Organe und das Gehirn verlangen nach neuer Energie. Und die holt sich der Körper jetzt aus seinen Reserven – aus Fett, aber auch aus dem Eiweiß der Muskeln. Zu

langes und zu extremes Fasten ist daher kontraproduktiv – unsere Organe könnten Schaden nehmen.

KLASSISCHERWEISE wird eine bis drei Wochen lang gefastet. Anfangs bedeutet das für den Körper eine gewaltige Umstellung: Fastende fühlen sich zunächst oft unwohl. Das legt sich jedoch meist ab dem dritten Tag. Und dann geht es auch mental aufwärts: Die Gedanken werden klarer, die Seele öffnet sich und die Sicht auf Wesentliches fällt leichter. Immer wieder berichten Fastende von Glücksgefühlen. Studien an Ratten haben ergeben: Beim Fasten wird im Gehirn mehr vom Stimmungsaufheller Serotonin gebildet. Es kann sogar gegen Depressionen wirken.

BELIEBTE FASTENKUREN

● **INTERMITTIERENDES FASTEN | INTERVALLFASTEN:** Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Besonders beliebt ist das „16:8“ Intervallfasten: An acht Stunden nehmen Sie Ihre Mahlzeiten zu sich – in den restlichen Stunden wird nichts gegessen. Wer also um 16 Uhr „zu Abend“ isst, kann am nächsten Tag um 8 Uhr frühstücken.

● **BASENFASTEN:** Hier geht es darum, wieder einen optimalen Säure-Basen-Haushalt im Körper herzustellen. Während der Kur wird auf Lebensmittel verzichtet, die im Körper sauer wirken (wie Fleisch, Käse, Zucker, Kaffee, Alkohol).

● **F. X. MAYR-KUR:** Auch hier gibt es mittlerweile verschiedene Varianten. Basis des Heilfastens ist die schonende Reinigung des Darmtraktes (mittels Einläufen, Massagen). Erlaubt sind Kräutertee, Gemüsebrühe und zweimal am Tag ein altbackenes (Dinkel-) Brötchen mit etwas Milch (oder etwa auch Kefir).

● **DETOX:** Ist kein Verzicht im strengen Sinne, sondern bedeutet „Entgiften“. Durch eine gesunde, pflanzliche Ernährung mit viel Obst- und Gemüsesäften, Entspannungsübungen und Bädern sollen Schadstoffe und Gifte im Körper gebunden und ausgeschieden werden.

GEFASTET WIRD in fast allen Kulturen. Als „Klassiker“ in unseren Breiten gibt das Buchinger-Fasten. Begonnen wird mit einem Entlastungstag, an dem man nur leichte Kost verzehrt. Er dient der körperlichen und seelischen Einstimmung auf das Fasten. Mit Glaubersatz oder Bittersalz erfolgt dann die Darmreinigung. Während der Nahrungskarenz (mindestens 5 Tage, längstens 10) wird nur getrunken: Morgens Tee, tagsüber Wasser, abends Gemüsebrühe (für die Mineralstoff-Versorgung). Mittags sorgen Obst- und Gemüsesäfte für einen Vitaminschub. Als fester Bestandteil des Buchinger-Fastens stehen zudem tägliche Leberwickel, sanfte Bewegung oder Faszientraining (wie im Kloster Pernegg) auf dem Programm. Morgendliche Trockenbürstungen aktivieren den Stoffwechsel; meditative Entspannungsübungen und Zeit für Stille und Kontemplation sorgen für Reflektion und Ruhe. An die Fastentage schließen sich die sogenannten „Aufbautage“ an, in denen die Ernährung stufenweise gesteigert wird, um die Stoffwechsel- und Verdauungsfunktionen wieder langsam anzukurbeln. Das Fasten-„Brechen“ geschieht mit einem Apfel. Autorin Sandra König hat eine Woche lang nach Buchinger gefastet. Ihren Bericht lesen Sie auf Seite 14.

DER ERFINDER und Entwickler der Buchinger-Methode selbst, der deutsche Arzt Dr. Otto Buchinger (1878 – 1966), soll sich damit von seinem Gelenkrheuma geheilt haben. Man sagt, dass die Methode auch hilfreich bei Stoffwechselstörungen (wie Adipositas, zu hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen) sei; ebenso bei chronischen Erkrankungen des Verdauungsapparates, Migräne, Allergien, Asthma oder Neurodermitis. Da der Körper beim Heilfasten nach Buchinger aufgrund der wenigen zugeführten Kalorien die Fettdepots angreift, nimmt man auch schnell ab (etwa drei bis fünf Kilo in fünf Tagen).

Risiken beim Buchinger-Fasten

DA BEIM FASTEN der Körper neben Fett auch das Muskelprotein angreift, sollte das Buchinger-Fasten nur für kurze Zeit auf eigene Faust durchgeführt werden. Durch den Fettabbau während des Fastens fallen größere Mengen an Ketonkörpern an. Ein erhöhter Ketonspiegel hemmt die Ausscheidung von Harnsäure, wodurch deren Konzentration im Blut ansteigt. Wer zum Fasten wegfährt, hat zudem mehr Möglichkeiten, sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren.

KOTTAS. MARIENKRONER FASTENTEE. Beruhigt die Magen-Darmschleimhaut, unterstützt die Regeneration der Leber, fördert Harn- und Gallenblasenproduktion. Mit Grüntee – daher nur bis mittags trinken! 20 Beutel um € 5,30 in der Apotheke.



AMOREX. Hebt den Serotoninspiegel, reguliert die Hormontätigkeit und trägt zur Regeneration des Nervensystems bei. 60 Stück um €18,70. www.shop.heilkundeinstitut.at

UNTERSTÜTZUNG BEIM FASTEN

PURE SKIN FOOD. Dental Öl fürs tägliche Ölziehen in der Früh, entgiftet und verbessert die Mundhygiene. 30 ml um € 4,79 auf: www.pureskinfood.at



SHARE PFLAUME. Fermentierte Pflaumen für eine sanfte Darmreinigung mit essentiellen Kräutern. Um €19,90. www.shop.heilkundeinstitut.at

SONNENTOR. Kräutertee „Frei von der Leber weg“. Löwenzahn, Schafgarbe, Fenchel, Lemongras, Kümmel und Ringelblume unterstützen die Leber bei der Reinigung. 18 Beutel um € 3,89



Dr. Ruediger Dahlke, Bestseller-Autor, Psychotherapeut und Gründer des Fasten-Zentrums TamanGa in Gamlitz in der Steiermark, über seine Erfahrungen mit Nahrungskarenz.

„Ich faste jedes Jahr 7–8 Wochen“



Intervall-Fasten ist derzeit sehr angesagt. Was halten Sie davon?

Ruediger Dahlke: Sehr viel. Ich mache das persönlich schon seit 40 Jahren, meist ohne Frühstück und auf Tour ohne Abendessen. Die Methode ist von der Wissenschaft inzwischen bestens untersucht: das Wachstumshormon HGH wird verstärkt produziert. Das sorgt neben gesundheitlichen Vorteilen auch für die aufgeräumte Stimmung beim Fasten.

Aber Sie fasten auch durchgehend...

Das tue ich obendrein. Ich faste selbst bei all meinen Fasten-Seminar-Wochen in TamanGa mit. Das sind sieben bis acht Wochen im Jahr und das bekommt mir sehr gut.

Wie sieht ein Fasten-Tag aus?

Das kommt auf das Programm an. Beim Kurs „Fasten – Schweigen – Meditieren“ gibt es nur Tee und Wasser sowie einmal am Tag einen Smoothie. Beim Fasten-Wandern gibt es klare Gemüse-Suppe.

Würden Sie Fasten auch zu Hause empfehlen?

Natürlich ist es besser, das an einem Ort wie TamanGa zu tun, der ganz darauf eingestellt ist. Aber ich habe vor Jahren das Online-Fasten eingeführt und betreue auf diese Weise inzwischen viele, die zu Hause fasten und sogar während einer Arbeitswoche. Das wird sehr gut angenommen. So begleite ich nicht nur 300 Fastende pro Jahr, sondern einige tausende. Beim Online-Fasten hat man ein vielfältiges Zusatz-Angebot von verschie-

denen Yoga-Arten, Tai Chi oder Bewusstseins-Gymnastik. Mehr Infos auf: LebensWandelSchule.com

Muss man nach dem Fasten Angst vor einem Jojo-Effekt haben?

Das kommt sehr darauf an, ob beim Fasten nur der Hosenbund oder auch das Bewusstsein weiter wird. Bei uns wird nicht gehungert, und es ist auch keine Not-, sondern eine Regenerations-Situation. Aber klar kommt es auch darauf an, wie man danach weiter isst. Wer, wie in meinem Buch „Peacefood“ (GU) beschrieben, weiterhin auf tierische Produkte verzichtet, wird sein Individualgewicht gut erreichen und halten. Gegebenenfalls empfehle ich zusätzlich, auch Gluten wegzulassen.

Haben Sie noch weitere Fasten-Tipps?

Mit fermentierten chinesischen Pflaumen ist eine noch tiefere und nachhaltigere Darmreinigung möglich als mit Einlauf. Sie schmecken zudem süß. Gut ist auch „Amorex“ – das sind naturheilkundliche Tabletten, die ursprünglich gegen Liebeskummer konzipiert wurden. Sie helfen, das Wohlfühlhormon Serotonin und das „Belohnungshormon“ Dopamin in natürlicher Form aufzunehmen. Vitamin B12 und ausreichend D3 sind vor allem für Veganer wichtig.

GSK Gebro Consumer: Otrivin
(id #24290622)
74.0 mm x 280.0 mm

Autorin **Sandra König** hat eine Woche lang im Stift Pernegg in Niederösterreich gefastet: ihr Erfahrungsbericht.



„Plötzlich wird dir alles klar“

Eine leise Sehnsucht begleitete mich schon lange: einmal Fasten! Nicht daheim, wo so viele Versuchungen lauern, sondern mit Betreuung. Also auf nach Pernegg. Ein verträumter Ort, einsam im tiefsten Waldviertel. Werde ich es schaffen? Werde ich hungern müssen? Eine Woche ohne Handy? Detox auf allen Ebenen steht mir bevor.

Tag 1. ANKOMMEN - KENNENLERNEN

Ein einziger „Nah & Frisch“-Laden kurz vor dem Abbiegen in der letzten Kurve. DIE Notfall-Leberkäs-Semmel-Versorgung, falls das System zusammenzuberechnen droht. Das Kloster thront mystisch auf einem Hügel. Mein Magen knurrt jetzt schon. Der Begrüßungs-Cocktail: frisch gepresster Orangen-Karotten-Saft. Eine nette Gruppe, auch Männer und Pärchen sind dabei. Wir stellen uns vor, verraten aber unsere Berufe nicht. Fasten-Begleiterin Claudia Trawöger (siehe Interview xx) gibt uns einen Einblick in die bevorstehende Woche. Jetzt gibt es kein Zurück mehr.

Tag 2. DANKBARKEIT - WENIGER IST MEHR

Die Sonne begrüßt mich am nächsten Morgen. Mein Zimmer: modern, minimalistisch. Noch dürfen wir essen, nicht einmal wenig: ein Vital-Frühstück aus Hirse- oder Haferflockenbrei mit Apfel, Banane und Melone. Mittags Karotten-Erdäpfel-Ein-

topf, abends Kürbissuppe. Wir erfahren, warum dieser erste Entlastungstag so wichtig ist: weil es im Alltag so schwer ist, Zucker, Fleisch und Milch-Produkte wegzulassen. Den Körper zu entlasten ist das eine, besonders wichtig zeigt sich aber schon bald eine weitere Komponente: Die Gedanken-Hygiene.

Heute sollen unsere Gedanken um das Wort Dankbarkeit kreisen. Was in meinem Leben ist genau so wie ich es möchte? Ich beschliesse, mir Zeit für mich und eine Meditation zu nehmen. Im Zimmer auf der Matte verbinde ich mich mit meiner Seele – und tauche ein in das Gefühl der Dankbarkeit.

Tag 3. LOSLASSEN - RAUM FÜR NEUES SCHAFFEN

Heute geht's los: unausgeschlafen zieht es mich ab 6.30 Uhr von einem Ritual zum nächsten. Erst Zahnöl-Ziehen. Giftstoffe sollen so gebündelt werden. Dann: Bürstenmassage am ganzen Körper, um den Kreislauf in Schwung zu bekommen. Bin trotzdem müde. Und ich soll viel trinken. Hunger. Das Frühstück: Kräuter-Tee bei Kerzenschein. Und mit Blumen-Deko. Das hilft: mein Gehirn denkt, es hätte eben fein gespeist. Zusätzlich wird „gegläubert“: das Glaubersalz, eine Magnesium-Carbonat-Verbindung, beginnt im Darm zu schäumen und hilft, alles auszuwaschen. Schmeckt nicht berauschend. Aber es wirkt: nach mehrmaligen Toilettengängen ist der Hunger fast weg. Das Loslassen prägt diesen Tag. Was belastet uns? Beziehungen, Verbindungen, Orte, Menschen, Gedanken, Emotionen ... ich muss weinen. Tränen fließen. Erleichterung aber, als ich mich auf die Waage stelle: minus zwei Kilo am dritten Tag.

Tag 4. LEBENSFREUDE DANK FASZIEN-TRAINING

Die Morgenrituale werden zur Routine. Ich lerne aber auch viel Neues. Mein Körper gewöhnt sich sogar an den Hunger – ich nehme ihn einfach an. Die täglichen Faszien-Trainings-Einheiten geben ein wunderbar-neues Körpergefühl. Tut zwar anfangs ein wenig weh, dafür wird die

Haut fast sichtbar straffer. Ich fühle mich hier sehr wohl, besonders mag ich die Leberwickel. Ich werde täglich „weniger“ – aber genau das gibt mir Raum für positive Gefühle und Emotionen. Ja, ich bin glücklich!

Tag 5. STILLE - IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Nächste Challenge: einen ganzen Tag lang schweigen. Ich bin ganz bei mir. Wir räumen unser Inneres auf, und laden die Seele ein, in uns Platz zu nehmen. Ein neues Bewusstsein strömt durch mich, neue Perspektiven eröffnen sich – und plötzlich wird mir vieles klar. Spazieren, meditieren, Sauna, Faszien-Übungen – nur einmal am Tag schau ich kurz aufs Handy. Ich bin stolz auf mich.

Tag 6. BEGEISTERUNG - ICH BIN IM FLOW

Hunger spüle ich nun gleich in der Früh mit einem Liter Tee oder Wasser weg. Mittags gibt es immer frisch gepressten Obst- und Gemüse-Saft und abends gut gewürzte Gemüsebrühe. Ich fühle mich frischer, aktiver und glücklicher. Und die Kilos purzeln. Ich bin im Flow. Und ich schlafe durchgehend und tief. Ich werde geradezu wehmütig bei dem Gedanken, dass morgen das Fasten schon wieder gebrochen werden soll. Zurück in den Alltag? Zurück ins System?

Tag 7. DAS FASTEN WIRD GEBROCHEN

Apfel oder Bratapfel? Ich entscheide mich widerwillig für die gebratene Version: ich hätte gerne noch weiter gefastet. Der Apfel gilt als Symbol des Fasten-Brechens und regt den Körper wieder an, die Stoffwechsel- und Verdauungsvorgänge anzukurbeln. Meine Fasten-Begleiterin sagt: fünf Tage sind genug. Vor allem, wenn man das erste Mal fastet. Der erste Bissen war furchtbar, viel zu süß und viel zu intensiv. Der rohe Apfel wäre wohl verträglicher gewesen. Ich bin traurig und fühle mich, wie Adam und Eva, aus dem Paradies vertrieben.

Tag 8. ABSCHIED IN DIE HEIMAT

Das Verabschieden ist emotional und bewegend: Wir sind glücklich, erleichtert (eine Teilnehmerin verlor sogar fünf Kilo) und dankbar. Zurück im Alltag habe ich mich von einer Beziehung gelöst. Ich gehe immer noch regelmäßig im Wald spazieren, trinke bei Hunger-Attacken zuerst mal ein Glas Wasser und bin mehr offline. Das nächste Mal bleibe ich zehn Tage.

SANDRA KÖNIG IM GESPRÄCH MIT FASTENBEGLEITERIN CLAUDIA TRAWÖGER



MAN MUSS NICHT GLEICH DAS GANZE LEBEN UMKREMPELN

WWW.KLOSTERPERNEGG.AT • WWW.ANLIFE.AT

Claudia Trawöger,
Fasten-Begleiterin im
Kloster Pernegg, über
die Zeit während und
nach dem Fasten



In Ihren Fasten-Kursen sprechen Sie eine Einladung an jeden Teilnehmer aus, sich frei von beruflichen Themen zu machen. Das „Geheimnis des Berufs“ wird erst am Schluss der Fastenwoche gelüftet – mit einem Ratespiel. Warum?

CLAUDIA TRAWÖGER: Es kann sehr belastend für den Fastenden sein, seinen Beruf in diese Erfahrung mitzunehmen. Ich möchte, dass sich hier in dieser Woche jeder gleich fühlt, niemand wird schubladiert oder mit lästigen Fragen gelöchert. Ich hatte schon Juristen in meiner Gruppen oder Schauspieler, die dann ständig mit Fragen bombardiert wurden. Und um das zu verhindern, habe ich dieses Spiel als Möglichkeit eingeführt.

Fein – so konnte ich auch meine Recherche unbeobachtet durchführen.

Ja, jeder wird hier so angenommen, wie er ist (lacht). Niemand ist wichtiger oder interessanter als der andere.

Wieso sind Sie Fasten-Begleiterin geworden?

Ich habe meine geistige Stärke lange Zeit selbst aus diesen Tagen gezogen. Es hat mir immer so gut getan und ich war fasziniert von den sensiblen Wahrnehmungen, die während und auch nach einer längeren Fastenzeit entstehen. Man spürt anders, schmeckt anders, riecht anders. Man wird so wach.

Wie lange hält dieser gute Zustand an an?

Je disziplinierter man nach dem Fasten den Aufbau macht, desto mehr hat man auch im Nachhinein etwas davon. Es hört ja mit dem Apfel-Essen nicht auf. Wir können danach noch mehr Gewicht verlieren, den Flow erhalten und dem Körper so die Chance geben, sich das Neue gut zu merken.

Wie schaffen wir es, die neuen Empfindungen gut in den Alltag zu integrieren?

Meine Empfehlung lautet: Nimm dir nur zwei Dinge aus dieser Woche mit und versuche diese auch zu Hause weiterzumachen. Was mir am meisten gelangt? Die neue Ernährung, das Tee trinken oder die langen Spaziergänge? So wirklich das ganze Leben umzukrempeeln, ist kaum umzusetzen.

Was bringt eine Fastenbegleitung?

Zu Hause sind wir immer mit Essen und Ernährung konfrontiert. Die Räume können wir kaum so leer räumen, wie hier im wunderschönen Kloster Pernegg. Auch diese besondere Ruhe haben wir meistens zu Hause nicht.

Als Fastenbegleiterin tragen Sie auch Verantwortung für das seelische Wohl. Was tun Sie, wenn sich während des Verzichts emotionale Blockaden lösen?

Ich bin keine Psychotherapeutin. Ich bin anwesend und führe sanft und bewusst durch den Prozess. Ich bin da, halte und tröste. Es dürfen Gefühle hochkommen, es hat alles seinen Raum. Braucht der Fastende darüber hinaus psychologische Betreuung, haben wir einen Therapeuten eingemietet, den wir in solchen Fällen empfehlen können.

Sie bieten Fastenden auch einen Kurs mit einem speziellen Faszien-Training an. Warum?

Fasten ohne Bewegung kann ich nicht empfehlen. Da wir kein Eiweiß zu uns nehmen, könnte der Körper beginnen, Muskelmasse abzubauen. Um dem entgegenzuwirken, bewegen wir uns täglich. Bewegung hilft zudem, den Kreislauf im Fastenstoffwechsel in Schwung zu bringen und den Fettstoffwechsel anzukurbeln. Beim Faszien-Training lösen sich Verklebungen und die Muskeln können sich somit gezielt regenerieren. Zudem wirken die Übungen mit der Blackroll auf das Bindegewebe – also genau in jenen Bereichen, in denen sich Stoffwechsel-Endprodukte im Körper sammeln. Die Aktivierungen nenne ich liebevoll die „Wohl-Weh-Übungen“ (lacht).

Fasten Sie selbst mit bei den Seminaren?

Nein, ich esse zwar kalorisch sehr reduziert, brauche aber die Kraft und Energie, um ganz für meine Schützlinge da zu sein.

DIE 3 PHASEN DES FASTENS

1. VORBEREITUNG. An den ein bis drei Entlastungstagen vor dem eigentlichen Fasten sollte man nur leichte Kost und kein Eiweiß zu sich nehmen. Günstig: Obst, gedünstetes Gemüse, Reis, Kartoffeln. Schon jetzt sollte man viel trinken (etwa drei Liter pro Tag) – nur noch Tee, Wasser, Säfte und Gemüsebrühe. Pro Tag werden rund 500 Kalorien aufgenommen.

2. WÄHREND DES FASTENS. Morgens gibt es (Kräuter-)Tee, eventuell mit etwas Honig gesüßt. Mittags Gemüsebrühe oder Obst- bzw. Gemüsesaft; abends Gemüsebrühe oder Tee. Die Flüssigkeiten werden langsam gelöffelt und „gekaut“. Darmentleerungen (Glaubersalz, Einläufe) unterstützen den Prozess.

3. NACH DEM FASTEN. Faustregel: ein Aufbau tag pro drei Fastentage. Der erste Tag, das sogenannte „Fastenbrechen“ soll mit einem Apfel begonnen werden. Langsames, bewusstes Essen sollte darüber hinaus so lange wie möglich beibehalten werden.

DER EXPERTE.
Prof. DDr. Johannes Huber ist Theologe, Mediziner und Gynäkologe. Er war langjähriger Abteilungsleiter an der Universitätsklinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Wiener AKH. Info: www.drhuber.at



Intervallfasten ja – aber richtig!

Die meisten Menschen machen beim Intervallfasten einen schweren Fehler, sagt der Wiener Hormonspezialist Prof. Dr. [Johannes Huber](#). Sie lassen nur die Morgenmahlzeit weg. Das reicht aber nicht, um in den Autophagie-Prozess zu kommen, der beim Abnehmen helfen und uns länger jung halten soll.

Warum bleiben wir, wenn wir Hungern, länger jung?

JOHANNES HUBER: Weil Hunger jene multifunktionalen Enzyme aktiviert, die in der Medizin seit kurzem als „Wundermittel“ gelten. Tatsächlich reparieren diese sogenannten „Sirtuine“ unsere Zellen, können damit das Leben verlängern und sogar DNA-Schäden beheben. Sie erfüllen wichtige Wartungsaufgaben.

Welche Rolle spielt der Autophagie-Prozess beim Jung- und Schlankbleiben?

Unter Autophagie versteht man eine Art Selbstverdauungsprogramm, das die Zellen reinigt und entgiftet. Der Autophagie-Prozess wird durch Hunger ausgelöst – sobald ich 14 Stunden lang keine Kalorien zu mir nehme. Der Prozess baut jene Moleküle ab, die nichts mehr taugen, um daraus Energie oder Bausteine für neue Moleküle herzustellen.

Entscheidend ist also, mindestens 14 Stunden lang nichts zu essen. Warum aber ist es dennoch nicht genug, einfach

auf das Frühstück zu verzichten, wie Sie in Ihrem aktuellen Ratgeber schreiben?

Abends zu essen und dafür das Frühstück auslassen funktioniert nicht, weil so die Zellreinigungs- und Regenerationsprozesse nicht in Gang kommen. Der menschliche Organismus ist biochemisch in den Tag-Nacht-Rhythmus eingebunden. Studien in Frankreich und Spanien, zwei Nationen, die traditionell üppig zu Abend essen, haben ergeben, dass dort die Krebsrate insbesondere bei Brust- und Prostatakrebs höher ist.

Sie schreiben, dass der gesunde Autophagie-Prozess bereits in der Schwangerschaft zu beobachten ist. Wie kann man sich das vorstellen?

Wenn Schwangere sich übergeben, hat das den Sinn, dass das Embryo hungern will. Der Hunger stimuliert das Immunsystem, und das ist nicht nur im Hinblick auf die Abwehr von Bakterien und Viren wichtig. Später bewirkt der gleiche Mechanismus, dass wir uns vor dem Altern schützen können.

Soll man zu Appetithemmern greifen, um das Hungern zu unterstützen?

Ich empfehle keine Medikamente. Es gibt auch natürliche Appetithemmer, wie etwa das noch unbekanntere Lutoin, das unter anderem im Ginster, in der Petersilie, in Artischockenblättern, Karotten, Sellerie, Kamille, Pfefferminze oder in Gewürzen wie Thymian, Rosmarin und Oregano vorkommt und dem Hunger entgegen wirkt.

Wird das „Jungbrunnen“-Enzym Sirtuin ausschließlich vom Körper selbst produziert?

Huber: Nein. Der Biologe David Sinclair stellte medizinische Forschungen an und entdeckte, dass sich der Mensch dieses Anti-Aging-Enzym auch von außen zuführen kann. Etwa durch den Naturstoff Resveratrol, der besonders konzentriert in Rotwein („Pinot Noir“ und „St. Laurent“) vorkommt. Resveratrol wird vom Körper in ein Sirtuin-Enzym umgewandelt.

Das heißt, das gute Glaserl Rotwein am Abend hält jung?

Ja, doch auch hier bitte nicht übertreiben: die Menge macht wie immer das Gift!

Ein gutes Immunsystem schützt vor dem Altern. In diesem Zusammenhang zitieren Sie in Ihrem Buch den Begriff „Senolyse“. Was genau ist das?

Senolyse ist die Auflösung des Alterns. Eine in „Nature Medicine“ veröffentlichte Studie zeigt, dass eine Kombination aus Dasatinib, einem derzeit noch sehr teuren Stoff, der die Entwicklung bestimmter Enzyme hemmt und Quercetin, einer Natursubstanz aus der Eiche, die sogenannte Senolyse, die Auflösung des Alterns, auslösen kann. Das ist die Zukunft des Anti-Agings.

Haben Sie als Gynäkologe spezielle Tipps für Frauen, um schlank zu bleiben?

Der weibliche Körper verlangt in der ersten Phase des Menstruationszyklus nach Kohlenhydraten und kann sie gut verarbeiten. In der zweiten Phase braucht er Proteine. Kohlenhydrate führen dann zu starker Gewichtszunahme.



BUCHTIPP.
Prof. DDr. Johannes Huber und Bernd Osterle: „Die Anti-Aging Revolution – spielend schlank, länger jung“. edition a, um € 22,00