Bekannt aus den ProSiebenSat.1-Teletexten

BESSER LEBEN

Ratgeberbroschüre

BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE

www.besser-leben-service.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank, dass Sie sich für unseren RATGEBER SERVICE entschieden haben. Sie halten nun die gewünschten Informationen in Ihren Händen.

Experten und Fachjournalisten haben für Sie komplexe Themen übersichtlich und verständlich aufbereitet. Sie finden in dieser Ratgeberbroschüre wesentliche Fakten, Tipps und Tricks zum Thema, um Ihnen wichtige Entscheidungen zu erleichtern.

Ob es sich um Finanzen, Gesundheit und Prävention, Rente oder soziale Fragen dreht, gerne stehen wir Ihnen auch in Zukunft mit unseren vielfältigen Ratgeberbroschüren zur Seite.

Mit uns bleiben Sie auf einfache Weise besser informiert, so können Sie im Rahmen unseres BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE jeden Monat eine weitere Broschüren kostenfrei erhalten. Ein Anruf genügt.

Mit besten Grüßen
Ihr BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE Team

SCHLANKER, GESÜNDER UND JÜNGER DURCH INTERVALLFASTEN

Intervallfasten – auch intermittierendes Fasten bzw. IF genannt – ist eine Ernährungsform, bei der tage- oder stundenweise auf Nahrung verzichtet wird. Ziel ist eine langfristige Gewichtsreduktion und eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Stoffwechsel. Dem Effekt Autophagie gilt dabei besondere Beachtung. Autophagie bedeutet, dass der Körper während des Fastens die Zellen erneuert. Giftstoffe werden verwertet und der Stoffwechsel angeregt – der Garant für ein langes und gesundes Leben.

Der lockere Fastentrend ist eigentlich nichts Neues: Das bekannte Dinnercancelling oder Morgenfasten sind Formen des Intervallfastens. Studien haben bestätigt, wie effektiv dieser zeitweilige Verzicht auf Nahrung ist. Erfahren Sie mehr darüber, warum Fasten so gesund ist und wie sie die alltagstaugliche Form des Intervallfastens einfach einmal ausprobieren können.

VERSCHIEDENE METHODEN

Je nach Länge der Fasten-Phasen unterscheidet man verschiedene Formen des Intervallfastens. Die bekanntesten sind die 16:8-Methode und die 5:2-Methode.

Intervallfasten 16:8

Dabei liegen zwischen der letzten Mahlzeit am Vortag und der ersten Mahlzeit des neuen Tages 16 Stunden und in den verbleibenden 8 Stunden wird normal gegessen. Zwischen den beiden Mahlzeiten sollten mindestens 4 Stunden Pause liegen. Das klappt, indem man auf das Frühstück oder das Abendessen verzichtet. Es gibt keine Einschränkungen und keine Vorgaben in Kalorienzahl oder Lebensmitteln, was ein großer Vorteil dieser Art von Gewichtsreduktion ist.

Selbst wenn man bei den zwei verbliebenen Mahlzeiten mehr isst, schafft es der Körper nicht, so viele Kalorien zu sich zu nehmen, wie in drei Mahlzeiten - insgesamt ist die Nahrungszufuhr um fünf bis zehn Prozent gedrosselt. Das Potential, mit dieser Methode abzunehmen, ist wissenschaftlich.

Wann die persönlich beste Zeit fürs Fasten ist, muss jeder selbst herausfinden. Die Fastenphase sollte zum eigenen Rhythmus und dem täglichen Energiebedarf passen. Wer es liebt zu frühstücken, verzichtet also eher auf das Abendessen. Nachteulen macht es dagegen meist wenig aus, erst mittags die erste Mahlzeit zu sich zu nehmen. Allerdings weisen Studien darauf hin, dass der Verzicht aufs Frühstück das Risiko für Typ-2-Diabetes erhöhen kann.

16 Stunden ohne etwas zu essen – das fällt manchen anfangs schwer. Dann kann es helfen, mit 12 oder 14

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

Stunden Fasten anzufangen und die Spanne langsam auszudehnen. Wichtig ist, während der Fastenphase wirklich auf jegliche Kalorien zu verzichten – auf Snacks, auch auf Säfte, andere zuckerhaltige Getränke und Alkohol. Wasser, ungesüßte Tees und schwarzer Kaffee sind dagegen erlaubt.

Intervallfasten 5:2

An fünf Tagen pro Woche wird nach Lust und Laune gegessen, aber nicht mehr als gewohnt. An zwei Tagen wird gefastet. Bei Frauen wird die Kalorienzufuhr auf 500 bis 800 gesenkt, bei Männern auf 600 bis 850 Kalorien. Dazu gilt es, viel zu trinken (Wasser, ungesüßten Tee) und auf schnell verdauliche Kohlenhydrate wie Weizenbrot, Nudeln, Kartoffeln und Zucker zu verzichten. Optimal sind dagegen viel Gemüse und ein wenige Eiweiß. So lernt der Körper, von seinen Reserven zu leben. Die Fastentage sollten dabei nicht direkt aufeinander folgen. Die 5:2-Methode ist in etwa so effektiv wie eine dauernde Kalorienreduktion (FDH), ist dabei aber leichter durchzuhalten.

Alternierendes Fasten

Abwechselnd wird an einem Tag nichts oder nur sehr wenig gegessen – höchstens 500 bis 700 Kilokalorien, am nächsten Tag ganz normal. Hier ist besonders auf eine ausgewogene Ernährung zu achten, damit der Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird.

WICHTIG BEI ALLEN VARIANTEN – DIE PAUSEN!

Zwischen den Mahlzeiten sollte man Pausen von mindestens vier bis fünf Stunden einhalten. Denn nimmt man zwischendurch Kohlenhydrate zu sich - egal ob Keks, Knäckebrot, Fruchtsaft oder Milch - dann wandelt der Körper diese in Zucker um. Und der geht direkt ins Blut: Der Blutzuckerspiegel steigt, der Körper schüttet Insulin aus und stoppt den Fettabbau. Der rasche Insulin-Gipfel im Blut kann außerdem zu einer leichten, kurzzeitigen Unterzuckerung und zu Heißhungerattacken führen.

Was darf man trinken?

Trinken darf und soll man auch während des Fastens - aber nur kalorienfreie Getränke wie Wasser, dünne Gemüsebrühe, ungesüßten Tee oder maßvoll schwarzen Kaffee.

Fastenkrisen bewältigen

Das Auftreten von Fastenkrisen, die von Müdigkeit und einer nachlassenden Leistungsfähigkeit begleitet werden, kann durch die Einnahme eines gut verträglichen Basenpräparats aus der Apotheke vermieden werden. Die basischen Mineralstoffe neutralisieren überschüssige Säure, die beim Fettabbau entsteht, und unterstützen den Stoffwechsel beim Fasten.

Der Vorteil gegenüber anderen Diäten - kein Jo-Jo-Effekt

Intervallfasten kann bei der Gewichtsreduktion helfen – nicht schlechter, aber auch nicht besser als eine herkömmliche Reduktions-

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

diät. Allerdings wird beim Intervallfasten der gefürchtete Jo-Jo-Effekt vermieden, da der Stoffwechsel nicht gedrosselt wird. Die Effekte auf Körpergewicht, Bauchfett und Fettablagerungen in der Leber sind bei beiden Methoden gleich. Das haben Wissenschaftler des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg herausgefunden. Zwei weitere Forschergruppen aus Norwegen und Australien hatten ähnliche Ergebnisse erzielt.

Bei der Heidelberger Studie fastete eine Gruppe nach dem 5:2-Prinzip und nahm pro Woche insgesamt 20 Prozent weniger Kalorien zu sich. Eine andere Gruppe nahm täglich 20 Prozent weniger Kalorien auf. Und eine Kontrollgruppe ernährte sich ohne konkreten Diätplan. Sowohl die Intervallfastenden als auch die Teilnehmenden aus der Diätgruppe verloren Gewicht. Bei allen Teilnehmenden verringerte sich das ungesunde Bauchfett und das Leberfett ging zurück. Außerdem stieg die Insulinsensitivität wieder.

Ob die Ergebnisse auch für andere Fastenmethoden wie etwa 16:8 gelten, muss man noch prüfen.

WEITERE POSITIVE EFFEKTE DES INTERVALLFASTENS

Das Intervallfasten hat neben dem Abnehmen noch viele andere positive Effekte. Es sorgt zum Beispiel dafür, dass Insulin wieder besser wirkt, es senkt den Blutdruck, beugt langfristig Herz-Kreislauferkrankungen vor und unterstützt auch Krebstherapien.

In der Fasten-Phase setzt außerdem ein Zellreinigungsprozess ein, die sogenannte Autophagie. Nicht benötigte oder beschädigte Zellbausteine werden abgebaut und anderweitig verwertet. Hat der Körper dafür durch die längere Fastenperiode mehr Zeit, wirkt sich das positiv auf Gesundheit und Lebensdauer aus. Das Hautbild wird verbessert, der Körper schüttet weniger Entzündungsbotenstoffe aus und es beugt langfristig Typ-2-Diabetes vor. Durch Autophagie wird die Zelle regeneriert, sie bleibt länger jung.

Was genau passiert eigentlich beim Fasten?

Der Körper muss auch in Hungerperioden sicherstellen, dass die Organe und vor allem das Gehirn weiter mit Energie versorgt werden. Deshalb stellt der Körper beim Hungern vom Zuckerstoffwechsel auf den Fettstoffwechsel um. Das heißt, wenn die Kohlenhydrate verbraucht sind, geht es an die Fettreserven, die Pölsterchen schrumpfen. Bei sehr langem Hungern werden auch die Eiweißreserven in den Muskeln angegriffen. Die Abbauprodukte aus den Reserven landen in der Leber, die diese zur Zuckerproduktion nutzen, um das Gehirn damit zu versorgen.

Am Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke haben Wissenschaftler an Mäusen gezeigt, wie sich das kontrollierte Hungern auf den Stoffwechsel auswirkt. Die Versuchstiere konnten viel besser wieder zwischen Zucker- und Fettstoffwechsel hin und herschalten, der gesamte Fett-

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

stoffwechsel verbessert sich. Außerdem sammelten sich in der Leber weniger giftige Zwischenprodukte des Fettstoffwechsels an. Und die Mäuse reagierten wieder empfindlicher auf das Hormon Insulin, das den Zucker kontrolliert. Das hilft, eine Diabetes-2-Erkrankung zu verhindern. Bei dicken Mäusen, die bereits eine Insulinresistenz entwickelt hatten, hat sich diese durch das Fasten wieder zurückentwickelt. Laut den Wissenschaftlern ist der Stoffwechsel der Mäuse sehr gut mit dem des Menschen vergleichbar, so dass man diese Befunde auch auf den Menschen übertragen kann.

Andere Untersuchungen weisen darauf hin, dass das Fasten vor Demenz schützt, die Gedächtnisleistung und Vitalität steigern kann. Insgesamt sind Menschen in Hungerperioden viel agiler, denn der Bewegungsdrang wird erhöht. Ein Überbleibsel aus der Steinzeit, wo man das brauchte, um zu überleben. Damals war die Nahrung knapp und unregelmäßig vorhanden, die Menschen waren ständig auf der Suche nach etwas Essbarem. Im Grunde reaktiviert das Intervallfasten ein genetisches Programm, was heute wegen des Nahrungsüberflusses kaum noch abgerufen wird. Das Hungern führt dazu, dass wir stoffwechselmäßig dahin kommen, wo wir früher einmal waren.

Vorher zum Arzt?

Wer eine Therapie, zum Beispiel gegen beginnenden Diabetes oder hohen Blutdruck, mit Intervallfasten unterstützen möchten, sollte vorher mit dem Arzt sprechen. Nicht geeignet ist Intervallfasten für Menschen mit chronischen Krankheiten, hohem Lebensalter, für Schwangere, Stillende, Kinder, bei Untergewicht und für Menschen mit Essstörungen.

INTERVALLFASTEN AUCH FÜR ÄLTERE GEEIGNET?

Zum Intervall-Fasten gibt es noch keine Studien mit älteren Menschen, wie sich Intervall-Fasten grundsätzlich auf einen älteren Organismus auswirkt, weiß man also noch gar nicht. Aber Ernährungswissenschaftler vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung geben zu bedenken: Wer mit über 60 vom Nachmittag bis in den nächsten Morgen fastet, tut sich nichts Gutes. Ein langes Fasten über Nacht beeinflusst die Muskelprotein-Synthese negativ, und im Alter wird ohnehin mehr Muskelmasse abgebaut als in jungen Jahren.

Bereits ab 50 verliert jeder Mensch ca. 1-2 % Muskelmasse jährlich. In jungen Jahren kann man diesem Effekt mit Sport effektiv gegensteuern, im Alter funktioniert das nicht mehr so gut. Wer dann den Muskelabbau durch Fasten und Bewegungsmangel beschleunigt, der wird im „Zeitraffer gebrechlich“. Die unangenehmen Folgen sind Stürze und Knochenbrüche.

Wer dennoch Intervall-Fasten möchte, sollte lieber das Frühstück überspringen. Auch andere Ernährungswissenschaftler betonen die Wichtigkeit des Abendessens für ältere Menschen. Diese bekämen sonst kaum die Protein-Menge, die sie täglich benötigen. Allein mit Früh-

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

stück, Mittagessen und evtl. einer kleinen Zwischenmahlzeit kommen die benötigten 1,0 bis 1,2 Gramm Protein pro Körpergewicht nicht zusammen. Empfohlen wird daher ein Abendessen mit viel Eiweiß, jedoch relativ leicht und gesund: Also lieber Vollkorn statt Weißmehl, lieber Fisch, gedünstetes Hähnchen oder gedünstetes Gemüse statt fettes Fleisch.

Und wie sieht es mit Salat, Rohkost & Co zum Abendessen aus? Kein Problem, sind sich die Experten einig, wenn diese nicht im Magen zwicken oder Sie wachhalten. Gemüse, Kartoffeln, Vollkornbrot oder Haferflocken sättigen gut, liefern Nährstoffe und sind in aller Regel leicht bekömmlich. Wer rohes Gemüse nicht mehr gut kauen kann, der kann es z. B. mit Joghurt zu einem leckeren Smoothie oder Püree verarbeiten.

In punkto Zeiten ist es ein guter Richtwert, wenn vier Stunden vor dem Zubettgehen die letzte große Mahlzeit gegessen wird. Oft kann es hilfreich sein, die Mahlzeiten auf 5 kleine statt 3 große Mahlzeiten zu verteilen, da der Magen im Alter unflexibler wird. Wer gewohnheitsmäßig früh zu Abend isst, aber erst spät ins Bett geht, für den ist sogar ein zusätzlicher Abendsnack sinnvoll. Am besten wieder Eiweiß, also Käse, Quark, Joghurt, Tofu, Ei, Fisch, Fleisch oder Hülsenfrüchte. Studien weisen darauf hin, dass eine späte Einweiß-Zufuhr die Synthese der Muskelproteine positiv beeinflusst. Für Diabetiker ist ein Abendsnack ebenfalls wichtig, um den Blutzuckerspiegel über Nacht konstant zu halten.

AUTOPHAGIE ALS JUNGBRUNNEN

Verschiedene Studien zeigten: Mäuse, die 30 Prozent weniger Kalorien zu sich nahmen, lebten 40 Prozent länger. Forscher empfehlen daher, sich nur zu 80 Prozent satt zu essen. Tatsächlich kommen in Kulturen wie Japan, in denen dieses Essverhalten gang und gäbe ist, weit weniger Zivilisationskrankheiten vor. Diese Einstellung liegt unserer heutigen „All you can eat“-Mentalität allerdings sehr fern, viele Menschen haben ihr natürliches Gespür für Sättigung verloren.

Fasten kann ein hervorragendes Mittel sein, um mit eingefahrenen, negativen Essgewohnheiten zu brechen – gerade mit der alltagstauglichen Varianten des Intervallfastens.

Der bewusste Nahrungsverzicht fördert die Autophagie. Was übersetzt so viel bedeutet wie „sich selbst verdauen“. Die Zelle reinigt sich selbst von Zellmüll und schädlichen Substanzen. Sie geht dazu über, ihre Bestandteile auseinanderzunehmen, um Altes abzubauen und Brauchbares zu recyceln. Steht der Zelle keine Energie mehr durch Nahrung zu Verfügung, schaltet der Körper auf Hungerstoffwechsel, so dass er aus überflüssigen Zellbestandteilen neue Energie gewinnen kann.

Durch Autophagie wird die Zelle regeneriert, sie bleibt länger jung. Zugleich wird verhindert, dass sich Ablagerungen bilden. Diese sind wiederum Hauptauslöser vieler Krankheiten wie Diabetes, Krebs, Herz-Kreislauf- und neurodegenera-

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

tiven Erkrankungen. Es gilt als erwiesen, dass sich bei Alzheimer und Parkinson im Gehirn Plaques aus unbrauchbaren Proteinen ablagern. Der japanische Wissenschaftler Yoshinori Ohsumihat seit den 1980er Jahren zum Thema Autophagie geforscht. Er begann anhand von Hefezellen die genauen Vorgänge nachzuzeichnen. Im Jahr 2016 wurde er mit dem Nobelpreis der Medizin ausgezeichnet, da diese Erkenntnisse für die Behandlung etlicher Erkrankungen von Bedeutung ist.

SIRTUINE

Noch etwas wird während einer Nahrungspause aktiviert: Sirtuine. Dies sind multifunktionale Enzyme, die an der zellulären Regulation beteiligt sind, Genome vor Instabilität schützen und Alterungsprozesse verzögern können.

Erstmals entdeckt wurden sie von dem australischen Genetiker und Biologen Dr. David Sinclair, der seit 2004 an der Harvard University in den USA forscht. An Hefezellen gelang es ihm nachzuweisen, wie das Sirtuin Sir2 die Langlebigkeit der Zellen um etwa 30 Prozent verlängert. Unter moderatem Stress wie bei eingeschränkter Kalorienzufuhr wird ein bestimmtes Gen aktiviert, das seinerseits das Sir2-Enyzm aktiviert. Dieses verhindert eine Genom-Instabilität. Ohne Sir2-Aktivierung stirbt eine Hefe-Mutterzelle nach etwa 20 Teilungen ab, mit Sir2-Aktivierung bleibt sie vital und setzt ihre Zellteilung noch viele Male fort.

Ähnliche Effekte konnten später bei Mäusen nachgewiesen werden. Bei Säugetieren erfüllt das Gen Sirt1 die Funktion des Sir2-Gens der Hefen. Mittlerweile haben Forscher im menschlichen Körper sieben verschiedene Sir-Genome identifiziert. Manche wirken sich bei einer Aktivierung positiv auf den Körper aus, manche negativ, so dass sie eher gedrosselt werden sollten. Dies bezieht sich zum Beispiel auf den Wachstumsfaktor IGF-1. Wird seine Aktivität bei ausgewachsenen Würmern gedrosselt, steigt ihre Lebensspanne um sagenhafte 100 Prozent.

Pflanzenkost aktiviert Powerenzyme

In der Öffentlichkeit erlangten Sirtuine vor allem durch die ihnen zugeschriebene Funktion als „Schlankmacher“ Berühmtheit. Etliche Stars zeigten sich begeistert von der Sirtuin-Diät, zu der neben einer kalorienreduzierten Kost auch der Verzehr von Sirtuin stimulierender Nahrung („Sirt-Food“) gehört. David Sinclair sorgte für Furore, als er aufzeigte, dass der Stoff Resveratrol, welcher in Rotwein beziehungsweise den dazugehörigen Trauben enthalten ist, Sirtuine aktiviert. Eine Diät, in der Rotwein getrunken werden darf? Dies war Musik in den Ohren vieler Genussmenschen.

Der wohltuende Effekt ist zurückzuführen auf sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Carotinoide, Flavonoide oder andere Anti-Oxidantien. Da Pflanzen weder vor widrigen Witterungsbedingungen, noch vor Fressfeinden fliehen können, produzieren sie bestimmte Schutzstoffe.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

Damit schützen sie sich zum Beispiel vor starker UV-Strahlung, Frost, Schimmelpilzen, Läusen sowie Schädlingen aller Art. Andere sekundäre Pflanzenstoffe fungieren als Duft-, Farb- und Aromastoffe. Sie dienen dazu, Bestäuber wie Bienen anzulocken, um die Fortpflanzung zu gewährleisten. Nimmt der Körper diese Stoffe über die Nahrung auf, setzt dies Reize in Gang, ähnlich dem Fasten. Er reagiert darauf mit der Aktivierung von Sirtuinen.

Sekundäre Pflanzenstoffe entfalten im menschlichen Körper viele Schutzwirkungen. Manche wirken antientzündlich, andere antibakteriell, viele immunstimulierend. Dazu gehören zum Beispiel

- Anthocyane (enthalten in dunklen und violette Beeren),
- das Senfölglykosid Glucoraphan (Brokkoli, Kohlsorten, Sprossen),
- das Flavonoid Quercetin (Apfel, Schnittlauch, Zwiebeln),
- Anarchadsäure (Cashews, Mango),
- Hesperidin (Zitrusfrüchte),
- Epigallocatechingallat (Grüner Tee),
- Catechin (Kakao),
- Resveratrol (Trauben, Wein, Pflaumen),
- Kurkumin (Kurkuma),
- Capsaicin (Chilli),
- Allicin (Knoblauch),
- Saponine (Hülsenfrüchte, Hafer)
- Phytosterine (Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Weizenkeime, Sesam).

Wichtig: Biologisch angebaute Pflanzen sind wirkungsvoller. Im konventionellen Anbau muss die Pflanze durch den Einsatz von chemischen Pestiziden kaum noch selbst Schutzstoffe produzieren.

GESUNDE MIKROBIOM ERHÖHT LEBENSERWARTUNG

Er ist acht Meter lang und hat eine Oberfläche von 400 bis 500 Quadratmetern. Rund 70 Prozent unserer Immunzellen werden in ihm gebildet. Die Rede ist vom menschlichen Darm.

Eine gesunde Darmflora trägt wesentlich zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Im Jahr 2017 zeigte eine Studie des Max-Planck-Instituts für die Biologie des Alterns in Köln auf, dass ein gesundes Mikrobiom die Lebenserwartung erhöhen kann. Die Forscher rund um Dr. Dario Riccardo Valenzano wählten für ihre Versuche den aus Afrika stammenden Türkisen Killifisch. Seine Darmflora ähnelt der des Menschen, seine Entwicklung vom Schlüpfen bis zum Sterben beträgt nur wenige Wochen und lässt sich daher gut beobachten. Zudem ist sein Alterungsprozess mit dem unseren vergleichbar: Statt grauer Haare verliert er seine Pigmente, er baut motorisch ab und kann sogar Krebs bekommen.

In ihrer Versuchsreihe übertrugen die Forscher die Darmbakterien junger Killifische auf ältere Tiere. Ergebnis: Die Tiere lebten dank den jugendlichen Darmbakterien 40 Prozent länger. Forscher sehen den Grund darin, dass das Mikrobiom in jungen Jahren vielfältiger ist. Im Lau-

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

fe des Lebens nimmt die Diversität der Darmflora-Bakterien ab, gleichzeitig nimmt die Anzahl schädlicher Krankheitserreger im Verdauungstrakt zu.

Medizinisch gesehen werden Stuhltransplantation, auch fäkale Mikrobiota-Transplantation (FMT) genannt, seit ein paar Jahren beim Menschen angewandt, zum Beispiel bei Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. Bei diesem Verfahren erhalten die Kranken mittels eines Darmeinlaufs die gesunde Darmflora von Spendern. Jedoch hat die amerikanische Arzneimittelbehörde FDA Warnungen herausgegeben, nachdem sich zwei Patienten bei einer Stuhlübertragung mit multiresistenten Keimen infizierten und einer daran starb.

Das deutsche Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte hat im Jahr 2019 zahlreiche Kriterien für Testungen und Auswahlverfahren von Spendermaterial formuliert. Dies macht das FMT-Verfahren momentan recht aufwändig. Zudem hält der Effekt nur wenige Wochen bis Monate an. Muss der Patient zwischenzeitlich hochdosierte Antibiotika einnehmen oder hält an einer ungesunden Ernährungsweise fest, gerät die Darmflora erneut aus dem Gleichgewicht.

Erfreulicherweise gibt es einfachere, praktikablere und auch „appetitlichere“ Methoden, um das eigene Mikrobiom langfristig in die richtige Richtung zu lenken, durch Fasten sowie eine darmfreundliche Ernährung – ballaststoffreich und möglichst pflanzlich, vollwertig, dabei mit wenig Zucker, tierischen oder verarbeiteten Lebensmitteln wie Fast Food.

Telomere und biologisches Alter

Beim Thema Alterungsprozess fällt ein Begriff immer wieder: Telomere. Sie sind die Schutzkappen an den Enden der X- und Y-Chromosomen, den Trägern der DNA-Erbanlagen, unserer Gene. Chromosomen sind in jedem Zellkern vorhanden und ermöglichen bei jeder Teilung, exakte Zellkopien herzustellen. Telomere sorgen für die Stabilität der Erbgutfäden und schützen sie vor Schäden, zum Beispiel durch oxidativen Stress. Ob für das Wachstum von Haaren und Nägeln, zur Wundheilung oder bei der Bildung von Hautzellen, ständig finden in unserem Körper Zellteilungen statt.

Doch mit jeder Zellteilung nutzen sich die Endkappen der Telomere ein Stück ab und werden immer kürzer. Haben sie eine gewisse Länge unterschritten, kann sich die Zelle nicht mehr teilen. Sie hört auf zu wachsen. Manche Zellen gehen in die Apoptose, den Zelltod. Viele Zellen gehen aber in die so genannte Seneszenz, eine Art Winterstarre und sammeln sich im Gewebe an.

Je öfter dies passiert, desto mehr Fehlfunktionen treten im Körper auf. Die Zahl der Zellteilungen ist limitiert. Wie oft sich welche Zelle teilt kann, bevor sie abstirbt, variiert je nach Zelle und Zelltyp. Hautzellen müssen sich relativ häufig erneuern, so dass der Zelltod schneller eintritt. Die Anzeichen der Alterung werden äußerlich schon ab etwa Ende Dreißig mit der Bildung erster Falten sichtbar.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

Auch altern nicht alle Zellen gleich schnell, sonst müssten Menschen praktisch über Nacht ergrauen. Faktoren wie Rauchen, UV-Strahlung und eine ungesunde Lebensweise tragen zur schnelleren Verkürzung der Telomere bei. Die Länge der Telomere gibt daher einen guten Aufschluss über das biologische Alter eines Menschen. Sie lässt sich durch eine Blutanalyse bestimmen. Faustregel: Je länger die Telomere, desto höher die Lebenserwartung, desto jünger das biologische Alter.

Im Jahr 2009 erhielt die Molekularbiologin Elisabeth Blackburn gemeinsam mit zwei weiteren Kollegen den Nobelpreis für Medizin, da es ihr gelang, den Zusammenhang zwischen Telomeren und dem Alterungsprozess darzustellen. Ihre Ergebnisse spiegeln sich in zahlreichen Messungen wider. Beispiele: Frauen haben im Normalfall längere Telomere als Männer. Sie leben statistisch gesehen auch etwa sechs Jahre länger. Bei Zwillingsstudien zeigte sich, dass der Zwilling mit den längeren Telomeren älter wurde. Bei fitten Hundertjährigen konnten Wissenschaftler ebenfalls längere Telomere nachweisen.

Dass Intervallfasten grundsätzlich eine sehr gute Anti-Aging-Wirkung hat, hängt mit den Telomeren zusammen. Fasten biete die Möglichkeit, die Telomere zumindest teilweise wieder aufzubauen. Menschen, die sehr hohe Lebensjahre erreichen, verzichten über lange Phasen am Tag auf Nahrung. Und wenn sie essen, wählen sie ihre Nährstoffe bewusst aus, bevorzugt natürliche Lebensmittel. Um dieses neue Bewusstsein geht es auch beim Intervallfasten.

HÄUFIGE FEHLER BEIM INTERVALLFASTEN

Viele beginnen euphorisch mit dem Intervallfasten. Stellen sich nicht gleich die ersten Erfolge ein, dann werden sie ungeduldig und zweifeln an der Wirksamkeit dieser Ernährungsumstellen. Wir benennen die häufigsten Fehler beim Intervallfasten:

Sie essen weiter ungesund

Durch das Intervallfasten essen Sie zwar in einem bestimmten Rhythmus, im möglichen Zeitfenster verschlingen Sie aber das übliche Fastfood. Wählen Sie Ihre Lebensmittel sorgfältig aus, setzen Sie auf pflanzenbasierte Kost und wertschätzen Sie Ihre Mahlzeiten.

Sie essen zu viel

Wer längere Essenspausen nicht gewöhnt ist, kann es oft gar nicht erwarten, bis die 16 Stunden um sind. Wenn der Hunger dann groß ist, werden oft riesige Portionen verdrückt. Sie werden jedoch nicht abnehmen, wenn Sie mehr Kalorien zu sich nehmen, als Sie verbrauchen. Es nützt nichts, wenn in der Fastenphase Fett verbrannt wird, in der Essphase jedoch gleich wieder neues eingelagert.

Sie essen zu schnell

Schnelles Schlingen der Nahrung stresst das Verdauungssystem und die Nährstoffe können nicht so gut verwertet werden. Zudem setzt das

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

Sättigungsgefühl nur langsam ein und Sie essen mehr, als Sie eigentlich benötigen. Also langsam essen, gut kauen und genießen!

Sie essen zu wenig

Wer es übertreibt und auch in den Essenszeiten nur wenig Nahrung zu sich nimmt, riskiert einen Nährstoff- und Vitaminmangel. Zudem schaltet der Körper dann in den Hungermodus und bunkert umso mehr Reserven, wenn wieder etwas mehr gegessen wird. Der befürchtete Jo-Jo-Effekt droht.

Sie nutzen Intervallfasten für eine kurzfristige Diät

Intervallfasten ist eine dauerhafte Ernährungsform und keine Diät. Für kurzfristiges Abnehmen ist Intervallfasten daher nicht geeignet, denn wenn man wieder „normal“ ist, sind auch die Pfunde wieder drauf. Auch für einen gesunden Zellstoffwechsel ist Intervallfasten als dauerhaft Ernährung wichtig.

Sie haben zu hohe Erwartungen

Schnelles Abnehmen ist beim Intervallfasten nicht gewünscht und auch nicht gesund. Pro Woche 0,5 kg, also im Monat zwei Kilo ist ein realistisches Ziel. Auf diese Weise erreichen Sie langsam, aber dauerhaft Ihr Idealgewicht. Geduldig sollte auch sein, wer positive Veränderungen bei Erkrankungen feststellen möchte – auch hier braucht die Ernährungsumstellung Zeit.

Sie genehmigen sich zu viele Ausnahmen

Einen Snack zwischendurch hier, ein Extra-Getränk da – und schon ist die Wirkung des Intervallfastens verpufft. Häufig lässt man das fasten dann ganz. Die gesundheitlichen Vorteile stellen sich jedoch nur ein, wenn Sie Intervallfasten konsequent praktizieren.

Sie glauben nicht an sich selbst

Viele Menschen glauben, sie können die Fastenzeiten nicht durchstehen – dabei handelt es sich nur um 16 Stunden, von denen wir viele sogar noch schlafend verbringen. Unsere Vorfahren mussten oft tagelang ohne Nahrung auskommen, unser Körper kommt mit Fastenzeiten also gut klar. Auch wenn der Magen knurrt, müssen Sie nicht gleich etwas essen. Mit der Zeit gewöhnen Sie sich an das Gefühl eines leeren Magens. Wenn Sie sich dann noch fitter und leistungsfähiger fühlen, ist das Fasten ein Klacks. Wenn es Ihnen sehr schwerfällt, 16 Stunden ohne Nahrung zu verbringen, beginnen Sie mit 12 oder 14 Stunden und steigern sich dann auf 16.

Intervallfasten passt partout nicht zu Ihrem Alltag

Wenn der Essrhythmus einfach nicht zu Ihrem Leben passt, macht Ihnen diese Art der Ernährung zu viel Stress. Dann lassen Sie es. Gestalten Sie Ihr Leben auf andere Weise gesund. Die richtige Ernährung, Sport und Entspannung halten Sie ebenfalls gesund – finden Sie Ihren eigenen Weg.

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verwertung oder Weiterleitung des Dokuments (oder Teile daraus) ist nur nach vorheriger Genehmigung der GDI zulässig.

Weitere Ratgeberbroschüren bestellen

Wir halten für Sie über 50 weitere Ratgeberbroschüren mit interessanten und wertvollen Informationen für Ihren Alltag bereit. Selbstverständlich aktualisieren wir unser Angebot fortwährend für Sie. Übrigens - im Rahmen des BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE können Sie sich jeden Monat kostenfrei eine weitere Broschüre zusenden lassen.

Wählen Sie aus diesen Kategorien:

- Rente & Vorsorge
- Gesundheit
- Beruf, Steuern und Finanzen
- Wellness & Ernährung
- Familie und Soziales

Alle verfügbaren Ratgeber können Sie ganz bequem einsehen auf unserer Internetseite **www.besser-leben-service.de.**

Alternativ stellt Ihnen unser Service Team die Ratgeber auch gern persönlich unter 030 - 231 888 394 vor. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

BESSER LEBEN RATGEBER SERVICE

Impressum:
GDI Gesellschaft für Digitale Informationsdienste mbH
Geschäftsführer: Jürgen Brockmann
Büro Leipzig: Lützowstraße 11 A, 04155 Leipzig
Büro Berlin: Oranienburger Straße 5, 10178 Berlin
Handelsregister: Amtsgericht Leipzig, HRB 16737
USt-ID: DE 209803796