
Fasten

Stand: Dezember 2021

Schon länger wird vermutet, dass kurzzeitiges Fasten Krebstumore schrumpfen lassen kann. Prof. Valter Longo, Direktor des „Longevity Institute“ an der Universität von Südkalifornien in Los Angeles, beforscht dies mit seinem Forscherteam schon einige Jahre. So hat er in Versuchen an Mäusen festgestellt, dass bei den Mäusen, die jeweils zwei bis drei Tage vor einer Chemotherapie nichts zu fressen erhielten, die Chemotherapie besser wirken konnte (Lee C et al./ Science Translational Medicine 2012).

Inzwischen deutet sich zunehmend an, dass kurzfristiges Fasten auch beim Menschen einen positiven Einfluss haben könnte. Dies ist wahrscheinlich durch die Beeinflussung von Biomarkern und damit des Stoffwechsels bedingt. So zeigte eine andere Studie von Valter Longo, dass durch längeres nächtliches Fasten der Spiegel des C-reaktiven Proteins, einem Entzündungsmarker, gesenkt werden kann.

Warum kurzfristiges Fasten einen negativen Einfluss auf Krebszellen haben könnte, begründen die Forscher mit der sogenannten differenzierten Stressresistenz, einem Begriff von Valter Longo, der beschreiben soll, dass durch kurzfristiges Fasten die starken Stoffwechselveränderungen dazu führen, dass Tumorzellen rascher absterben, weil sie sich weniger gut an veränderte Umweltbedingungen anpassen können.

Unklar ist jedoch, ob sich diese Beobachtungen auch auf den Menschen übertragen lassen. Die Aussagen zu angeblichen Heilungen nach längeren Fastenphasen entstammen überwiegend Einzelfallberichten und sind schwierig zu überprüfen, zumal jede Krebserkrankung anders verläuft. Es ist bisher nicht bewiesen, dass ein Tumor einfach „ausgehungert“ werden kann!

Immerhin gibt es Forschungsergebnisse an Rhesusaffen, die zeigen, dass durch eine Kalorienrestriktion Alterungsprozesse, Krebs, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und neurologische Erkrankungen verzögert werden können (Coleman RJ et al./Nature Communications 2014). Richtet man den Blick auf die am längsten lebenden Völker der Welt, so bestätigt sich dies, da die Lebensweise dieser Völker darin übereinstimmt, dass sie sich viel bewegen, sich optimal mit Vitalstoffen in Form von Vollkorn, Gemüse, Obst, Samen, Nüsse und Hülsenfrüchte versorgen und gleichzeitig weniger Kalorien als in westlichen Ländern aufnehmen (Buchtip: John Robbins – Gesund bleiben bis 100).

Vor längeren Fastenperioden bei Krebserkrankten wird noch gewarnt, da Forscher vermuten, dass der Abfall von Insulin, IGF-1 und Blutglukose bei längerem Fasten nach dessen Beendigung einen starken reaktiven Anstieg dieser Wachstumsfaktoren bewirkt, was in einem rascheren Tumorwachstum resultieren kann. Möglicherweise gilt das aber für kürzere Fastenphasen von 2-3 Tagen nicht unbedingt.

Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die Ergebnisse von Forschern aus San Diego an 2413 Brustkrebspatientinnen, die an der Women's Healthy Eating and Living-Studie zwischen 1995 und 2007 teilgenommen hatten (Marinac CR et al. / JAMA Oncol 2016). Hier zeigte sich, dass Frauen, die länger schlafen und länger als 13 Stunden nüchtern sind, ihr Rückfallrisiko bei Brustkrebs im Frühstadium um 36 Prozent senken konnten.

In einer aktuellen Studie untersuchten Berliner Ärzte um Stephan P. Bauersfeld und Professor Andreas Michalsen, welchen Effekt Kurzzeitfasten bei 29 Patientinnen mit einem Brust- oder Eierstockkrebs während der Chemotherapie auf die Lebensqualität hat (Bauersfeld S et al. / BMC Cancer 2018). Die Fastenphase begann 36 Stunden vor Beginn der Chemotherapie und endete 24 Stunden nach Ende der Chemotherapie, Während des Fastens war es den Frauen erlaubt, Wasser, Kräutertee sowie 2 x 100 ml Gemüsesaft und Gemüsebrühe mit einer täglichen Zufuhr von maximalen 350 kcal zu sich nehmen. Das Ergebnis war, dass in der Fastengruppe die Lebensqualität weniger stark beeinträchtigt war.

weiter siehe Rückseite

Neuere Studiendaten lassen vermuten, dass ein Kurzzeitfasten vor einer neoadjuvanten Chemotherapie bei Brustkrebs auch helfen kann, das Therapieansprechen zu verbessern (de Groot S/Nat Commun 2020). Die Patientinnen erhielten hierbei drei Tage vor jedem Therapiezyklus eine sogenannte Fasten-imitierende Diät (fasting mimicking diet, FMD) mit einem geringen Proteinanteil und einem hohen Anteil an komplexen Kohlenhydraten. Die Ernährung bestand zu einem großen Teil aus Suppen, Brühen und Tees. Am ersten Tag bekamen die Frauen rund 1200 Kilokalorien, an den folgenden beiden Tagen sowie am ersten Therapiezyklustag noch etwa 200 Kilokalorien.

Ergebnisse: Bei den Nebenwirkungen gab es keine größeren Unterschiede zwischen beiden Gruppen. Eine radiologisch vollständige oder teilweise Rückbildung trat bei Patientinnen mit FMD jedoch häufiger auf, 89 Prozent mit FMD, aber nur 73 Prozent mit der normalen Diät. Aber: Nur ein Drittel in der FMD-Gruppe hielt das Fasten über vier, nur ein Fünftel über sämtliche Chemotherapiezyklen durch. Aufgrund der sehr kleinen Patientenzahl in dieser Studie (131 Frauen) ist es aber schwierig, wirklich belastbare Aussagen zu treffen.

Bevor man als Krebskranker fastet, sollte man beachten, dass die Durchführbarkeit eines Fastens bei Krebserkrankungen von vielen verschiedenen Faktoren abhängt, insbesondere der körperlichen Befindlichkeit und Belastbarkeit. Bei stark ausgeprägter körperlicher Schwäche und Gewichtsabnahme ist vom Fasten eher abzuraten. Manche Therapeuten raten hier zumindest 36 Stunden vor und 24 Stunden nach Chemotherapie zu einer veganen Ernährung als mögliche Alternative zum Fasten.

Ein Fasten, das länger als 4 Tage dauert, sollte grundsätzlich auch bei Gesunden nur unter professioneller Begleitung erfolgen. Eine allzu drastische Gewichtsabnahme ist in jedem Fall zu vermeiden, da häufig unter einer Chemotherapie oder Bestrahlung eine Gewichtsabnahme erfolgt und im Rahmen der Erholungsphase eher ein Aufbau und nicht eine weitere Schwächung des Organismus erfolgen sollte.

In der Naturheilkunde ist das Fasten als sog. „Heilfasten“ im Sinne einer Reinigung ein fester Begriff. Bei Krebserkrankungen, kann das Fasten – vorausgesetzt es liegen keine ausgeprägte Schwäche oder andere Kontraindikationen vor – als Umstellung auf eine gesunde Ernährung sinnvoll sein. Vom reinen Obstfasten würden wir wegen der belastenden Fruchtsäure abraten und eher ein Gemüsesuppenfasten, das Fasten nach Buchinger oder ein Basenfasten empfehlen.

Bei Krebspatienten ist vor allem das sogenannte Intervallfasten interessant. Dies ist eine sanftere Methode des Fastens, bei der es darauf ankommt, am Tag eine oder mehrere Mahlzeiten auszulassen, so z. B. das Frühstück oder das Abendessen. Bisherige Erfahrungen zeigen, dass ein Intervall von 14:10 ausreichend ist, d.h. 14 Stunden (idealerweise über Nacht) wird auf Essen verzichtet. Auch ein sogenannter Apfel-Reis-Tag (3-4 mal täglich gekochten Reis mit geriebenem Apfel essen und zusätzlich 2,5 l Flüssigkeit trinken) kann Entlastung bringen.

Um eine Entgiftung des gesamten Organismus zu erreichen, können alternativ auch andere Maßnahmen durchgeführt werden, so z. B. die Ausleitung mit homöopathischen Komplexmitteln, eine Säure-Basen-Regulation und darmregulierende Maßnahmen. Nähere Informationen hierüber erhalten Sie bei der GfBK.

Literatur:

Hellmut Lütznert, Wie neugeboren durch Fasten Taschenbuch, GU Verlag
Anna Cavelius, Intervallfasten, Scorpio Verlag
Andreas Michalsen, Heilen mit der Natur, Insel Verlag
Valter Longo, Iss dich jung, Goldmann Verlag
Zeitschrift SPIEGEL WISSEN 1/2018, Gesund durch Fasten