

# Fasten

## Wissenschaft:

**Fasten eignet sich als unterstützende Massnahme für ganzheitliche Gesundheit, Sporttraining und vor allem bei metabolischem Syndrom (Bluthochdruck, erhöhter Blutzuckerwert und Übergewicht). Zudem ist es ideal für den Start einer Lebensumstellung!**

### DFA-FASTENNEWS OKTOBER 2016

#### Medizin-Nobelpreisforscher erklärt: Darum ist Fasten so gesund

Fasten ist niemals langweilig – dasselbe gilt auch, wenn es um die Fastenforschung geht. Und ganz besonders spannend ist es für uns Fastenfreunde, wenn die **einmaligen Vorteile des Fastens mit der Verleihung des Nobelpreises weltweite Berühmtheit erlangt!**

Dank des Medizin-Nobelpreisträgers Yoshinori Ohsumi lernen wir etwas über unser Essverhalten. Denn Fasten kann gesund sein. Als Laie fragt man sich meistens etwas ratlos, wenn die Nobelpreise für Medizin, Chemie oder Physik vergeben werden: "Was hat das mit mir zu tun?"

In diesem Jahr ist das anders – wir erfahren, warum Fasten vor Krankheiten schützen kann.

Der japanische Zellforscher Yoshinori Ohsumi (71) erhält den Medizin-Nobelpreis für die Erforschung der **Autophagie in Zellen**. Dabei handelt es sich um einen eingebauten Putzplan in den Zellen. Alles, was nicht mehr gebraucht wird, kann die Zelle selbst verdauen und gleich wieder verwenden. Im Alter ist das Gleichgewicht zwischen der Produktion und dem Abbau von Eiweißen in menschlichen Zellen gestört. Dadurch kann sich molekularer Müll ansammeln und zu Krankheiten wie Diabetes, Parkinson oder Alzheimer beitragen.

Die Grundlagenforschung von Yoshinori Ohsumi gab Anstoß für Anwendungen, die Autophagie im Alter wieder zu aktivieren – beispielsweise durch Fasten.

"Man geht davon aus, dass Hungerperioden in der Lage sind, dass Autophagiesystem wieder anzuschalten. Und man nicht nur durch anschalten des Autophagiesystems den Nährstoff-Vorrat wieder befüllt, sondern gleichzeitig auch dafür sorgt, dass defekte Eiweißmoleküle und defekte Organellen aus der Zelle abgebaut werden könne. Insofern mag Fasten durchaus ein therapeutisch wirksames Mittel sein.", so Ohsumi.

Weiterlesen auf:

<https://www.tz.de/leben/gesundheit/medizin-nobelpreis-zellforscher-yoshinori-ohsumi-erklaert-gesunde-ernaehrung-6806197.html>  
[http://www.deutschlandfunk.de/autophagie-im-alter-aktivieren-starthilfe-fuer-die.676.de.html?dram%3Aarticle\\_id=367513](http://www.deutschlandfunk.de/autophagie-im-alter-aktivieren-starthilfe-fuer-die.676.de.html?dram%3Aarticle_id=367513)

**Fasten: heilende Wirkung bestätigt: (aus natur und heilen 5/15)**

Wie wertvoll das Fasten für den Körper ist, bestätigen die Ergebnisse, die amerikanische Forscher in der angesehenen Fachzeitschrift „Nature Medicine“ veröffentlicht haben. Seit langem bekannt ist die Verringerung von Entzündungen im Körper durch Nahrungsentzug. Die Wissenschaftler konnten nun zeigen, dass der Körper beim Fasten Beta-Hydroxybutyrat (BHB) produziert, was wiederum bestimmte Sensoren (NLRP3) des Immunsystems blockiert. Dadurch werden Entzündungsreaktionen, wie sie auch bei der Entstehung Autoimmunerkrankungen, Typ-2-Diabetes, Arteriosklerose und Alzheimer eine Rolle spielen, gemindert. Es ist also denkbar, dass manchen

Zivilisationskrankheiten durch regelmässiges Fasten vorgebeugt werden kann.

Wiederum andere amerikanische Forscher sahen in ihren Untersuchungen die regenerierende Wirkung des Fastens auf die Zellen des Immunsystems bestätigt. Denn während des Fastens geht die Anzahl der weissen Blutkörperchen nach unten. Die Wissenschaftler der Southern California University vermuten, dass der Körper ältere und beschädigte Immunzellen abbaut, weil er während der Fastenperiode Energie sparen will. Wird wieder Nahrung zugeführt, steigt die Produktion der weissen Blutkörperchen sprunghaft an, indem die „schlafenden“ Stammzellen aktiviert werden.

### [Fasten und Gesundheitswoche](#)

### [Fasten nach Dr. Buchinger / Dr. Lützner](#)

#### [Fasten – ein Klassiker neu entdeckt](#)

#### [Fasten – ein königlicher Heilweg](#)

### [Fasten zu Hause](#)

### [Geo-Fasten](#)

### [Orte](#)