

## Pressemitteilung

### **Individuell Fasten: So finden Sie die richtige Fasten-Form für sich**

**Lübeck, 22. Februar 2022 – Heilfasten nach Otto Buchinger, eine Schrothkur oder erst einmal mit Intervallfasten starten? Es gibt viele Formen, um zu fasten. Aber welche ist für mich am besten geeignet, worauf sollte ich als gesunder Mensch achten und was sind Risiken? Der Diabetologe und Ernährungsmediziner Dr. med. Torsten Schröder von MillionFriends erläutert Hintergründe und gibt Tipps, wie man die individuell passende Art und Weise findet, um einige Zeit auf Nahrung zu verzichten.**

Unser Organismus hat sich über Jahrtausende so angepasst, dass er auch einige Zeit ohne feste Nahrung auskommen kann. Der Stoffwechsel ist also auf einen zeitweisen Mangelzustand trainiert. Und es gibt durchaus positive Effekte, wenn man ihn durch gezieltes Fasten ab und zu in diesen Zustand versetzt: Ohne feste Nahrung entlasten wir den Stoffwechsel, indem unser Blutzuckerspiegel niedrig bleibt. Der Körper benötigt dadurch weniger Insulin und gleichzeitig wird die Insulinsensitivität der Zellen erhöht, was wiederum die Blutzuckerkontrolle verbessert. Darüber hinaus kann der Körper sein „Recyclingsystem“ besser ankurbeln, d.h. gealterte und funktionslose Zellbestandteile loswerden.

#### **Achtsam Fasten – ganzheitlich und nachhaltig**

Dr. med. Torsten Schröder zählt weitere, gesundheitliche Anreize auf: „Es wurde beobachtet, dass Fasten die Darmbakterienbesiedlung positiv beeinflusst, so dass sich unser Immunsystem erholt. Hinzu kommen psychologische Effekte. Nach einer Zeit der Nahrungskarenz wird Essen nämlich bewusster wahrgenommen und negative Ernährungsgewohnheiten unterbrochen“, so der Experte. Wer es schafft, individuelle Anpassungen der Ernährungsgewohnheiten beizubehalten, profitiere langfristig von den positiven Stoffwechseleffekten und beuge Übergewicht, Typ 2 Diabetes mellitus und Bluthochdruck vor.

Grundsätzlich gilt: Wer Fasten möchte, sollte sich gründlich vorbereiten, sein Vorhaben am besten ärztlich absprechen und seine Gesundheit durchchecken lassen. Leichte Unterzuckerungen, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen oder Muskelkrämpfe können gerade in den ersten Tagen der Stoffwechsellumstellung auftreten. Solche Nebenwirkungen sollten beobachtet werden, um darauf reagieren zu können. Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Essverhaltensstörungen sollten nicht fasten. Die durch das Fasten ausgelösten Glücksgefühle könnten leicht zu einer Abhängigkeit führen und beispielsweise Essstörungen verschlimmern.

Dr. med. Torsten Schröder sagt: „Auch wenn man gesundheitlich alle Voraussetzungen für eine Fastenkur mitbringt, ist nicht jede Art des Fastens ist für jeden gleich gut. Auch würde ich bei jeder Fastenform auf Ganzheitlichkeit achten. Das bedeutet, dass man es mit Bewegung und Entspannung kombiniert, seine Aufmerksamkeit nach innen lenkt und achtsam ist. Wer mit Fasten den Grundstein für nachhaltige Ernährungs- und Lebensstilveränderungen einleitet, hat ganz viel gewonnen.“

Anhand der gängigsten Formen des Fastens erklärt Dr. med. Torsten Schröder, für wen welche Variante tendenziell besser geeignet ist:

## 1) Intervallfasten:

Was es ist: Streng genommen handelt es sich beim Intervallfasten nicht um eine Fastenkur, sondern um eine verlängerte Essenspause. Bei der gängigsten Methode „16:8“ isst man seine Mahlzeiten jeden Tag innerhalb von acht Stunden und fastet die restlichen 16 Stunden. Bei der 5:2-Methode isst man fünf Tage die Woche normal und an zwei Tagen nimmt man nicht mehr als 500 Kalorien zu sich.

Dr. med. Torsten Schröder: „Intervallfasten ist einfacher in den Alltag zu integrieren als klassische Fastenkuren, und bietet sich auch als längerfristige Ernährungsweise an. Ein großer Vorteil liegt in den einfachen Regeln, die man auch ohne großes Wissen über Ernährung einhalten kann. Deshalb eignet sich dieser unkomplizierte Ansatz von längeren Essenspausen sehr gut für Einsteiger in das Fasten.“

- + Für Einsteiger geeignet
- + Einfach
- + Nachhaltig
- + Für langfristige Ernährung geeignet

## 2) Heilfasten nach Otto Buchinger

Was es ist: In der Regel wird bei der Buchinger-Methode eine Woche lang nichts gegessen, dafür umso mehr getrunken: Mindestens 2,5 Liter kalorienfreie Flüssigkeit am Tag, dazu kommen manchmal Gemüsebrühe, Obst- oder Gemüsesäfte. Bei der Buchinger-Methode ist berücksichtigt man außerdem den Dreiklang von Körper, Geist und Seele. Eine Variation des klassischen Buchinger-Heilfastens ist die Molkekur, bei der die Zufuhr von hochwertigen Proteinen erlaubt ist. Unter ärztlicher Aufsicht ist es bis auf sechs Wochen verlängerbar.

Dr. med. Torsten Schröder: „Das große Plus beim Heilfasten nach Buchinger sehe ich darin, dass es ganzheitlich ausgerichtet ist. Gerade der Faktor Bewegung ist wichtig, um nicht zu stark an Muskelmasse abzubauen. Auch muss man nicht komplett auf Kalorien in Getränken verzichten. Wer also Erfahrungen mit Nebenwirkungen und Schwächezuständen beim Fasten gemacht hat, findet hier eine weniger radikale Alternative als z. B. das reine Wasserfasten (siehe 4). Hier kann es sinnvoll sein, jeden Tag eine kleine Menge Proteine über feste Nahrung aufzunehmen, z.B. mit einem Löffel Magerquark. Schon diese minimale Energie- und Proteinzufuhr hilft gut dabei, die Muskeln zu erhalten. Das Heilfasten nach Buchinger kann man übrigens in einer spezialisierten Klinik begleiten lassen.“

- + Für Einsteiger geeignet
- + Ganzheitlich
- + Muskelmasse bewahrend
- + Flexibel

## 3) F.X.-Mayr-Therapie

Was es ist: Bei dieser Fastenkur handelt es sich um eine „Darmsanierungskur“, die aus drei Stufen besteht. Dabei soll der Darm durch abwechselndes Fasten, das Essen von Schonkost und regelmäßiges Abführen „gesäubert“ werden. In der ersten Phase des Tee-Wasser-Fastens verzichtet man auf feste Nahrung. In der anschließenden Semmel-Milch-Kur gibt es morgens und mittags ein trockenes

Brötchen mit Milch. In der dritten Phase ernährt man sich nach einer basischen Ableitungsdiät. Viel Gemüse und reifes Obst stehen auf den Speiseplan, dafür aber wenig Rohkost, Salz und Fett. Das schont den Verdauungstrakt und man gewöhnt ihn langsam wieder an die Nahrungsaufnahme.

Dr. med. Torsten Schröder: „Da diese Form des Fastens weniger auf kompletten Nahrungsverzicht ausgelegt ist, eignet sie sich insbesondere für Menschen, die nicht vollständig fasten dürfen oder wollen. Hinzu kommt, dass Wert auf bewussteres Essen und besseres Kauen gelegt wird. Dieser Achtsamkeits-Ansatz macht die F.X.-Mayr-Therapie zu einer ganzheitlichen und nachhaltigen Methode, die Ernährungsgewohnheiten nachhaltig positiv beeinflussen kann.“ Die Schonkost könne außerdem Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen oder Verdauungsstörungen lindern. Kritisch würde hingegen die häufige Einnahme von Bittersalzen zur Abführung gesehen, da sie langfristig die normale Darmfunktion beeinträchtigen könne. „Insgesamt empfehle ich auch hier, sich ärztlich zu beraten oder gar begleiten zu lassen“, so Dr. med. Torsten Schröder.

- + Für Menschen geeignet, die nicht vollständig fasten dürfen oder können
- + Ganzheitlich
- + Nachhaltig
- Häufige Einnahme von Stoffen zur Abführung

## 4) Schrothkur

Was es ist: Hier stehen Kohlenhydrate im Mittelpunkt. Fastende dürfen sich nur vegetarisch ernähren und halten abwechselnd Trocken- und Trinktage ein. An den Trinktagen werden maximal 1-1,5 Liter Flüssigkeit aufgenommen. Bei der klassischen Schrothkur ist trockener Wein ein fester Bestandteil, in der „neuen“ Schrothkur wird dieser gegen Frucht- und Gemüsesaft ersetzt. An Trockentagen werden max. 700 kcal aus trockenen Brötchen, Reis-, Grieß- oder Haferbrei sowie gekochtem Obst und Gemüse verzehrt. Salz, Fett und Protein werden nur in sehr geringen Mengen gegessen.

Dr. med. Torsten Schröder: „Wer die Erfahrung mit dem gefürchteten Jojo-Effekt gemacht hat, für den könnte die Schrothkur das Richtige sein. Das liegt daran, dass die Kalorienzufuhr bei dieser Fastenart stufenweise erhöht wird. Wie auch die anderen Methoden kann sie einen guten Startreiz für eine langfristige Ernährungsumstellung bieten. Aber: Bei der klassischen Schrothkur sehe ich die geringe Trinkmenge kritisch, insbesondere in der Kombination mit Alkohol. Zu einer gesunden Fastenkur gehört auch gesundes Trinken. Deshalb würde ich der neuen Schrothkur den Vorzug geben.“

- + Für Einsteiger geeignet
- + Geringeres Risiko für Jojo-Effekt
- + Nachhaltig
- Vorsicht vor Alkohol-Kombination bei klassischer Schrothkur
- Geringe Trinkmenge

## 5) Wasserfasten

Beim Wasserfasten nimmt man einige Tage lang nichts anderes zu sich als Wasser, und zwar mindestens drei Liter stilles, lauwarmes Leitungswasser täglich. So verlieren die Fastenden schnell Gewicht, was jedoch vorwiegend durch den Verlust an Körperwasser und Muskelmasse geschieht.



Dr. med. Torsten Schröder: „Das Wasserfasten ist nichts für Menschen, die keine Erfahrung mit Fastenkuren haben. Bei Null Kalorien am Tag fällt nicht nur das Durchhalten schwer, sondern man läuft Gefahr, wertvolle Muskelmasse zu verlieren. Auch fehlt mir hier der Gedanke der Ganzheitlichkeit und einem Konzept, wie es nach dem Fasten weitergeht. Aus meiner Sicht ist Wasserfasten lediglich für gesunde Menschen interessant, die schon häufiger gefastet haben, und die etwas Neues ausprobieren wollen. Der schnelle Gewichtsverlust ist vielleicht verlockend, aber das Risiko für einen Jojo-Effekt umso größer.“

- + Effektiv
- Fehlende Ganzheitlichkeit
- Fehlende Nachhaltigkeit
- Risiko für Jojo-Effekt
- Risiko von Muskelabbau
- Nicht für Einsteiger geeignet

### **Über Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder**

Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder (Jg. 1981) ist Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe (DDG), Ernährungsmediziner und Chief Medical Officer (CMO) der Perfood GmbH. Als Mitgründer des Startups war er maßgeblich an der Entwicklung des Unternehmenskonzepts beteiligt. Bis Juni 2020 leitete er die Arbeitsgruppe personalisierte Ernährung am Institut für Ernährungsmedizin an der Universität zu Lübeck. Seine Aufgabe im Unternehmen liegt in der Weiterentwicklung des Konzepts einer personalisierten Ernährung mit MillionFriends und weiterer Perfood-Therapien.

### **Über die Perfood GmbH**

Perfood hat zusammen mit führenden Wissenschaftler\*innen MillionFriends, ein alltagstaugliches Programm zur personalisierten Ernährung, entwickelt, mit dem jeder seine individuell optimale Ernährung bestimmen kann. Die Mission der Perfood GmbH ist es, ihren Kund\*innen durch individuell angepasste und messdatenbasierte Ernährungsempfehlungen ein gesundes Altern zu ermöglichen. Das Unternehmen wurde von Dominik Burziwoda (CEO), Dr. med. Dr. rer. nat. Torsten Schröder (Chief Medical Officer), Dr. med. Christoph Twesten (CTO) und Prof. Dr.med. Christian Sina im Jahr 2017 an der Universität zu Lübeck, einer der führenden deutschen Life Science Universitäten, gegründet. Das Team besteht aus ca. 50 Mitarbeiter\*innen aus den Bereichen Medizin, Datenwissenschaft, Ernährung, Computertechnik, Wirtschaft und Design. Perfood arbeitet in wissenschaftlichen Projekten mit führenden multinationalen Unternehmen zusammen. Darüber hinaus kooperieren die Lübecker\*innen mit führenden Forschungseinrichtungen, beispielsweise den Universitäten Lübeck, Hohenheim, der Leibniz-Gemeinschaft und der Helmholtz-Gesellschaft.

[www.millionfriends.de](http://www.millionfriends.de)

### **Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:**

Ulrike Voß  
E-Mail: [ulrike.voss@perfood.de](mailto:ulrike.voss@perfood.de)  
Tel.: +49 (0)172 590 55 50