

KLINOPTIKUM

Ausgabe 1 | 18

Seite 10

Rechtssicherheit in der Westentasche

Klein, handlich und immer griffbereit – die „Safety Card“ hilft Mitarbeitern, bei einem (vermuteten) Behandlungsfehler richtig zu reagieren.

Seite 26

Muttermale und Co. im 3D-Fokus

Weltweit einzigartig: Mit dem neuen Fotosystem „BodyScan-med 360“ können zum ersten Mal 3D-Patientenbilder gemacht werden, die den speziellen Anforderungen der dermatologischen Diagnostik gerecht werden.

Seite 42

Fit im Frühling

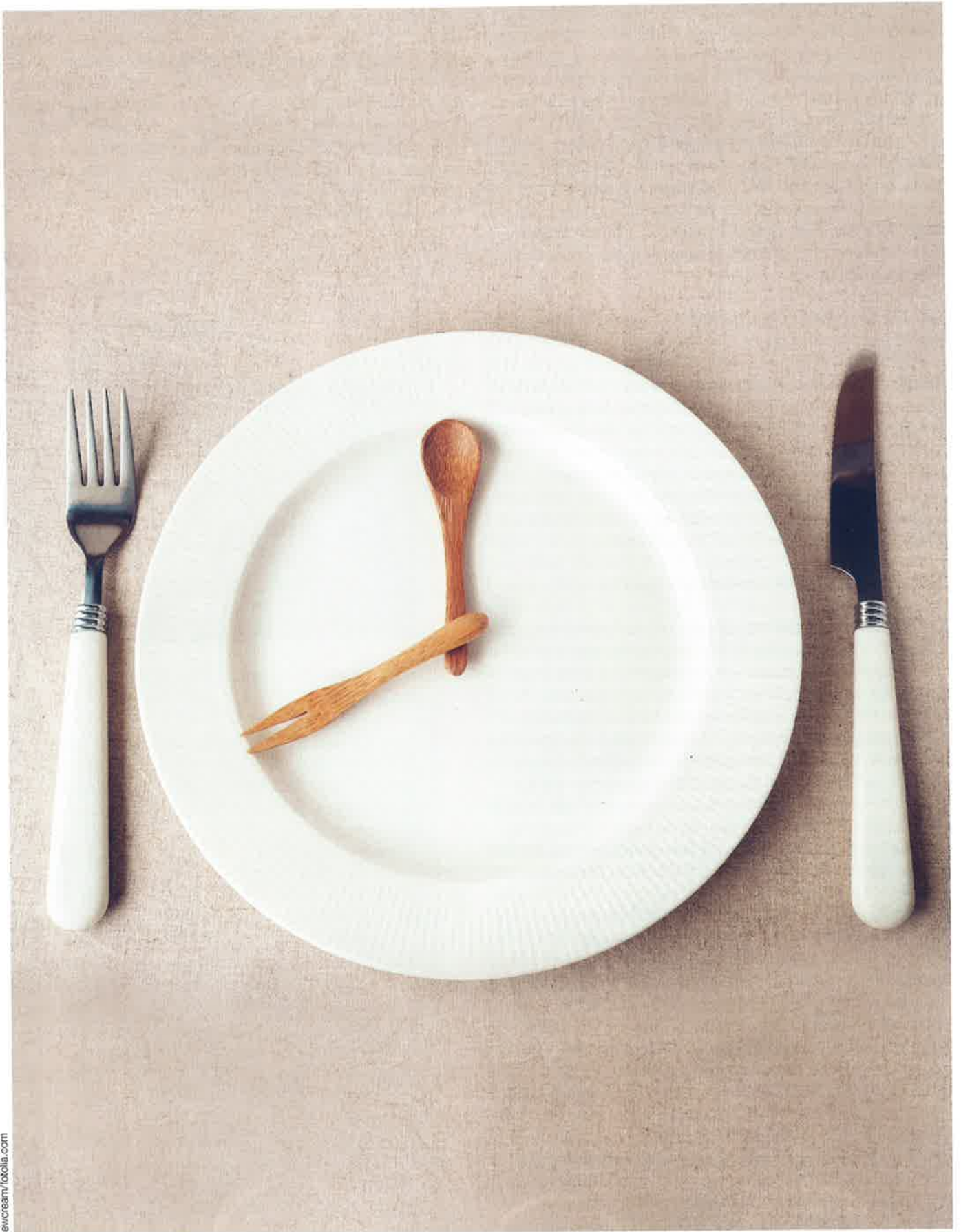
Wie Sie fitnesstechnisch durchstarten können, weiß der Ninja-Warrior-Teilnehmer Claus-Uwe Weitzer. Passend dazu serviert Diätologin Jane Bergthaler energiereiche Köstlichkeiten.

Seite 38

Jungbrunnen Fasten

Die Gründe fürs Fasten sind genauso vielfältig wie die angebotenen Fastenkuren. Fasten will gelernt sein, dann kann es sogar unser Leben verlängern und zum wahren Jungbrunnen werden.





ERNÄHRUNG

Jungbrunnen Fasten

Gerade in der Fastenzeit beschließen viele Österreicher auf Schokolade, Alkohol und Co. zu verzichten. Die Gründe fürs Fasten sind genauso vielfältig wie die angebotenen Fastenkuren. Fasten will gelernt sein, kann sogar unser Leben verlängern und zum wahren Jungbrunnen werden.

Eva Kugel



vit-kitamin/fotolia.com



vit-kitamin/fotolia.com



Marina Lohrbach/fotolia.com

Fasten heißt, für eine bestimmte Zeit auf die Nahrungsaufnahme zu verzichten. Die Beweggründe dafür können sehr unterschiedlich ausfallen. Viele Menschen fasten aus religiösen Gründen, manche tun es, weil sie sich eine Erhöhung der Willenskraft erwarten oder eine Förderung der Körperwahrnehmung erhoffen und andere wiederum, um sich auf spezielle Herausforderungen vorzubereiten. In unseren Breitengraden wird meistens dann gefastet, wenn Kilos purzeln sollen bzw. um das Körpergewicht zu kontrollieren. Ein Trend der letzten Jahre ist das Fasten, um die Lebenserwartung zu erhöhen und den Alterungsprozesses zu verzögern. Aus Sicht einer Diätologin sind nur die beiden letzten Fastenarten relevant. Zum Fasten, um Gewicht abzunehmen, sei nur so viel gesagt: Eine Änderung des Ernährungsverhaltens mit Mäßigung der Nahrungsaufnahme – vor allem bei Fett, Zucker und Alkohol – verspricht mehr Erfolg als radikale (Abmagerungs-)Diäten. Um den gefürchteten Jo-Jo-Effekt nach einer Diät zu vermeiden, sollte mit einer kalorienreduzierten Mischkost eine wöchentliche Gewichtsabnahme zwischen 0,5 und 0,75 Kilogramm angestrebt werden.

„Sich selber fressen“

Was das Fasten aus Gesundheitsgründen betrifft, ist bekannt, dass Menschen, die einen eher kargeren Lebensstil führen, gesünder sind und älter werden als jene, die sich sehr zucker- und fettreich ernähren. Wissenschaftler haben die Gründe dafür herausgefunden und entdeckt, wie dieses Wissen zur Verlängerung des Lebens, im Sinne des Anti-Agings, genutzt werden kann. Der Zellbiologe Yoshinori Ohsumi bekam 2016 für die Entdeckung des sogenannten Autophagie-Mechanismus den Nobelpreis für Medizin. Wörtlich übersetzt bedeutet Autophagie „sich selber fressen“ und bezieht sich auf die Entsorgung von nicht mehr benötigten Zellbestandteilen. Der Mechanismus agiert sozusagen wie die Müllabfuhr der Zellen und dient dazu, den Körper gesund zu halten. Diese „Selbstreinigung“ lässt leider im Alter nach. Sie kann aber durch Fastenperioden und bestimmte Bestandteile unserer Lebensmittel (sog. Fastenmimetika) wieder stimuliert werden.

Fasten als Anti-Aging

Bei einer Fastenperiode ab 16 Stunden wird die Autophagie nachweislich verstärkt. So kann Fasten eine Verlangsamung des Alterungsprozesses bewirken und vor altersbedingten Erkrankungen schützen. Folgende drei Fastenarten, die diesen Mechanismus nutzen, können beispielsweise durchgeführt werden:

■ 16-Stunden-Fasten

Hier hat man acht Stunden am Tag für die Nahrungsaufnahme. Danach fastet man 16 Stunden bis zur nächsten



Nahrungsaufnahme. Ein Beispiel: Essen um 7 Uhr, 11 Uhr und 15 Uhr und dann bis 7 Uhr des Folgetags fasten.

Dieses Fasten kann ein- bis zweimal pro Woche über eine lange Zeitperiode – auch jahrelang – durchgeführt werden.

■ ADF (Alternate-Day-Fasting bzw. Intervallfasten) oder 1:1 Diät

An einem Tag kann man essen, was man will, am Folgetag wird gefastet.

Diese Fastenart ist für manche Menschen stark einschränkend in Bezug auf das soziale Leben und wird daher nur über eine gewisse Zeit eingehalten.

■ 5:2 Diät

Funktioniert ähnlich wie ADF mit dem Unterschied, dass hier auf fünf Tage mit Essen zwei Tage ohne folgen.

Während jeder dieser Fastenperioden soll man etwa 1,5 bis 2 Liter kalorienfreie Getränke wie Wasser, Mineralwasser und Tee ohne Zucker trinken. Wegen des hohen Kalorien- und Zuckergehaltes sind Fruchtsäfte, Smoothies, Limonaden und Milch nicht geeignet.

Fasten will gelernt sein

Am Beginn jeder Fastenkur muss mit Symptomen wie Hunger, Unruhe und Kopfschmerzen gerechnet werden. Daraus ergibt sich vorübergehend ein geringfügiger Leistungsabfall. Dieser zeigt sich auch in niedrigeren Blutzuckerwerten, die aber für gesunde Personen unbedenklich sind.

Eine ärztliche Abklärung ist vor dem Start des Fastens erforderlich. Diätologen können dabei beratend zur Seite stehen.

Fastenmimetika

Ebenso wie das Fasten kann auch eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise dem Anti-Aging dienen. Forscher kennen bereits einige Substanzen in Lebens-

mitteln, die – wie das Fasten – die Autophagie stimulieren. Dazu zählen das bekannte Resveratrol im Rotwein und auch bestimmte Polyamine, wie die Spermidine. Für gesunde Erwachsene gilt ein Viertelliter Rotwein für Männer und ein Achterl Rotwein für Frauen pro Tag/pro Woche als gesund.

Spermidine sind besonders in Hülsenfrüchten und Getreide enthalten.

Spermidine in Lebensmitteln

	Portionsgröße	mg pro Portion
Sojabohne	190 g	9.7
Erbsen	140 g	9.1
Birnen	125 g	6.6
Linsensuppe	250 g	5.5
Pilze	50 g	4.4
Rote Bohnen	190 g	3.7
Brokkoli	100 g	3.6
Kohl	100 g	3.0
Huhn, Steak	125 g	2.2
Popcorn	50 g	2.1
Käse	20 g	2.0
Kartoffeln	150 g	1.8

Eine spermidinreiche Ernährung mit reichlich Hülsenfrüchten und Gemüse dient dem Anti-Aging. Dazu müssen pro Woche bis zu viermal Hülsenfrüchte und täglich drei Portionen Gemüse (eine Handvoll entspricht einer Portion) verzehrt werden.

Fasten und Fastenmimetika in Verbindung mit einer gesunden Ernährung können die Lebenserwartung erhöhen und den Alterungsprozess verzögern. Weiters gibt es Hinweise dafür, dass dadurch auch die Herzgesundheit gefördert und das Kurz- und Langzeitgedächtnis verbessert werden. Übrigens: Für das Fasten aus Gesundheitsgründen muss nicht auf die 40 Tage zwischen Faschingsdienstag und Ostern gewartet werden, der Start ist jederzeit möglich.