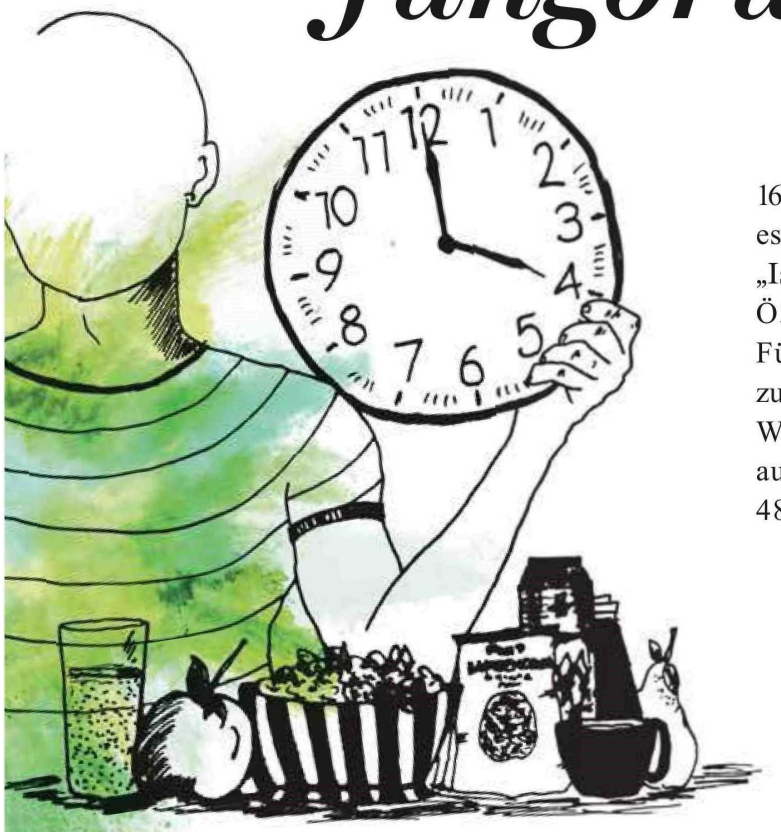
Intervallfasten als *Jungbrunnen*



16 Stunden am Tag nichts zu essen – das klingt erst einmal lang. „Ist es aber nicht", sagt Ö3-Filmexperte P. A. Straubinger. Für ihn ist dieses Intervallfasten zur Lebenseinstellung geworden. Welche positiven Auswirkungen es auf seine Gesundheit hat, erzählt der 48-Jährige im Interview.

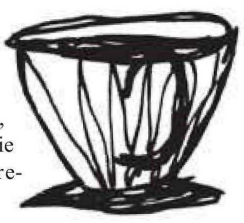
Text: Nicole Madlmayr
Illustrationen: Laura Koller
Fotos: Bettina Höppel, Shutterstock

Täglich 16 Stunden lang nichts zu essen könne das Leben verändern. Sagt zumindest Ö3-Filmexperte Peter-Arthur Straubinger. Er muss es wissen, hat er doch mit dem so genannten Intervallfasten begonnen, bevor es dafür überhaupt einen Namen gab. In seinem neuen Buch „Der Jungbrunnen-Effekt", das P. A. Straubinger gemeinsam mit Ernährungswissenschaftlerin Margit Fensl und Coach Nathalie Karré geschrieben hat, beschreibt er unter anderem, welche positiven Aspekte das Intervallfasten aktiviert und warum es sich so einfach in den Alltag integrieren lässt.

***STEIRERIN:** Wie genau sind diese 16 Stunden Nahrungskarenz einzuhalten? Im Buch steht, dass ein Schluck Apfelsaft diese Zeit bereits unterbricht. Ist das wirklich so streng?*

P. A. Straubinger: Wir müssen uns vor Augen halten, dass die Zelle in dem Moment, wo sie mit frischen Nährstoffen versorgt wird, beginnt, zu verarbeiten – und somit das Fastenprogramm der Autophagie (siehe Infobox) sofort unterbricht. Während es relativ lange dauert, bis die Autophagie hochgefahren wird, geht es sehr schnell, sie zu unterbrechen – eben wenn neue Nährstoffe zugeführt werden. Apfelsaft enthält eine sehr hohe Konzentration an Zucker, der sehr rasch vom Körper aufgenommen wird. Selbst ein einziger Schluck enthält ausreichend Zucker, dass wir ihn auch mit einem Insulin-Ausstoß im Blutbild wahrnehmen könnten. Grundsätzlich dürfen wir so viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken, wie wir wollen. Schwarzer Kaffee fördert sogar die Autophagie. Wichtig ist allerdings: keine Milch zugeben, keinen Zucker und auch keine Süßstoffe. Obwohl Süßstoffe keine Kalorien enthalten, führen sie trotzdem zu einem Insulin-Ausstoß.

Darf man zum Beispiel morgens einen Keks zum Kaffee essen, wenn man Gusto hat?



Der Keks ist ein Problem. Es ist besser, diese Mini-Snacks einfach wegzulassen, da sie nicht nur die Autophagie unterbre-

Foto: Bettina Höppel

P. A. Straubinger ist Film-Experte bei Ö3.

chen, sondern die Sache auch psychisch schwieriger machen. Denn wenn ich ein Stück Schokolade esse, will ich sofort ein zweites Stück und ein drittes – bis ich die Tafel aufgegessen habe. Der starke Insulin-Ausstoß bei konzentrierten Kohlehydraten, vor allem bei kurzkettigen Zuckerarten, führt direkt zu Heißhungerattacken. Darum lieber beim schwarzen Kaffee bleiben und Kekse, Chips & Co. in den Essensphasen essen. Da dürfen es dann auch mehr sein. (*lacht*)

Durch die Aussicht auf regelmäßiges Essen scheint es leichter zu fallen, davor 16 Stunden lang darauf zu verzichten. Trägt dieser Umstand auch dazu bei, dass sich Intervall-Fasten so gut in den Alltag integrieren lässt?

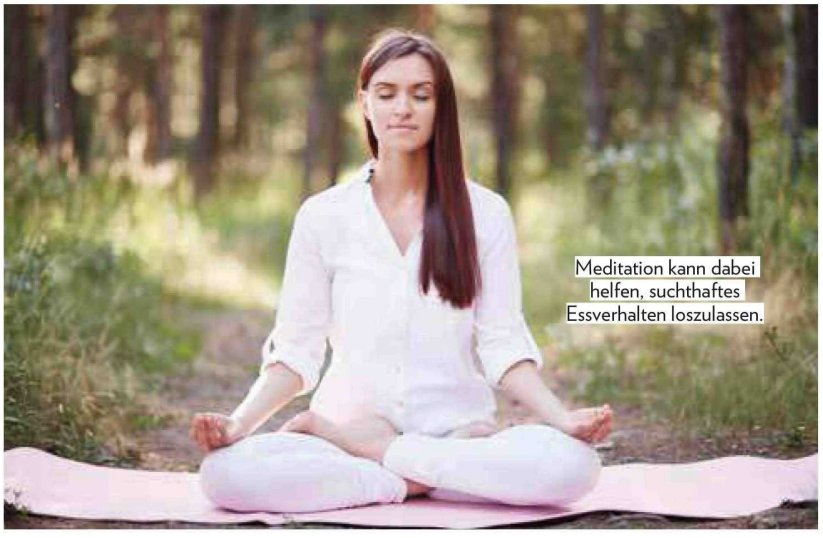
So ist es! Da die Schlafphasen ja in die 16 Stunden eingerechnet werden, ist die nächste Mahlzeit immer nur ein paar Stunden entfernt. Und das Essen schmeckt nach dem Fastenintervall dann umso besser.

Ich habe gelernt, nur dann zu essen, wenn ich wirklich Hunger habe und nicht, weil jetzt Essenszeit ist.

P. A. Straubinger

Wenn ich die 16 Stunden Nahrungskarenz nicht schaffe, sondern nur zwölf oder 14 Stunden, ist das besser als nichts – oder sollte man versuchen, sich schrittweise den 16 Stunden anzunähern?

Es ist natürlich besser als nichts. Aber wenn wir uns vor Augen führen, dass die Autophagie erst nach elf bis zwölf Stunden langsam hochgefahren wird, profitieren wir nur sehr begrenzt davon, wenn wir nach zwölf Stunden gleich wieder etwas essen. Die Mediziner können noch nicht sicher sagen, wo die wirksame unterste Grenze liegt. Es gibt hier zweifellos auch Toleranzen, die individuell verschieden sind und auch von etlichen anderen Faktoren abhängen. →


Meditation kann dabei helfen, suchthaftes Essverhalten loszulassen.

WAS IST AUTOPHAGIE?

Autophagie kommt aus dem Griechischen und bedeutet übersetzt so viel wie „sich selbst fressen". Autophagie beschreibt somit den inneren Reinigungsprozess in Zellen. Längere Essenspausen aktivieren diesen Prozess, der wie eine Müllabfuhr funktioniert und den „Abfall" aus den Zellen schleust. Weltweit bekannt wurde die Autophagie 2016, als der japanische Forscher Yoshinori Ohsumi für seine Forschungen darüber mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet wurde.

→ ***Welche Faktoren sind das?***

Wenn man etwa in den Fastenphasen Sport treibt, tritt die Autophagie viel schneller ein und wird verstärkt. Die 16 Stunden sind in Wahrheit eine Hausnummer – man sieht dabei Effekte und sie sind sehr einfach in den Alltag zu integrieren. Insofern empfehlen wir, sich zumindest diesem Wert anzunähern und hin und wieder auch darüber hinauszugehen oder auch ganze Fastentage einzuschieben. Wenn wir regelmäßig 16/8 betreiben, erzeugt das aber sicher positive Effekte.

Beim Intervallfasten gilt: Je öfter, desto besser. Die beste Wirkung erzielt man durch Regelmäßigkeit.

P. A. Straubinger

Gibt es Empfehlungen, wann die 16 Stunden Nahrungskarenz am effektivsten sind? Sollte man das Abendessen oder lieber das Frühstück weglassen?

Unsere Empfehlung ist, eine Tagesrandmahlzeit wegzulassen. Und zwar immer die gleiche. Denn dadurch gewöhnt sich der Körper an diesen Rhythmus und sendet dann keine Hungersignale mehr aus. Ob wir das Frühstück oder das Abendessen weglassen, ist eine Typ-Sache. Ich zum Beispiel lasse das Frühstück weg und esse meistens erst so gegen 13 oder 14 Uhr. Obwohl ich nie wirklich Lust hatte zu frühstücken, habe ich es früher immer gemacht, weil es geheißen hat: „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages." Mittlerweile gibt es auch Studien, die zeigen, dass das Weglassen des Frühstückes gut sein kann. Morgenmenschen hingegen brauchen ein Frühstück und lassen am besten das Abendessen weg. „Nacht-Eulen", wie ich einer bin, tun sich leichter, das Frühstück wegzulassen. Es ist allerdings schon wichtig, dass wir einige Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr essen, sonst beginnen ungesunde Gärprozesse in Magen und Darm. Ich habe übrigens gelernt, dass ich nur noch esse, wenn ich wirklich Hunger habe und nicht, weil jetzt „Essenszeit" ist.

Wem empfehlen Sie das 16-Stunden-Fasten?

Grundsätzlich empfehlen wir es jedem gesunden Menschen. Bei Krankheiten oder wenn jemand Medikamente nimmt, ist das unbedingt mit einem Arzt abzuklären. Auch bei schwangeren oder stillenden Frauen gibt es keinerlei Studien – ich würde hier keine Experimente wagen.

Über welchen Zeitraum sollte man dieses Fasten machen, um in den Genuss der Zellreinigung zu kommen?

Je öfter, desto besser. Die beste Wirkung haben wir durch die Regelmäßigkeit. Und speziell 16/8 lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren. Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass das ein Genuss werden kann. Die Regelmäßigkeit hilft auch dabei, dass sich der Körper an den Rhythmus gewöhnt und es dadurch immer leichter wird.

Sie zitieren im Buch wissenschaftliche Studien, die die positiven Auswirkungen auf die Gesundheit belegen – zudem auch den Anti-Aging-Effekt. Wie kann man sich diesen Effekt vorstellen? Weniger Falten und ein jugendliches Aussehen bis ins Alter?

Ja, bei unterschiedlichen Modell-Organismen hat man gesehen, dass der Alterungsprozess durch regelmäßiges Aktivieren der Autophagie um bis zu ein Drittel verlangsamt wurde. Natürlich gibt es beim Alterungsprozess eine geneti-

BUCHTIPP:
„Der Jungbrunnen-Effekt: Wie 16 Stunden Fasten Ihr Leben verändert", Kneipp Verlag, € 22

sche Veranlagung, diese dürfte allerdings viel weniger wichtig sein, als bisher angenommen. Eine Alterungsstudie mit 2.400 eineiigen Zwillingen am King's College in London hat das Ergebnis gebracht, dass die genetische Prädisposition nur 20 bis 30 Prozent zum biologischen Alter beiträgt, der Rest wird durch den Lebensstil bestimmt.

Fasten als Jungbrunnen also?

Ja, wobei Intervallfasten hier nur ein Aspekt ist. Regelmäßige Bewegung in der Natur, gesundes Essen, soziale und psychische Faktoren gehören da genauso dazu. Das ist ein ganzes Bündel von Faktoren, deshalb beschäftigen wir uns in unserem Buch „Der Jungbrunnen-Effekt" ja auch mit typgerechter Ernährung, Detoxing-Techniken, die unsere Ernährungswissenschafterin Margit Fensl abdeckt, während ich auch meine jahrzehntelange Erfahrung mit Meditation und Achtsamkeitstraining einbringen kann.

Warum spielen Achtsamkeit und Meditation in Kombination mit Autophagie eine so wichtige Rolle?

Weil uns Meditations- bzw. Achtsamkeitspraxis dabei unterstützen, suchthaftes Essverhalten loszulassen. Wir hier im Westen essen die großen Mengen an fettem, schwerem, süßem Essen ja primär, um unseren „Emotionalkörper" zu befriedigen und schädigen dabei gleichzeitig unseren physischen Körper. Wenn unsere Psyche gut „genährt" ist, sind wir nicht mehr so anfällig für die allgegenwärtigen Versuchungen der Lebensmittelindustrie. Und Meditation ist eines der besten „seelischen Nahrungsmittel", weil dadurch der Telomerase-Spiegel im Blut steigt. Telomerase wird übrigens auch gerne als „Jungbrunnen-Enzym" bezeichnet. Insofern unterstützt uns die Meditation nicht nur beim Intervallfasten, sondern generiert einen eigenen Anti-Aging-Effekt. Deshalb ergänzen sich Intervallfasten und Meditation so schön im Jungbrunnen-Effekt. Entscheidend ist bei beiden Faktoren die Regelmäßigkeit. Nathalie Karré, die Dritte in unserem Autorenteam, ist eine Expertin im Etablieren gesunder Routinen. Denn zu wissen, was gesund ist, ist nur der Anfang des Weges. Entscheidend ist die Integration in den Alltag. Und da verraten wir im Buch einige Techniken und Tricks, wie das leicht und mit Freude funktioniert. ●