

Modernes Fasten, wissenschaftlich fundiert

29.01.2025, 17:03 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *IMPETUS*



Prof. Dr. Michaela Axt-Gadernmann ist Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg

Ob nun Neujahresvorsätze oder religiöser Verzicht, Abnehmen oder gesünder Ernähren: Im ersten Jahresviertel entscheiden sich viele Menschen, mehr auf ihre Gesundheit zu achten. Dabei ist das Fasten ein bewährtes und beliebtes Mittel, um diese Ziele zu erreichen. Doch welche Fastenkur eben im Trend liegt, ist unterschiedlich und die Auswahl an Methoden nicht nur groß – sondern manchmal gar nicht so gesund, weiß Prof. Dr. Michaela Axt-Gadernmann, Ernährungs- und Sportmedizinerin sowie Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Coburg: „Fasten an sich hat zahlreiche gesundheitsförderliche Effekte, doch viele der althergebrachten, begleitenden Maßnahmen und Empfehlungen zum Fasten sind wissenschaftlich nicht belegt und können hingegen der Gesundheit sogar schaden“.

Die Professorin für Gesundheitsförderung an der Fakultät Angewandte Naturwissenschaften und Gesundheit hat bereits mehr als 20 Bücher veröffentlicht und zusammen mit Johanna Katzera, Managerin für angewandte Gesundheitswissenschaften und Physiotherapeutin, ein neues wissenschaftlich fundiertes Werk herausgebracht. In „*Der neue Fastencode*“ werfen die Autorinnen einen kritischen Blick auf traditionelle Fastenmethoden und präsentieren ein modernes Konzept, das wissenschaftlich belegte Erkenntnisse mit praktischen Anwendungen vereint. Ein Ansatz, der nicht nur gesundheitliche Vorteile verspricht, sondern auch die individuellen Bedürfnisse der heutigen Zeit berücksichtigt.

Fasten sinnvoll, aber...

Denn Fasten ist nicht nur sinnvoll, sondern kann auch einfacher und angenehmer gestaltet werden: „Fasten und Verzicht fühlt sich zunächst mal nicht an wie eine Wellnessbehandlung. Aber wenn moderne wissenschaftliche Erkenntnisse zum Fasten umgesetzt werden, fällt den meisten Fastenden das Durchhalten tatsächlich deutlich leichter“, verspricht die Autorin.

Die Konzepte der klassischen Heilkuren wurden vor mehr als 100 Jahren entwickelt, in einer Zeit, in der das Mikrobiom unbekannt war und es Ernährungswissenschaften noch nicht gab, heißt es im Buch: „Viele dieser alten Fastenkonzepte werden aber bis heute unverändert oder mit lediglich geringfügigen Anpassungen durchgeführt und bisher kaum hinterfragt.“ Wie zum Beispiel das strenge Verbot, Kaffee zu trinken oder regelmäßige Darmreinigungen durch

Abführen oder Darmspülungen. Sie sind noch immer fester Bestandteil verschiedener Fastenkonzepte. Heute weiß man, dass der Darm mit seinem Mikrobiom ein Ökosystem ist, das nicht gereinigt werden muss. Im Gegenteil: regelmäßige Reinigungsmaßnahmen können sogar nachhaltig schädlich sein. „Eine Auswertung der Daten der UK Biobank von mehr als 500.000 Personen hat ergeben, dass der regelmäßige Gebrauch von osmotischen Abführmitteln, zu denen auch Glaubers- und Bittersalz gehören, das Risiko für Demenz deutlich erhöht.“

Leichter Einstieg dank moderne Forschung

Viele dieser Erkenntnisse sind erst durch die moderne Mikrobiomforschung sowie gezielte empirische Studien möglich geworden, die belastbare Beweise für Fastenmethoden erbringen. „Fasten fördert die Gesundheit des Mikrobioms, wenn wir ein paar moderne Erkenntnisse umsetzen. Neben dem Verzicht auf Darmreinigungsmaßnahmen zählen dazu auch präbiotische Ballaststoffe, probiotische Bakterien und die Empfehlung, während des Fastens Kaffee zu trinken“, sagt Professorin Axt-Gadermann.

Ein positiver Nebeneffekt ist der leichtere Einstieg: „Wir haben in Tests mit rund 80 Fastenden festgestellt, dass auch die sogenannte Fastenkrise – das sind Kreislaufprobleme, allgemeine Erschöpfung und Kopfschmerzen in den ersten Tagen der Fastenkur – beinahe völlig ausbleibt. Oft wird erklärt, das seien Anzeichen dafür, dass der Körper „entgifte“. In Wirklichkeit entsteht die Fastenkrise offensichtlich als Folge eines massiven Flüssigkeits- und Elektrolytverlusts durch das Abführen. Verzichtet man darauf, sind die Fastenden während der gesamten Zeit fit und energiegeladener“, sagt die Expertin.

Zu den vielen Tipps für ein erfolgreiches Fastenkonzept sollten neben dem Genuss von Kaffee zur Anregung der Zell-Erneuerung (Autophagie) auch präbiotische Ballaststoffe, pflanzliche Öle und probiotische Bakterien in das Fastenprogramm integriert werden. „Ich unterrichte im Studiengang Gesundheitsförderung unter anderem das Fach Ernährung und möchte den Studierenden auch auf diesem Gebiet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse vermitteln. Gerade im Bereich Ernährung gibt es nämlich viele unbelegte und auch falsche Behauptungen. Mir ist es wichtig, die Studierenden dazu anzuregen, diese kritisch zu hinterfragen.“

Wissen aus der Hochschule

Ernährung, Fasten und das Mikrobiom sind wichtige Themen, die in den Coburger Studiengängen Integrative Gesundheitsförderung, Gesundheitsförderung

und in der Bioanalytik umfangreich behandelt werden. Am Promotionszentrum *Analytics4Health* der Hochschule Coburg bildet das Thema Gesundheit den Schwerpunkt und ermöglicht die Promotion.

Von Andreas T. Wolf

Zum Buch:

Der neue Fastencode | Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann & Johanna Katzera | Südwest-Verlag | Südwest-Verlag | 192 Seiten | 20 Euro

Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg

Friedrich-Streib-Straße 2
96450 Deutschland
Deutschland

impetus@hs-coburg.de

www.hs-coburg.de

Portrait

„Wir bilden mehr als Fachkräfte. Wir bilden Menschen und entwickeln Persönlichkeiten, die verantwortungsvoll an der gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und ökologischen Entwicklung mitwirken.“ Das ist Kern der praxisorientierten Hochschule für angewandte Wissenschaften Coburg, die an vier Standorten in der Region (Coburg, Lichtenfels, Kronach, Bamberg) rund 4.700 Studierende ausbildet.

Mit modernen Lehr- und Lernformaten, und in Kooperation mit Partnern aus der regionalen Wirtschaft, werden die Experten und Fachkräfte von Morgen auf ihre späteren Tätigkeiten vorbereitet.

In den Fakultäten für Angewandte Naturwissenschaften und Gesundheit, Design, Elektrotechnik und Informatik, Maschinenbau und Automobiltechnik, Soziale Arbeit sowie Wirtschaftswissenschaften wird anwendungsorientiertes Wissen vermittelt.

Berufsbegleitende Lehre in der Studienfakultät für Weiterbildung sowie fakultätsübergreifende Arbeit im Wissenschafts- und Kulturzentrum runden das Angebot ab.

News-ID: 1276371 • Views: 584 (Stand: 07.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1276371/Modernes-Fasten-wissenschaftlich-fundiert.html>