

Intervallfasten: Herz-Patienten leben länger!



© gettyimages.de/Prostock-Studio

Das Intervallfasten ist inzwischen für weitreichende gesundheitliche Vorteile bekannt. Herzspezialisten stellten fest, dass auch Herz-Patienten von diesem Ernährungsrythmus profitieren können und länger leben, wenn sie intermittierend fasten.

Autor: Carina Rehberg

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. J.H.

Aktualisiert: 17. January 2020

Stand: 17. January 2020

Intervallfasten auch für das Herz empfehlenswert

Das Intervallfasten soll sich gut auf die Herzgesundheit auswirken, so verkündeten im November 2019 Herzspezialisten des *Intermountain Healthcare Heart Institute* in Salt Lake City/USA.

Bei der bekanntesten Form des Intervallfastens - auch intermittierendes Fasten genannt - hört das ständige Snacken und planlose Essen auf. Man isst stattdessen nur noch in einem bestimmten Zeitfenster, während man in der restlichen Zeit (z. B. zwischen abends 18 Uhr und morgens 10 Uhr) nichts mehr isst, also fastet.

Intervallfasten bedeutet jedoch nicht, dass man sich während des Ess-Zeitfensters mit allem vollstopft, was in erreichbarer Nähe zu finden ist. Das Intervallfasten sollte eher eine gesunde Ernährung ergänzen, diese also nicht etwa ersetzen. Man isst somit auch im Ess-Zeitfenster nur ausgewählte gesunde Lebensmittel und zwar langsam und bewusst. Die häufigsten Fehler beim Intervallfasten haben wir hier vorgestellt: [Intervallfasten - Die häufigsten Fehler](#)

Intervallfasten verbessert Herzgesundheit und erhöht Lebenserwartung

Die Wissenschaftler des *Intermountain Healthcare Heart Institute* stellten fest, dass Herzkatheter-Patienten, die das Intervallfasten praktizierten, länger leben als Patienten, die einem normalen Essrhythmus nachgingen.

Zusätzlich zeigte sich, dass die Intervallfastenden auch ein geringeres Risiko für eine Herzinsuffizienz hatten. (Bei einer Herzkatheter-Untersuchung können u. a. die Herzklappen und die Blutgefäße rund um das Herz überprüft werden. Letztere können dabei auch - wenn erforderlich - geweitet werden, evtl. mit einem Stent).

„Wir haben hier ein erneutes Beispiel für den positiven Einfluss des Intervallfastens auf die Gesundheit und auch auf die Lebenserwartung“, sagte Studienleiter Dr. Benjamin Horne. Vorgestellt wurden die Studienergebnisse bei den *American Heart Association Scientific Sessions* in Philadelphia am 16. November 2019 (1, 2).

Auch wenn ohnehin gesund gelebt wird, kann das Intervallfasten die Gesundheit weiter verbessern

Für die Studie wurden 2.001 Patienten, die zwischen 2013 und 2015 eine Herzkatheter-Untersuchung hatten, 4,5 Jahre nach diesem Eingriff zu ihrer Lebens- und Ernährungsweise befragt. Es zeigte sich, dass die Intervallfastenden eine höhere Lebenserwartung hatten.

Oft aber kümmern sich gerade jene Menschen, die das Intervallfasten praktizieren, auch noch in anderen Bereichen um ihre Gesundheit, so dass man in der genannten Studie auch Faktoren wie Rauchen, Alkoholkonsum, Medikamenteneinnahme, weitere Erkrankungen und die typischen Herz-Kreislauf-Risikofaktoren (Übergewicht, Bluthochdruck, Bewegung etc.) berücksichtigte.

Doch selbst wenn jemand rundum gesund lebte, aber nicht intermittierend fastete, hatte er in Bezug auf seine Herzgesundheit nicht so gute Aussichten wie Patienten, die ebenfalls rundum gesund lebten, aber zusätzlich intermittierend fasteten.

Intervallfasten muss langfristig praktiziert werden!

Das Intervallfasten hatte also eindeutig eine sehr positive Wirkung auf die Herzgesundheit. Allerdings muss es dazu langfristig - also über viele Jahre hinweg - umgesetzt werden, zumindest was die Form des Intervallfastens betrifft, bei der man nur einen Tag pro Monat fastet, was bei den Patienten der vorgestellten Studie der Fall war.

Das *Intermountain Healthcare Heart Institute* betreut viele Patienten, die der *Church of Jesus Christ of Latter-day Saints* angehören. Die Mitglieder dieser Glaubensgemeinschaft fasten regelmässig am ersten Sonntag des Monats. Schon diese sehr gemässigte Form des intermittierenden Fastens - ein Tag pro Monat - kann also durchaus enormen gesundheitlichen Nutzen mit sich bringen

Langjähriges Intervallfasten schützt vor Diabetes und Herzkrankheiten

„Viele Fastenkuren sind darauf ausgelegt“, so Dr. Horne, „einen möglichst raschen Gewichtsverlust herbeizuführen. Das Intervallfasten aus unserer Studie sollte nicht mit diesen Radikalkuren verwechselt werden! Die gesundheitlichen Vorteile des Fastens entstehen bei einem regelmässigen und langfristigen Fasten, weil erst dann bestimmte gesundheitlich wertvolle biologische Mechanismen aktiviert werden können.“

Dr. Horne führte schon früher Studien (2008 bis 2012) zum Intervallfasten durch und stellte dabei fest, dass langfristig Intervallfastende ein geringeres Risiko hatten, an Diabetes und der koronaren Herzkrankheit zu erkranken. Es geht also darum, wirklich langfristig über viele Jahrzehnte zu fasten. Dann kann das Intervallfasten den Körper offenbar vor chronischen Erkrankungen schützen.

So schützt das Intervallfasten die Gesundheit

Warum genau das langfristige Intervallfasten die Gesundheit so nachhaltig beeinflussen kann, ist Gegenstand der Forschung. Dr. Horne vermutet, dass es verschiedene Faktoren sind, die gemeinsam wirken. Denn das Fasten beeinflusst beispielsweise den Hämoglobinspiegel, die Zahl der roten Blutkörperchen, die Wachstumsfaktoren, den Salz- und Bicarbonathaushalt etc. Auch werde die Autophagozytose aktiviert, ein körpereigener Prozess zur Entgiftung und Reinigung - wir haben hier schon ausführlich darüber berichtet: [Autophagozytose - Die Gesundheitsgarantie Ihres Körpers](#)

Alle diese Faktoren führen zu einer besseren Herzgesundheit und reduzieren das Risiko für Herzinsuffizienz und auch für die koronare Herzkrankheit.

Wie lange und wie oft sollte man nun Intervallfasten?

Wenn der Körper nun über Jahre hinweg daran gewöhnt ist, regelmässig für z. B. einen Tag pro Monat zu fasten, dann kommt es schon bei viel kürzeren Fastenperioden (weniger als 12 Stunden) zu jenen positiven Veränderungen im Körper, die normalerweise erst ab einer Fastenzeit von 12 Stunden eintreten würden.

Diese Studie zeigt also, dass verschiedene Formen des Intervallfastens hilfreich sein können - ganz gleich ob man nun 1 Tag pro Monat fastet oder täglich länger als 12 Stunden. Die verschiedenen Formen des Intervallfastens haben wir hier beschrieben: [Die 7 Methoden des Intervallfastens](#)

Hinweis: Das Intervallfasten sollte insbesondere wenn bereits chronische Erkrankungen oder sonstige gesundheitliche Einschränkungen (z. B. nach Organtransplantation) vorliegen oder auch wenn Medikamente eingenommen werden müssen, mit einem Fastenarzt besprochen werden.

Quellen

1. Intermountain Medical Center, Intermittent fasting increases longevity in cardiac catheterization patients, 16. November 2019
2. AHA Scientific Sessions 2019, November 16-18, 2019 at the Pennsylvania Convention Center

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/news/intervallfasten-herz-patienten-leben-laenger-191105138>