

--- Auszug / Kurzfassung ---

Die Erfahrungen eines Kliniklers nach 15 Jahren intermittierendem Fasten

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

OMNS (9. April 2024) Ich begann zu recherchieren, wie ich meine körperliche Ausdauer verbessern konnte. Ich konzentrierte mich auf die Ankurbelung des Energiestoffwechsels und die Verbesserung der Mitochondrienfunktion. Intermittierendes Fasten (IF) und eine kohlenhydratarme/ketogene Ernährung hielt ich für besonders geeignet. Ich begann auch, relativ hohe (orthomolekulare) Dosen von Vitaminen und Mikronährstoffen einzunehmen.

Neben der verbesserten Ausdauer habe ich auch eine deutliche Verbesserung meines allgemeinen Gesundheitszustands festgestellt, einschließlich eines deutlich verbesserten emotionalen Zustands. Ich habe meinen Patienten, Kunden und Zuhörern auch IF verschrieben und empfohlen. Ich habe eine signifikante Verbesserung und sogar eine vollständige Rückbildung bei vielen chronischen Krankheiten beobachtet.

Die jüngste Veröffentlichung einer Posterpräsentation, in der IF mit erhöhten kardiovaskulären Risiken in Verbindung gebracht wird, ist unverantwortlich, irreführend und könnte der Öffentlichkeit Schaden zufügen (Cheng 2024). Eine Übersichtsarbeit über 23 Meta-Analysen zu IF wurde soeben in *The Lancet* veröffentlicht (Sun 2024). Die Autoren kamen zu dem Schluss, dass IF bei Erwachsenen mit Übergewicht oder Adipositas positive Auswirkungen auf eine Reihe von Gesundheitsergebnissen haben kann. IF kann viele metabolische Gesundheitsparameter wie Taillenumfang, Fettmasse, LDL-C, Triglyceride, Cholesterin, Nüchterninsulin und Blutdruck verringern, während HDL-C und Muskelmasse (fettfreie Masse) zunehmen.

Im Folgenden ein kurzer Überblick über Studien zu IF:

- Nutzen des IF für die kardiovaskuläre Gesundheit
- IF bei Stoffwechselkrankheiten
- Auswirkungen von IF auf die Langlebigkeit
- IF hat sich ebenfalls als vorteilhaft für die Gesundheit des Gehirns erwiesen.
- IF zur Krebsprävention und -behandlung:
- IF zur Gewichtsabnahme und Knochengesundheit
- Auswirkungen des IF auf die Gesundheit der Muskeln und die körperliche Ausdauer
- IF für die mentale und emotionale Gesundheit
- IF bei Autoimmunkrankheiten
- Evolutionäre Perspektive zu IF
- Auswirkungen von IF auf die Energie- und Mitochondrienfunktion

Zusammenfassung

Als Teil eines integrativen Ansatzes kann IF, wenn es unter der Aufsicht eines qualifizierten und erfahrenen Gesundheitsdienstleisters richtig praktiziert wird, einen enormen Nutzen für die Gesundheit und das Wohlbefinden bieten.