

Gesundheit: Fastenkur fördert die Reparatur von Zellen

Forscher der Hochschule Albstadt-Sigmaringen weisen Zusammenhang zwischen Kalorienreduktion und positiven Effekten auf zelleigene Reparaturprozesse im Menschen nach

Albstadt/Sigmaringen. Wer fastet und dadurch weniger Kalorien zu sich nimmt als er verbraucht, verliert mit der Zeit nicht nur Gewicht. Obendrein tut er seinen Zellen und damit seiner Gesundheit aktiv etwas Gutes: Eine Forschergruppe an der Hochschule Albstadt-Sigmaringen um Prof. Dr. Jörg Bergemann hat in mehreren Veröffentlichungen gezeigt, dass durch eine F.X.-Mayr-Fastentherapie zentrale Funktionen menschlicher Zellen positiv beeinflusst werden.

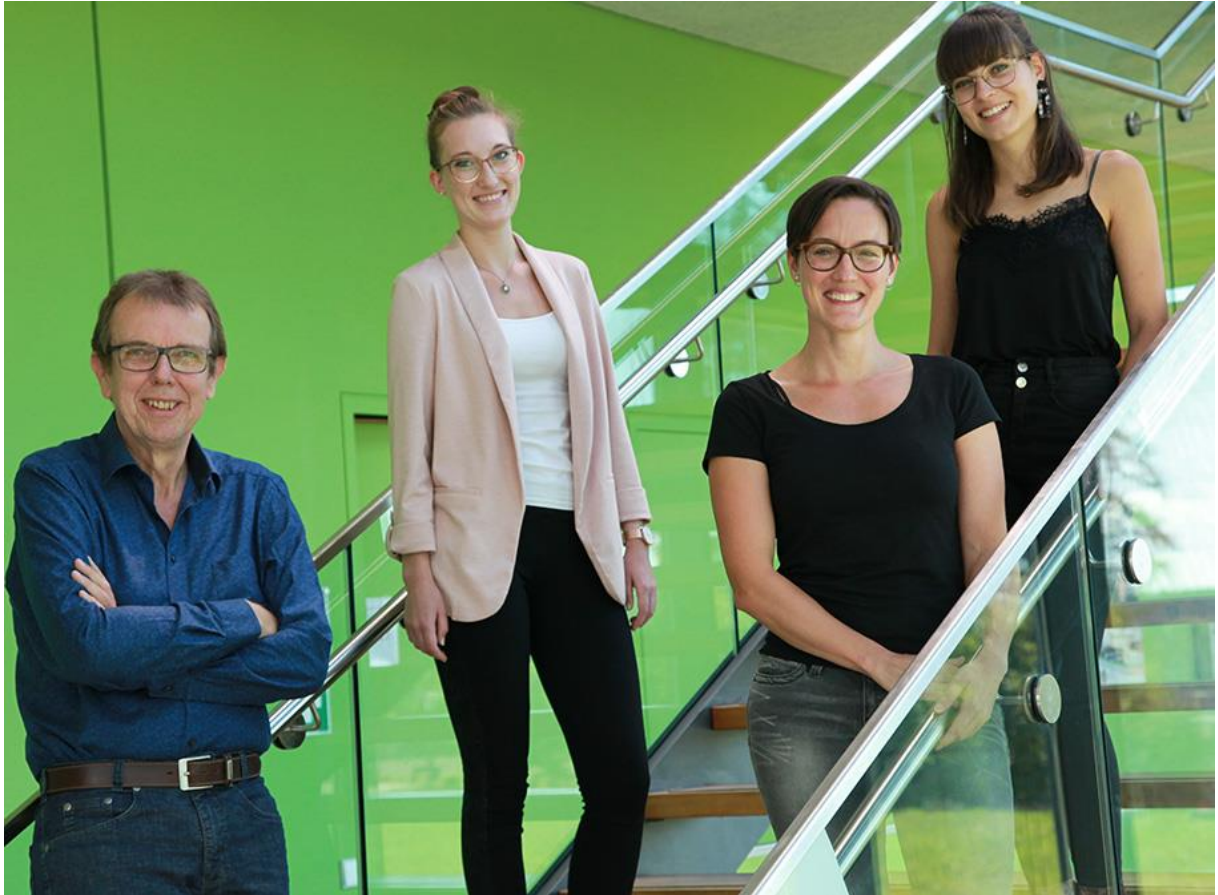
„In all unseren Zellen treten täglich mehrere 10.000 DNA-Schäden auf“, sagt Jörg Bergemann, Studiendekan des Masterstudiengangs Biomedical Sciences. „Wenn diese nicht repariert werden, kann das zu schweren Funktionsverlusten und Krankheiten führen.“ Es werde immer noch zu wenig beachtet, wie wichtig die Anregung zelleigener Reparaturprozesse für den Erhalt unserer Gesundheit sei. „Dabei ist dieser Aspekt enorm wichtig.“ Aus diesem Grund arbeitet der Professor mit seinem Team auch intensiv an der Entwicklung von Nachweissystemen zur Messung solcher Prozesse direkt am Menschen. „Nicht nur im Studiengang ist das ein wichtiger Arbeitsschwerpunkt, sondern auch am Health and Biomedical Science Center am Innocamp in Sigmaringen.“

Diese Form des Fastens regt lebenswichtige Funktionen der Mitochondrien an

Grundlage der Arbeiten in diesem Schwerpunkt ist eine Veröffentlichung von Katja Matt. Ihr gelang der Nachweis, dass eine F.X.-Mayr-Fastenkur die zelleigene Reparatur anregen kann. „Außerdem werden Prozesse stimuliert, die die Alterung von Zellen positiv beeinflussen“, sagt sie. „Das unterstreicht den hohen therapeutischen Nutzen solcher Fastenkuren.“ Alica Schöller-Mann hat die Ergebnisse inzwischen bestätigen und darüber hinaus zeigen können, dass diese Form des Fastens auch lebenswichtige Funktionen der Mitochondrien anregt, die als „Kraftwerke“ der Zellen zentrale Energielieferanten sind. Barbara Hochecker wiederum hat beschrieben, dass diese positiven Effekte einer Fastenkur durch Wirkstoffe wie Spermidin unterstützt werden können. „Spermidin hat einen besonders positiven Effekt auf die Selbstreinigung unserer Zellen, die sogenannte Autophagie“, sagt Jörg Bergemann. Die Arbeitsgruppe arbeite daher auch mit Hochdruck an einem Nachweissystem für Autophagie.

Die Wissenschaftler der Hochschule Albstadt-Sigmaringen wollen mit ihrer Forschung das Bewusstsein dafür schärfen, mit welchen vergleichsweise einfachen Mitteln jeder aktiv etwas für seine Gesundheit tun kann. „Wenn man berücksichtigt, wie viele positive

Effekte eine Kalorienreduktion auf die zelleigene Reparatur, die mitochondrialen Funktionen und die zelleigene Müllabfuhr hat, ist das doch ein wichtiger zusätzlicher Anreiz für eine Fastenkur“, sagt Jörg Bergemann.



Gut eingespieltes Forscherteam – auch in der Coronakrise (v.l.): Prof. Dr. Jörg Bergemann, Barbara Hochecker, Katja Matt und Alica Schöller-Mann haben gezeigt, dass sich eine Fastenkur und die damit verbundene Kalorienreduktion positiv auf zentrale Zellfunktionen auswirkt.