

Gewonnene Jahre: Jüngste Erkenntnisse zum gesunden Altern

Die Fachtagung der Deutschen Ärzte-Gesellschaft für Heilfasten und Ernährung (ÄGHE) beleuchtete gemeinsam mit dem Kurhaus Marienkron die wissenschaftliche Entwicklung zum Thema „Gesundes Altern“. Dabei diskutierte ein prominent besetztes ExpertInnen-Podium – darunter **Dr. Slaven Stekovic, MBA, Prof. Dr.med. Johannes Huber und Assoz. Prof. Dr. Vanessa Stadlbauer-Köllner** – die **Wirkung von Ernährung und Fasten auf das Darmmikrobiom und die Zellregeneration.**

Kurhaus Marienkron, Mönchhof, 23. Juni 2021. Die demographische Entwicklung einer immer älter werdenden Bevölkerung erfordert dringend neue Ansätze zum gesunden Altern, die breit und vor allem präventiv umgesetzt werden können – so der hochaktuelle Ausgangspunkt der von der ÄGHE veranstalteten Fortbildungstagung am 19. Juni. Gastgeber des Live- und Online-Events war das Kurhaus Marienkron im burgenländischen Seewinkel, das sich als Zentrum für Darm und Gesundheit bereits über die Grenzen Österreichs einen Namen gemacht hat. „In mehr als 50 Jahren konnten wir als Kurhaus mit Kneippschwerpunkt wertvolle Praxiserfahrung in der Gesundheitsförderung und Prävention sammeln – dabei haben wir erkannt, dass der Darm eine zentrale Rolle für die Gesundheit spielt“, berichtet **Dr. Ulrike Göschl**, Ärztliche Leiterin im Kurhaus Marienkron. Bestätigt wird sie von der Wissenschaft, die sich zunehmend mit den Themen Darmmikrobiom, Ernährung und Fasten auseinandersetzt – mit zuversichtlich stimmenden Erkenntnissen, wie die ÄGHE Tagung zeigte.

Intervallfasten und Autophagie: der Jungzelleneffekt

Dr. Slaven Stekovic mit Studium der Molekularbiologie sowie Biochemie und molekulare Biomedizin, hat sich der Altersforschung verschrieben. Zur Fortbildungstagung zeigte er die positiven Effekte des Fastens auf den Alterungsprozess der Zellen auf. **Neueste Erkenntnisse zeigen, dass offensichtlich nur ca. 4 Prozent der Genetik auf den Alterungsprozess der Zellen Einfluss haben.** Die restlichen 96 Prozent an Einflussfaktoren sind jedenfalls äußere – nämlich Licht, Temperatur und vorrangig: der Lebensstil. Wie wir also den Großteil unseres Alltags mit Ernährung und Bewegung gestalten, hat positiven oder auch negativen Einfluss auf unseren Alterungsprozess – vor allem darauf, *wie* wir alt werden. „Gesundes Altern“ ist damit Ergebnis eines gesunden Lebensstils, den jeder von uns selbst beeinflussen kann.

Ein weiterer Schwerpunkt des Vortrags von Dr. Stekovic: **die Autophagie.** Der Prozess der Autophagie wird durch Fasten ausgelöst, also eine gezielte Reduktion der Kalorienzufuhr. Wenn Zellen keine Energiezufuhr erhalten, müssen sie zur Aufrechterhaltung ihrer Funktion auf andere Speicher zurückgreifen. Dazu nutzen sie alte oder auch defekte Moleküle, die im Laufe der Zeit nicht genutzt bzw. abgelagert wurden. Dieser Vorgang bewirkt eine „Selbstreinigung“ der Zelle und kann auch zur Zellerneuerung führen. **Dr. Stekovic präsentierte neueste Studien aus den Jahren 2020 und 2021, die bereits nach einem Monat des Intervallfastens positive Auswirkungen auf das Mikrobiom im Darm sowie auf den systolischen Blutdruck aufzeigten. Außerdem erfolgt eine Reduktion von entzündeten Zellen im Blut, was positive Veränderungen bei der Fettleber – aus Vorstudien – bestätigte sowie eine Reduktion von Entzündungen im Darm.**

Für das Auslösen der Autophagie im Körper braucht es **Spermidin**, ein biogenes Polyamin, das als Botenstoff in jeder Körperzelle vorkommt. Im Alter nimmt Spermidin in seiner Konzentration im Körper ab. Studien zeigen, dass ein gesunder Lebensstil, Fasten, Intervallfasten oder auch die Einnahme von Spermidin die Sterbewahrscheinlichkeit durch Herzerkrankungen senken kann. Darüber hinaus

belegen Studien auch, dass Spermidin freie Radikale im Körper reduzieren und damit nicht nur präventive Effekte erzielen, sondern auch leichte Zellschäden reversibel machen kann. Und letztlich hat auch die Epigenetik eine Auswirkung. Aber es gibt Hinweise, dass bei wiederholtem Fasten der Körper rascher und offensichtlich intensiver die positiven Effekte aus dem Fasten erreicht.

Hohes Alter – hohe Lebensqualität?

Prof. DDR. Huber ist als Arzt und Wissenschaftler tätig. Schwerpunkte seiner Forschungs- und Publikationstätigkeit sind Frauengesundheit, Reproduktionsmedizin, Endokrinologie und interdisziplinäre Gynäkologie. Dr. Huber zeigte im Rahmen der Fortbildungstagung „Gesundes Altern“ die Auswirkung der **Östrogene bei Frauen**, auf deren Kreativität und das Langzeitgedächtnis auf. Östrogen beeinflusst die Glykoseversorgung des Gehirns. Hier gibt es einen Zusammenhang: Östrogenmangel unterstützt den Gedächtnisverlust negativ und könnte daher auch Morbus Alzheimer auslösen. Der Mangel kann mit einer Lebensstiländerung und bei Bedarf folglich durch eine begleitende Hormontherapie ausgeglichen werden. Eine wichtige Strategie zur erhöhten Lebensqualität im hohen Alter ist daher auch die sinnvolle Hormontherapie. Dr. Huber wies in diesem Zusammenhang auf eine große Langzeitstudie hin, wonach durch das Einnehmen von Östrogenen Frauen eine erhöhte Lebenserwartung aufwiesen. Wichtig dabei ist die richtige, persönlich abgestimmte Hormontherapie: Am Beginn muss die Anamnese stehen, mit der Erfassung der Lebenssituation der Frau. Dann können im ersten Schritt Phyto-Östrogene (als pflanzliche Basis) zum Einsatz kommen. In weiterer Folge sollte mit bioident-chemischen Hormonen ergänzt werden.

Da der menschliche Organismus mit seinem Hormonhaushalt über Nacht nach bestimmten Mustern arbeitet, wirkt die Einnahme von Spermidin über Nacht verstärkend. Auch ein Dinner-Cancelling (Intervallfasten nach 16/8 Methode) bewirkt höhere Fasteneffekte (Gewicht halten bzw. abnehmen).

Der Alterungsprozess wird hormonell ausgelöst – das Immunsystem aktiviert den Hypothalamus. Ein gestärktes Immunsystem und eine höhere Konzentration an Spermidin in den Zellen zögert diese Aktivierung des Alterungsprozesses hinaus. Offensichtlich lässt ein Übermaß an Kalorien aber die Aktivierung viel früher starten. Fasten zögert den Alterungsprozess also hinaus.

Zellregeneration durch Fasten – Nachhaltigkeit der positiven Effekte und Veränderungen durch Medikamente

Assoz. Prof. Dr. Vanessa Stadlbauer-Köllner zeigte in ihrem Vortrag – über Live-Stream zugeschaltet – die Wirkung von Ernährung und Fasten auf das Darmmikrobiom und die Zellregeneration auf, die mit wissenschaftlichen Studien belegt ist. Es gibt Medikamente, die das Mikrobiom beeinflussen – sowohl im negativen als auch im positiven Sinn. Genauere Betrachtung lieferte Stadlbauer-Köllner zu **Antibiotika, Protonenpumpenhemmern und Stetinen. Letztere bedürfen noch weiterer Untersuchungen, welche Auswirkungen konkret entstehen.** Derzeit weiß man bei Stetinen nur, dass es eine Veränderung des Mikrobioms gibt. Studien werden dazu in den nächsten fünf bis zehn Jahren erwartet. Für die Medizin wird in Zukunft verstärkt die Auswirkung von Medikamenten auf das Mikrobiom eine Rolle beim individuellen Einsatz für Patienten spielen.

Studien zeigen, dass sich gezielte Maßnahmen bzw. Therapien für ein gesundes Mikrobiom bereits in nur wenigen Tagen nachweisen lassen. Fasten und Probiotika wirken hier direkt und verbessernd. Die positive Wirkung hält bis ca. 12 Wochen lang an. Dann verändert sich das Mikrobiom wieder in den Vor-Zustand retour. Nachhaltige Veränderung kann damit nur mit regelmäßig angewendeten Therapien erzielt werden und natürlich durch eine komplette Lebensstiländerung mit gesunder Ernährung – die das Mikrobiom positiv beeinflusst – und Bewegung, wenn möglich an der frischen Luft. Dr. Stadlbauer-Köllner wies aber vor allem darauf hin, dass es durchaus positiv ist, dass sich das Mikrobiom innerhalb einiger Wochen bereits wieder in einen Vor-Zustand zurückentwickelt. Negative Auswirkungen durch Therapien oder Medikamente wie zum Beispiel Antibiotika, Protonenpumpenhemmer oder Chemotherapien können so auch wieder rasch in eine Balance retour geführt werden.

Neben den Präsentationen der Studien und neuen Erkenntnisse wurden auch praktische Fallbeispiele erläutert. So berichtete **Dr. Eva Lischka**, Ärztliche Leitung der Fastenklinik Überlingen (D), zu ersten Fallbeispielen hinsichtlich **Post-COVID-Syndrom**. Ergänzt wurden ihre Ausführungen um Fallbeispiele zu **Schmerztherapie und Bluthochdruck von Dr. Ulrike Göschl**, Ärztliche Leitung Kurhaus Marienkron.

Das medizinische Fachpublikum aus Allgemeinmedizinerinnen, Fastenärztinnen und Fasten-Klinikleitungen aus Deutschland und Österreich war aufgrund der aktuellen COVID-Sicherheitsmaßnahmen für die Präsenzveranstaltung reduziert. Aber gemeinsam mit den Online-TeilnehmerInnen konnte mit den ReferentInnen über neu entdeckte Potenziale und Chancen des gesunden Alters diskutiert werden. Ein Schwerpunktthema, das auch im Kurhaus Marienkron durch den Schwerpunkt „Darm und Gesundheit“ mit Ernährungs- und Fastentherapie weiter ausgebaut werden soll.

Über das Kurhaus Marienkron

Im Jahr 1969 in Mönchhof (Burgenland) von Zisterzienserinnen der benachbarten und namensgebenden Abtei gegründet, machte sich das Kneipp-Kurhaus Marienkron rasch über die Grenzen des Seewinkels hinaus einen Namen. Im Mai 2019 eröffnete Marienkron nach einem kompletten Um- und Neubau mit dem neuen Schwerpunkt Darm und Gesundheit. Unter der medizinischen Leitung von Dr. Ulrike Göschl und mit wissenschaftlicher Begleitung von Prof. Dr. Andreas Michalsen reicht das therapeutische Spektrum im Rahmen eines integrativen medizinischen Ansatzes von Kneipp-Medizin, Physiotherapie, Osteopathie, Diätologie und Ernährungsberatung bis hin zu Massageanwendungen/-therapien, Wasseranwendungen und Wickel sowie Meditation, Yoga und QiGong. Die auf jeden Gast individuell abgestimmte Ernährung ist in Marienkron Teil des wissenschaftlich fundierten Kurkonzepts. Ob gesunde Reduktionskost oder verschiedene Fastenformen wie Gemüse-, Suppen- oder Saftfasten bis hin zum Intervallfasten: Kulinarischer Genuss wird mit gesundheitsfördernder Wirkung kombiniert. www.marienkron.at

Über die Ärztesgesellschaft Heilfasten und Ernährung e.V. (ÄGHE)

Die ÄGHE ist ein gemeinnütziger Verein, der 1986 in Überlingen als „Ärztlicher Arbeitskreis Heilfasten“ gegründet wurde und im November 1994 umbenannt wurde. Ziele und Aufgaben sind: Die Anwendung des ärztlich geleiteten Heilfastens und der naturheilkundlichen Ernährungslehre im klinischen und ambulanten Bereich zu fördern. Die wissenschaftliche Grundlage der Fasten- und Ernährungstherapie herauszuarbeiten und in Forschung, Qualitätssicherung und Fortbildungen zu dokumentieren. Die regelmäßige Publikation von wissenschaftlicher Information über die Praxis des Heilfastens und der naturheilkundlichen Ernährungstherapie für die Medien und für medizinische Kreise. Das Thema „Naturheilkundliche Ernährung“ ergänzt den Aufgabenbereich des Heilfastens, da in der Praxis beide Verfahren eng miteinander verknüpft sind. Auf den Webseiten werden wissenschaftlich begründete Informationen sowie eine Liste von Fastenexperten und Fastenkliniken dargestellt: www.aerztegesellschaft-heilfasten.de

Fragen, Inhalte, Austausch oder Kontakt zur Geschäftsführung oder Kurärztlichen Leitung:

Kurhaus Marienkron

7123 Mönchhof, Birkenallee 2
Telefon: +43 2173/80205-0
E-Mail: info@marienkron.at
www.marienkron.at

Pressekontakt:

currycom communications
Angelika Paul
Telefon: +43 599 50
E-Mail: marienkron@currycom.com



v.l.n.r. Elke Müller (Geschäftsführung Kurhaus Marienkron), Dr. Ulrike Göschl (Ärztliche Leitung Kurhaus Marienkron), Prof. DDr. Johannes Huber, Gunther Farnleitner (Geschäftsführung Kurhaus Marienkron)



v.l.n.r. Elke Müller (Geschäftsführung Kurhaus Marienkron), Dr. Ulrike Göschl (Ärztliche Leitung Kurhaus Marienkron), Dr. Slaven Stekovic, Gunther Farnleitner (Geschäftsführung Kurhaus Marienkron)



v.l.n.r. Dr. Daniela Liebscher (Allg. und Studienärztin /Charité - Universitätsmedizin Berlin), Gunther Farnleitner (GF Kurhaus Marienkron), Dr. Eva Lischka (Leitung Fastenlinik Buchinger Wilhelmi/Überlingen), Dr. Martha Ritzmann-Widderich (Allg.Ärztin), Dr. Rainer Matejka (Leiter Malteser Klinik Weckbecker/Bad Brückenau), Elke Müller (GF Kurhaus Marienkron), Dr. Ulrike Göschl (Ärztl. Leitung Kurhaus Marienkron), Dr. Etienne Hanslian (Prüf- und Studienarzt /Charité - Universitätsmedizin Berlin)



Dr. Ulrike Göschl



Prof. DDr. Johannes Huber



Dr. Eva Lischka



Dr. Slaven Stekovic, MBA



Prof. DDr. Michael Lehofer

Kurhaus Marienkron

