**THEMENDIENST**

**Leserfrage**

**Frage von Jutta M. aus Bonn an Professor Michalsen, Chefarzt der Abteilung Naturheilkunde im Immanuel Krankenhaus Berlin und Inhaber der Stiftungsprofessur für klinische Naturheilkunde am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsökonomie der Charité-Universitätsmedizin Berlin**

*Momentan fasten viele meiner Bekannten, warum ist fasten so gut für den Körper?*

**Professor Michalsen:** Gerade zum Jahresbeginn und vor Ostern entdecken viele das Fasten für sich: Egal, ob das Heilfasten nach Buchinger, bei dem gleich mehrere Tage am Stück gefastet wird, oder das aktuell beliebte Konzept des Intervallfastens, bei dem nur stundenweise auf Nahrung verzichtet wird. Fasten hat viele positive Auswirkungen. Durch die mangelnde Energiezufuhr muss der Körper seinen Stoffwechsel um 180 Grad drehen. Er sendet viele Stoffwechselhormone und veränderte Botenstoffe aus, damit der Körper diese Umstellung bewältigen kann. Genau das bringt die gesundheitsfördernden Effekte mit sich. Die Blutdruckwerte sinken, der Zuckerstoffwechsel verbessert sich und viele berichten, dass sie sich allgemein fitter und gesünder fühlen. Einen besonderen Effekt auf die Gesundheit hat die sogenannte Autophagie. Das ist die körpereigene Zellreinigung, die durch die mangelnde Kalorienzufuhr beim Fasten nach etwa zwölf bis 16 Stunden ausgelöst wird. Dabei werden alte und beschädigte Zellbestandteile abgebaut und zur Energiegewinnung genutzt. Die Zellen bleiben so gesund und frisch. Der Prozess der Autophagie spielt daher in der Vorbeugung von altersbedingten Erkrankungen wie Demenz und Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine immer größere Rolle.

Allerdings ist Fasten nicht für jeden geeignet. Manch einer darf aufgrund von Erkrankungen oder Untergewicht nicht fasten. Für Andere sind Fastenmethoden nur schwer in den Alltag zu integrieren. Forscher haben jedoch die natürliche, körpereigene Substanz Spermidin entdeckt, die beispielsweise in Weizenkeimen hochkonzentriert enthalten ist – und die scheint durch die Aktivierung der Autophagie Teile der Fastenwirkung zu imitieren. Aus diesem Grund bietet sich die Nahrungsergänzung als „Extra-Boost“ während des Fastens an oder als Teilergänzung, wenn das Fasten nicht durchgehend ausgeführt werden kann. Diese Spermidin-Kapseln auf Basis von Weizenkeimextrakt gibt es inzwischen auch in Apotheken. Sie wurden bereits als Studienmedikation im Rahmen einer Studie der Charité Berlin eingesetzt und die Ergebnisse waren tatsächlich vielversprechend, was die Prävention von Demenz anbelangt.

Das Video-Interview mit Professor Michalsen sowie weitere Informationen unter https://spermidin.health

*2.518 Zeichen*

**Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten**

**Abbildung**

****

Abb. Prof. Dr. Andreas Michalsen ©Foto: privat

**Abdruck honorarfrei in Verbindung mit vorstehendem Text, Beleg erbeten**

**Herausgeber:**

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH

Von-Humboldt-Str. 1, 64646 Heppenheim

**Pressekontakt:**

Isabel Becker, Lars Bruhn

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Leimenrode 29

60322 Frankfurt am Main

Tel.: +49 (0)69 61998-15,-14

bruhn@dkcommunications.de

becker@dkcommunications.de

**Unternehmenskontakt:**

InfectoPharm Arzneimittel und Consilium GmbH

Von-Humboldt-Str. 1

64646 Heppenheim

Tel.: +49 (0) 6252 95-7000

Kontakt@infectopharm.com