

Fasten und vegane Ernährung – nützlich während der Chemotherapie?

Interview mit Annette Jänsch

von Susanne Schimmer

Dr. med. Annette Jänsch ist Fachärztin für Innere Medizin. Nach Abschluss der Facharztausbildung war sie bis 2018 als wissenschaftliche Mitarbeiterin, Stationsärztin und Ambulanzärztin in der Abteilung für Naturheilkunde (Chefarzt Prof. Dr. Andreas Michalsen) der Charité Berlin tätig. Ihre Forschungsgebiete sind Fastentherapie und Phytotherapie. Von 2018 bis Ende 2019 arbeitete sie als Oberärztin der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde am Klinikum Bamberg, und kehrte 2020 ans Immanuel-Krankenhaus Berlin zurück.

Frau Dr. Jänsch, ich habe Ihren mitreißenden und motivierenden Vortrag im Mai 2019 beim Kongress der GfBK in Heidelberg erlebt. Sie berichteten dort von einer Studie der Charité Berlin, an der Sie beteiligt waren: Unter der Leitung von Prof. Andreas Michalsen, Abteilung Naturheilkunde, untersuchten Sie, welchen Effekt Kurzzeitfasten bei Patientinnen mit Brust- oder Eierstockkrebs während der Chemotherapie auf die Lebensqualität hat. Bitte erzählen Sie uns, welche Überlegungen zu der Studie führten und welche Ergebnisse die Studie hatte.

Wir haben die Studie 2014–2015 als Pilotstudie durchgeführt, um zu schauen, ob Fasten begleitend zur Chemotherapie in unserer schnelllebigen Zeit überhaupt möglich ist und ob die Patientinnen im Sinne einer Verbesserung ihrer Lebensqualität davon profitieren. Wir haben 50 Patientinnen in die Studie eingeschlossen, von denen 34 die Studie protokollgemäß beendet haben. Unsere Patientinnen wurden angehalten, die Hälfte ihrer Chemotherapiezyklen zu fasten und die andere Hälfte ganz

normal zu essen. Dadurch hatten wir einen intraindividuellen Vergleich. Das bedeutet, wir konnten sehen, wie jede Patientin sich beim Fasten gefühlt hat und wie es ihr erging, wenn sie während der Chemotherapie gegessen hat. Wir haben zwei Gruppen gebildet. Eine Gruppe hat die erste Hälfte der Chemotherapiezyklen gefastet und

während der zweiten Hälfte ganz normal gegessen. Bei der anderen Gruppe war es umgekehrt. Sehr interessant war in dem Zusammenhang, dass unter den Patientinnen, die zuerst gefastet haben, zehn Patientinnen aus der Studie ausgestiegen sind, weil sie bei den restlichen Chemotherapiezyklen nicht mehr essen wollten. Sie haben für sich entschieden, sich aus dem Studienprotokoll zurückzuziehen und auch die zweite Hälfte der Chemotherapiezyklen mit dem Fasten fortzuführen. Wir haben die Patientinnen begleitet und sie angeleitet, wie man einen Entlastungstag (Einstieg ins Fasten) gestaltet, wie man eine Fastenbrühe selbst zubereitet, bis hin zur Anleitung



© Annette Jänsch

für die tägliche Bewegung und für den Leberwickel während der Fastenzeit. Mit Fragebögen haben wir zu mehreren Zeitpunkten die Lebensqualität erkundet.

Für beide Gruppen konnten wir feststellen, dass die Patientinnen durch das Fasten in Bezug auf ihre Lebensqualität signifikant profitiert haben. Insbesondere ist das tumorassoziierte Fatigue-Syndrom (Ermüdungssyndrom) seltener und in einer deutlich geringeren Ausprägung aufgetreten. Die Patientinnen berichteten, dass sie sich üblicherweise am dritten oder vierten Tag nach der Chemotherapie sehr schwach und zum Teil sehr elend gefühlt hatten. Einigen sei es nicht möglich gewesen, auch nur die morgendliche Toilette im Bad wie gewöhnlich auszuführen, weil sie sich immer wieder hinlegen mussten. Unter dem Fasten sei dies nicht aufgetreten. Einige Patientinnen waren in so guter Verfassung, dass sie mit dem Fahrrad zur Chemotherapie und zurückgefahren seien. Übelkeit, Durchfall, Magen-Darm-Beschwerden waren ebenfalls reduziert. Was aber im Vordergrund stand: Das Befinden und die Energie der Patientinnen waren in der Fastenphase deutlich verbessert.

Seit Beendigung der Studie sind ein paar Jahre ins Land gegangen. Welche Veränderungen haben sich seither ergeben?

Inzwischen sind die Erkenntnisse noch etwas weiter fortgeschritten. Die Patientinnen haben zum damaligen Zeitpunkt morgens einen Obstsaft zu sich genommen, mittags eine selbst zubereitete Gemüsebrühe und abends einen Gemüsesaft. Das entsprach ungefähr 400 kcal am Tag. Inzwischen haben wir dieses Schema etwas verändert. Die Patientinnen nehmen morgens und abends einen Gemüsesaft zu sich und mittags die Gemüsebrühe, weil durch den Obstsaft eine zu schnelle Insulinausschüttung hervorgerufen wurde. Wir haben auch die Fastenbrühe modi-

fiziert, denn die typische Fastenbrühe wird mit Sellerie zubereitet. Dieses Gemüse hat jedoch einen sehr starken Geruch, der nicht von allen Patientinnen gleichermaßen toleriert wurde.

In der neuen Studie setzen Sie auch auf vegane Ernährung. Wie kam es dazu?

Die damalige Studie betraf Frauen, die alle drei Wochen einen Tag Chemotherapie bekommen haben. Aber es gibt ja viele andere Situationen, beispielsweise eine einmal wöchentliche Chemotherapie oder Chemotherapien, die drei oder vier Tage hintereinander laufen. Hier kann man nicht guten Gewissens ein Heilfasten empfehlen, denn das würde zu einem zu starken Gewichtsverlust führen und sicher auch zu einem nicht sehr guten Befinden der Patientinnen. Deshalb haben wir in der neuen Studie, die seit 2018 in Berlin multizentrisch läuft, einen zweiten Therapiearm hinzugenommen. Dieser ist von veganer Ernährung geprägt. Die Frauen nehmen 36 Stunden vor bis 24 Stunden nach der Chemotherapie nur pflanzenbasierte Kost in kalorienreduzierter Form zu sich und vermeiden Haushaltszucker, Produkte mit zugesetztem Fruchtzucker und Fruchtsäfte, aber der Verzehr von Obst ist erlaubt. Es scheint so zu sein, dass die Patientinnen ähnliche Effekte mit der veganen Ernährung während der Chemotherapie erzielen wie die fastenden Patientinnen.

Was empfehlen Sie Patientinnen, die diesen Weg probieren möchten?

Es ist ganz sicher noch nicht der Zeitpunkt gekommen, das Fasten uneingeschränkt als Begleitung zur Chemotherapie zu empfehlen. Ganz im Gegenteil: Bitte fasten Sie nicht, ohne dass Sie ein erfahrener Fastenarzt begleitet. Was wir ohne Risiko für den Patienten empfehlen können und wo wir die berechtigte Hoffnung haben, dass es ähnlich positive Wirkung haben wird, das ist veganes Essen 36 Stunden vor der Che-

motherapie bis 24 Stunden nach der Chemotherapie, also in dem Zeitfenster, in dem während der Studie auch gefastet wurde. Voraussetzung ist, dass ausreichend Flüssigkeit zu sich genommen wird. Das ist selbstverständlich beim Fasten, aber eben auch bei der veganen Kostform. Ausreichend Bewegung ist wichtig, damit der Stoffwechsel weiter angeregt bleibt.

” Der Unterschied zum herkömmlichen Fasten ist erstens, dass wir kürzer fasten, und zweitens, dass wir keine Abführmaßnahmen durchführen.“

Patienten können naturheilkundliche Ärzte aufsuchen und sich beraten lassen. Die andere Möglichkeit ist, sich über das Internet zu informieren, beispielsweise auf der Seite der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (www.biokrebs.de). Es gibt auch Bücher über Heilfasten und Ernährung, z.B. das Buch „Heilen durch Ernährung“ von Prof. Dr. Andreas Michalsen.

Während Ihres Vortrags sprachen Sie auch über das sogenannte Intervallfasten. Können Sie uns dazu noch etwas sagen?

Das Intervallfasten ist den letzten zwei Jahren regelrecht zu einer Mode geworden. Nicht zuletzt Dr. Eckart von Hirschhausen hat seine eigenen Erfahrungen publiziert und verbreitet und auf diesem Weg viele Menschen für diese Ernährungsform begeistern können. Intervallfasten bedeutet, dass man täglich für einen Zeitraum von 14–16 Stunden auf eine Kalorienzufuhr verzichtet. Während dieser Zeit dürfen kalorienfreie Getränke zu sich genommen werden. Das ist zum Beispiel der Zeitraum zwischen 18 Uhr abends und 8 bzw. 10 Uhr morgens. Dieses Vorgehen ist für viele Patient*innen leicht zu handhaben. Meistens

leichter, als ein klassisches Fasten durchzuführen. Wir empfehlen unseren Patient*innen, dieses Fasten mindestens sechs Tage in der Woche durchzuhalten. Ein Tag pro Woche gilt als sogenannter Cheat Day. An diesem Tag darf man essen und trinken, was man möchte. Ein pädagogisches Element, das der Fastenmüdigkeit vorbeugt. Selbstverständlich kann man die Fastenperiode willkürlich ändern. Nicht jedem liegt es, auf das Abendessen zu verzichten (Dinner Cancelling). Manche Menschen können sich leichter damit arrangieren, das Frühstück ausfallen zu lassen (Breakfast Cancelling). Zwar ist das Dinner Cancelling physiologisch günstiger, doch ist das Breakfast Cancelling häufig praktikabler. Wichtig ist es jedoch, bei der gewählten Lösung zu bleiben, damit sich ein fester Rhythmus einstellen kann. Die physiologisch günstigste Lösung, auf das Abendessen zu verzichten, geht darauf zurück, dass die meisten Säugetiere bei Sonnenaufgang aktiv werden und sich bei Sonnenuntergang schlafen legen. Wir jedoch essen spät abends und trinken Alkohol. Keine guten Voraussetzungen, um dem Körper die dringend benötigte Zeit zu geben, sich zu reinigen und zu regenerieren. Die Reinigung der Zellen (Autophagie genannt) ist jedoch wichtig, um Reparaturprozessen Zeit zu geben und damit lange gesund zu leben. Sobald Insulin ausgeschüttet wird, wird die Fettverbrennung gestoppt. Sind wir es ge-

wohnt, viele Male im Laufe des Tages Kleinigkeiten zu essen, provozieren wir eine Insulinausschüttung, es wird kein Fett verbrannt und wir können nicht abnehmen. Das Insulin ist außerdem mit der Ausschüttung des Wachstumshormons IGF1 verknüpft, das seinerseits an degenerativen, entzündlichen und tumorösen Entwicklungen beteiligt ist. Daher empfiehlt es sich, eher zwei oder drei Mahlzeiten zu sich zu nehmen, keinesfalls jedoch ständige kleine Zwischenmahlzeiten. Eine längere Phase ohne Nahrungsaufnahme zwischen zwei Mahlzeiten im Sinne eines Intervallfastens trägt zur Entzündungshemmung und Zellreinigung bei und beugt Degeneration und Tumorentwicklung vor.

In der aktuellen Studie sprechen wir die Empfehlung aus, diese Regel möglichst lebenslang über sechs Tage pro Woche durchzuhalten. Normalgewichtige Menschen nehmen mit dieser Methode nicht ab. Aber übergewichtige Menschen, die gerne stetig essen oder trinken, verlieren an Gewicht.

Ganz unabhängig von Fasten und Ernährung: Was empfehlen Sie Patient*innen, die sich einer Chemotherapie unterziehen müssen?

Verlässliche Studiendaten belegen, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, durch eine Chemotherapie seltener ein Fatigue-Syndrom entwickeln. Deswegen die



© Annette Jänsch

dringende Empfehlung: Wenn Sie sich einer Chemotherapie unterziehen, machen Sie täglich lange Spaziergänge, auch wenn Sie erschöpft sind. Die Bewegung kann Sie vor der Entwicklung eines Fatigue-Syndroms schützen, und außerdem hat Bewegung an frischer Luft einen stimmungsaufhellenden Effekt. Besiegen Sie Ihren inneren Schweinehund und gehen Sie bei Wind und jedem Wetter an die frische Luft.

Liebe Frau Dr. Jänsch, vielen Dank für Ihre motivierenden und mutmachenden Worte!

Kontakt

Dr. med. Annette Jänsch
Abteilung für Naturheilkunde im
Immanuel-Krankenhaus
Königstr. 63
14109 Berlin

