



## **PRESSEINFORMATION**

### **Kurzzeitfasten bei Krebs**

Heidelberg, 27.02.2019

#### **Kurzzeitfasten kann Chemotherapie wirksamer machen und Lebensqualität verbessern/ Forschungsergebnisse zur Wirkung des Fastens bei Krebspatienten**

Kurzzeitfasten verbessert offenbar die Lebensqualität von Frauen während der Chemotherapie und lässt sie die Therapie besser vertragen. Das ist das Ergebnis einer Pilotstudie eines Berliner Ärzteteams um Stephan P. Bauersfeld und Professor Dr. med. Andreas Michalsen mit 50 Patientinnen mit Brust- oder Eierstockkrebs. (*BMC Cancer 2018, 18: 476*). Die Frauen begannen 36 Stunden vor Beginn der Chemotherapie und beendeten das Fasten 24 Stunden nach Ende der Chemotherapie, bestehend aus sechs Behandlungszyklen. Während des Fastens durften die Patientinnen jeden Tag Wasser, Kräutertee sowie Gemüsesaft und Gemüsebrühe mit höchstens 350 Kilokalorien (kcal) zu sich nehmen. Laut Studie vertrugen die Frauen das Kurzzeitfasten gut, die Lebensqualität war weniger stark beeinträchtigt als in der Vergleichsgruppe ohne Fasten. Zudem sei während der ersten Woche nach der Chemotherapie eine Fatigue vermindert worden.

Schon 2015 war eine Pilotstudie aus Berlin zu dem Ergebnis gekommen, dass kurzzeitiges Fasten sicher ist und Nebenwirkungen am Blutbild abschwächen kann. Bei den fastenden Frauen hatten sich z. B. die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) schneller erholt. (*de Groot S et al./BMC Cancer 2015*). Nach den positiven Ergebnissen der Pilotstudie läuft derzeit eine randomisierte Folgestudie „Neue Ernährungsformen begleitend zur Chemotherapie bei gynäkologischen Krebserkrankungen“.

#### **Fasten individuell prüfen**

In der Naturheilkunde hat sich das Fasten als „Heilfasten“ im Sinne einer Reinigung und Entgiftung des Körpers bewährt. Es kann auch als Umstellung auf eine gesunde Ernährung sinnvoll sein, auch und gerade für Krebspatienten. „Ob Fasten bei einer Krebserkrankung hilfreich ist, hängt von zahlreichen Faktoren ab“, sagt Dr. med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) in Heidelberg. Bei stark ausgeprägter körperlicher Schwäche oder Gewichtsabnahme rät die GfBK eher vom Fasten ab. „Eine Fastenkur, die länger als vier Tage dauert, bedarf auch bei Gesunden einer professionellen Begleitung, bei Krebspatienten erst recht.“

Fortsetzung...

## Presseinformation

### Hilfreiches Intervallfasten

Dr. med. Anette Jänsch, Mitautorin der Berliner Studie von 2018, hält das Intervallfasten für eine sinnvolle Ergänzung zum Kurzzeitfasten. Dabei wird eine Essenspause von 14 bis 16 Stunden eingehalten, etwa zwischen Abendessen und Frühstück. Die Ärztin wird auf dem 19. Patienten-Arzt-Kongress der GfBK am 18. und 19. Mai 2019 in Heidelberg das Thema „Fasten und gesunde Ernährung bei belastenden Therapien“ beleuchten. Die Wirkung längerer nüchternen Phasen hatten Forscher aus San Diego an 2413 Brustkrebspatientinnen in der „Women’s Healthy Eating and Living“-Studie untersucht (*Marinac CR et al./JAMA Oncol 2016*). Das Ergebnis: Bei Frauen, die länger schlafen und mehr als 13 Stunden nüchtern sind, war im Frühstadium das Risiko um 36 Prozent reduziert, erneut an Brustkrebs zu erkranken.

### Kann kurzzeitiges Fasten Krebstumoren schrumpfen lassen?

Krebszellen scheinen durch Fasten angreifbarer zu werden. In Tierversuchen zeigte ein Forscherteam um Prof. Valter Longo in Los Angeles, dass Chemotherapie bei Mäusen wirksamer war, wenn sie zwei bis drei Tage vorher nichts zu fressen bekamen (*Lee C et al./Science Translational Medicine 2012*). Grund ist laut Valter Longo die „differentielle Stressresistenz“. Gesunde Zellen und Tumorzellen reagieren unterschiedlich auf den Zuckermangel bei einer längeren Kalorienreduktion. „Eine gesunde Körperzelle ist evolutionsgemäß auf Hungerzeiten eingerichtet und verlangsamt dann ihren Zellteilungszyklus. Sie wechselt sozusagen in den Sparmodus und zeigt sich stressresistent“, sagt Dr. med. Anette Jänsch. Tumorzellen hingegen reagieren auf Zuckermangel mit Stress und seine leichter durch Chemotherapeutika angreifbar.

**Dr. med. Anette Jänsch** hält auf dem 19. Patienten-Arzt-Kongress „Selbstbestimmt entscheiden“ (18. und 19. Mai 2019) zwei Vorträge:

„Fasten und neue Ernährungsstrategien während Chemotherapie bei Patientinnen mit Brustkrebs“, 18.05.2019, 16.45-17.30 Uhr

„Fasten und gesunde Ernährung bei belastenden Therapien“ 19.05.2019, 15.00-15.30 Uhr

### Pressekontakt

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK)

Rainer Lange, Pressereferent

06221 - 433-2108

presse@biokrebs.de

Die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK) ist ein unabhängiger, gemeinnütziger Verein, der seit 37 Jahren Krebspatienten, Angehörige und Therapeuten unterstützt. Mit über 12.000 Mitgliedern und Förderern ist sie die größte Beratungsorganisation für ganzheitliche Medizin gegen Krebs im deutschsprachigen Raum.

Die GfBK setzt sich ein für eine individuelle, menschliche Krebstherapie, in der naturheilkundliche Methoden besonders berücksichtigt werden. Die Gesellschaft berät kostenfrei und unabhängig über bewährte biologische Therapieverfahren. Die Arbeit wird ausschließlich durch Mitgliedsbeiträge und private Spenden finanziert. Die GfBK hat die Selbstverpflichtungserklärung (SVE) der Initiative Transparente Zivilgesellschaft (ITZ) unterzeichnet. Damit leistet die GfBK einen Beitrag zur Stärkung einer Kultur der Transparenz im gemeinnützigen Sektor.