

Herzinfarkt-Forschung: Kann Intervallfasten das Herz reparieren?

Forscher am Uniklinikum Halle/Saale untersuchen, ob sich mit Intervallfasten eine Herzinsuffizienz nach einem Herzinfarkt verhindern lässt.

Es ist Fastenzeit und Intervallfasten liegt nach wie vor im Trend. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass diese Form des Fastens diverse positive Eigenschaften für die Gesundheit mit sich bringt. So kann Intervallfasten nicht allein beim Abnehmen helfen, sondern es beeinflusst auch Herz-Risikokrankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin günstig. Somit kann Intervallfasten bei Herzinfarktpatienten dazu beitragen, das Risiko für einen weiteren Infarkt zu reduzieren. In Deutschland werden pro Jahr über 212.000 Herzinfarkte vollstationär versorgt (Deutscher Herzbericht 2020). Wissenschaftler der Universitätsklinik für Kardiologie in Halle an der Saale schauen nun aber noch einen Schritt weiter: In ihrer Studie „Intervallfasten nach Myokardinfarkt“ (INTERFAST-MI) gehen Zoe Kefalianakis, Dr. Jochen Dutzmann und Prof. Dr. Daniel Sedding mit ihrem Team der Frage nach, ob das Intervallfasten auch die Regeneration des Herzens nach einem Herzinfarkt unterstützen kann, um so eine Herzschwäche (chronische Herzinsuffizienz) zu vermeiden. Die Deutsche Herzstiftung fördert dieses Forschungsprojekt mit rund 68.000 Euro. Ein aktuelles Forschungs-Video der Herzstiftung stellt das Projekt vor: <https://www.youtube.com/watch?v=51jPSd43oNI>

„Intervallfasten löst Veränderungen im Zellstoffwechsel aus, die wiederum viele Gemeinsamkeiten mit genau den Zellprogrammen zeigen, die eine Heilung des Herzmuskels und eine Wiederherstellung der Durchblutung und der Pumpfunktion des Herzens begünstigen“, betont Prof. Dr. Daniel Sedding, Direktor der Uniklinik für Kardiologie in Halle (Saale). Sedding leitet die Studie gemeinsam mit Dr. Dutzmann, der hinzufügt, dass man mit der INTERFAST-MI-Studie zur Klärung beitrage, inwiefern sich Intervallfasten zur Vorbeugung von erneuten Herzinfarkten und einer Herzschwäche „als ein neuer nebenwirkungsarmer Therapiebestandteil etablieren“ lässt.

Was bewirkt Intervallfasten im Körper?

Fastenperioden setzen ein Regenerationsprogramm in Gang, das den Energiehaushalt im Körper optimiert und Schutzmechanismen der Körperzellen aktiviert. Dieser Vorgang, versetzt Körperzellen in eine Art Winterschlaf (Hibernation) und verbessert so die Immunabwehr und die Heilungsmechanismen. Darüber hinaus startet er in den Zellen eine Art Entrümpelungsprogramm (Autophagie) und verändert deren Stoffwechsel. Die Zellen

konzentrieren sich daraufhin auf einen effektiveren „Super-Kraftstoff“ für Gehirn und Muskeln, die sogenannten Ketonkörper. „Wir wollen mit unseren Untersuchungen klären, ob diese Prozesse während des Intervallfastens dazu beitragen können, Herzinfarktpatienten vor einer Herzinsuffizienz zu bewahren“, erläutert Dr. Dutzmann.

Wie könnte Intervallfasten eine chronische Herzschwäche verhindern?

Bei einem Herzinfarkt wird ein Teil des Herzmuskels aufgrund einer verstopften Herzkranzarterie (Thrombus/Blutpfropf) von der Sauerstoffversorgung getrennt. Dieser Teil des Herzens verfällt nach

dem Infarkt entweder in einen Winterschlaf (Hibernation) oder stirbt gar ab und vernarbt. In der Folge verliert das Herz allmählich an Leistung und es kann zu einer chronischen Herzinsuffizienz kommen. Bei der Behandlung von Herzinfarktpatienten kommt es also auch darauf an, die Pumpfunktion des Herzmuskels soweit wie möglich wiederherzustellen, um der drohenden Herzinsuffizienz vorzubeugen. Hier könnte das Intervallfasten und das durch die Fastenperioden ausgelöste „Hunger-Notfallprogramm“ ins Spiel kommen, das Zellprogramme in Gang setzt, die eine Heilung des Herzmuskels und eine Wiederherstellung von Durchblutung und Pumpfunktion begünstigen.

Studie zum Intervallfasten: So geht das Forschungsteam vor

In der INTERFAST-MI-Studie werden Patientinnen und Patienten nach einem schweren Herzinfarkt anhand von Zufallskriterien auf zwei Gruppen aufgeteilt. Während die Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer der ersten Gruppe nach der Methode 16:8 Intervall fasten (16 Stunden am Stück fasten, 8 Stunden nach Belieben essen), ernähren sich diejenigen der zweiten Gruppe weiter wie bisher. Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler begleiten beide Gruppen eng, untersuchen die Herzfunktion jeweils nach einem, drei und sechs Monaten und vergleichen die Ergebnisse miteinander. Ziel ist es festzustellen, ob das Intervallfasten einen nicht-medikamentösen, nebenwirkungsarmen Ansatz zur Heilung des Herzmuskels nach einem Infarkt darstellen könnte. In weiteren Schritten soll auch erforscht werden, wie sich das Intervallfasten auf weitere Folgen des Herzinfarkts auswirkt, wie die Anzahl der nötigen Krankenhauseinweisungen, das Entstehen von Folgeerkrankungen oder das Auftreten eines neuen Infarkts.

Fasten ist nicht gleich Fasten

Hinweis der Herzstiftung zum Fasten

Auch wenn Fasten im Trend liegt, sollte es gut überlegt sein und vorbereitet werden, sagt der Münchener Ernährungsexperte und Ernährungsmediziner und Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin an der Technischen Universität München. Vor allem Herzpatientinnen und -patienten sollten keine Alleingänge planen, sondern jede Fastenmethode vorab mit einer Herz-Spezialistin oder Herz-Spezialisten besprechen. Was der Ernährungsspezialist der Herzstiftung zu den unterschiedlichen Fastenarten wie Intervall-/Intermittierendes Fasten sowie Heil-, Basen-, Null- bzw. Wasserfasten (Nulldiät) sagt, erfahren Interessierte unter www.herzstiftung.de/fasten