

## TU Berlin: Intervallfasten auch im Alter wirksam

*Kurzzeitfasten führt auch bei älteren Menschen zu einer bedeutsamen Abnahme von Körpergewicht und Bauchumfang*

Ob Esspausen von mindestens 16 Stunden täglich, das sogenannte „Intervallfasten“, wirklich zu einer Gewichtabnahme führen, wollten Studierende des TU-Gasthörerstudiums BANA wissen – und führten eine wissenschaftliche Pilot-Studie unter Real-Life-Bedingungen durch. Resultat: Die Hälfte der 74 Teilnehmer\*innen hatte nach vier Wochen bis zu sechs Kilo abgenommen. Die Ergebnisse wurden nun in der Fachzeitschrift Ernährung & Medizin veröffentlicht. Außerdem wurden die BANA-Forschenden eingeladen, ein Poster auf der Jahrestagung der Deutschen [Adipositas](#)-Gesellschaft e. V. vom 8. – 10. Oktober in Leipzig zu präsentieren.

Intervallfasten werden heute verschiedene Fastenvarianten genannt, vom stundenweisen Fasten innerhalb eines Tages bis zum tageweisen Fasten innerhalb einer Woche. Allen ist eine mittlerweile nachgewiesene gesundheitsfördernde Wirkung gemeinsam, von der Gewichtsabnahme über eine Stoffwechsel-Umstellung bis hin zur sogenannten Autophagie, einem intrazellulären Selbstreinigungsprozess, für dessen umfassende Beschreibung der Japaner Yoshinori Ohsumi 2016 mit dem Medizin-Nobelpreis ausgezeichnet wurde.

Ohne Aufwand und ohne Kosten abnehmen bietet langfristigen Erfolg

„Bei jungen Erwachsenen ist derzeit die 16:8-Methode sehr populär“, erklärt Dr. Franz-Werner Dippel, einer der Autoren der Studie. „Wir wollten prüfen, ob sich das Intervallfasten auch für ältere Menschen eignet, was bisher nicht untersucht ist.“ Ganz wichtig war dem Team ein pragmatischer Ansatz für die Durchführung des Fastens, denn, so Dippel, ausschlaggebend für den langfristigen Erfolg einer Ernährungs- beziehungsweise Fastenintervention sei die möglichst niedrigschwellige Einbindungsmöglichkeit des Fastenmaßnahme in den Alltag. „Sie sollte keine Kosten verursachen, keinen besonderen Aufwand darstellen oder invasive Maßnahmen beinhalten und sich gut in den Tagesablauf integrieren lassen. Auch haben wir auf die Erfassung von Energiegehalt und Zusammensetzung der Nahrung sowie auf die Dokumentation des Bewegungsverhaltens verzichtet.“ Erfasst wurden während der Studie auch Parameter wie Blutdruck, Puls oder Urinzusammensetzung.

Fastenzeiten von mehr als 14 Stunden an 97 Prozent aller Studientage

Insgesamt 74 Probanden mit einem Durchschnittsalter von 64,3 Jahren, sowohl normal- als auch übergewichtige Personen, nahmen an der Studie teil. Die Fastentagebücher zeigten: An 97 Prozent aller Studientage wurden Fastenzeiten von mehr als 14 Stunden oder mehr erreicht. Die Gewichts differenzen lagen schließlich zwischen minus sechs bis plus ein Kilogramm. Eine Gewichtsreduktion von ein bis zwei Kilogramm monatlich gilt gemäß den Leitlinien der Deutschen [Adipositas](#)-Gesellschaft als gesundheitlich unbedenklich und ist auch aus medizinischer Sicht von Bedeutung. „Das Studienergebnis erfüllt damit die allgemeinen Anforderungen an eine erfolgreiche Ernährungsintervention und kann deshalb als guter Abnehmerfolg für die untersuchte Altersgruppe gewertet werden“, freut sich Franz-Werner Dippel, der selbst promovierter Medizinbiologe ist und in der Industrie und der klinischen Forschung tätig war. Er und das achtköpfige Autorenteam der Ernährungsstudie hatte sich im letzten der vier regulären BANA-Semester mit dem Thema

„Entzündungen“ beschäftigt und den Einfluss verschiedener Faktoren auf Entzündungsprozesse untersucht, wie zum Beispiel Schlaf, Stress, Bewegung, Ernährung und Fasten.

BANA-Studium an der TU Berlin – lebenslanges Lernen und bürgerschaftliches Engagement

Die Autor\*innen der Studie sind Studierende des Gasthörerstudiums BANA an der TU Berlin (Berliner [Modell](#): Ausbildung für nachberufliche Aktivitäten). Es handelt sich um ein viersemestriges Weiterbildungsangebot für Menschen ab 45 Jahren, das einen unmittelbaren Zugang zu neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ermöglicht. BANA ist nicht nur ein Angebot für lebenslanges Lernen, sondern fördert auch mit seinen Projekten bürgerschaftliches Engagement und bietet die drei Schwerpunkte „Stadt“, „Umwelt“ sowie „Gesundheit und Ernährung“. Angesiedelt ist es in der Zentraleinrichtung Wissenschaftliche Weiterbildung und Kooperation der TU Berlin (ZEWK) und wird geleitet von Dr. Gabriele Schaepers-Feese.

Die Veröffentlichung in Ernährung & Medizin (Thieme-Verlag) ist zu finden unter:

<https://doi.org/10.1055/a-1115-9709>

Das informative Poster auf der Website der Deutschen Adipositas-Gesellschaft e. V.:

<https://dag-kongress.de/poster/>