

Intervallfasten: 16 Stunden nichts essen, jeden Tag – mein Jungbrunnen

Von Dr. Jakob Simmank

Dieser Artikel ist Teil von [ZEIT am Wochenende](#), Ausgabe 29/2023.

Mein Einstieg in die Welt des Fastens war ein Podcast. Er heißt *Lifespan* und stammt von David Sinclair, Genetikprofessor an der Elite-Uni Harvard und *der* Popstar unter den Alters-, oder besser gesagt: Verjüngungsforschern. Sinclair ist 54, aber in dem Podcast und in Videos wirkt er deutlich jünger. Er hat ein fast faltenloses Gesicht und volles Haar, und wenn er erklärt, was die Wissenschaft über das Altern weiß, tut er das mit fester und zupackender Stimme. *Lifespan* kam Anfang 2022 heraus, acht Folgen mit einer zentralen Botschaft: Grau und gebrechlich werden, Krebs bekommen oder Alzheimer und irgendwann in seinen Sechzigern, Siebzigern oder Achtzigern sterben – das muss nicht sein. Stattdessen, sagt Sinclair, sei die Wissenschaft auf dem besten Weg, das Altern zu bremsen oder sogar aufzuhalten. Bald könnten wir 120 werden oder gar 200. Er klingt sehr überzeugt.

Ich weiß noch, wie ungeheuerlich ich das fand, als ich es damals hörte. Aber vielleicht macht das ja die großen Träume der Menschheit aus: dass man sich ihnen als Einzelner schwer entziehen kann. Auch mich lockt die ewige oder zumindest lange Jugend. Ich mag die weißen Haare nicht, die sich so langsam an meinen Schläfen zeigen. Ich bin erst 35 und habe schon Angst vor dem Altwerden. Warum nicht länger jung bleiben? Zumal wenn es gar nicht so schwer ist.

Denn auch das liefert Sinclair: einen einfachen Plan, was seine Hörerinnen und Hörer tun können. Darin enthalten, zum Beispiel: Sport und kaltes Duschen. Der entscheidende Rat aber, "die eine Sache, die den größten Einfluss auf Ihre Langlebigkeit haben wird", sagt Sinclair in der zweiten Folge seines Podcasts, lasse sich in drei Wörtern zusammenfassen: "*Eat ... less ... often*". Auf Deutsch sind es sogar nur zwei: Iss seltener! Auf Mahlzeiten zu verzichten, so Sinclair, aktiviere uralte genetische Programme in uns, die uns viele Jahre an gesunder Lebenszeit schenken.

Ich bin der Idee verfallen. Bald nach der letzten Folge habe ich angefangen, das Frühstück wegzulassen. Ich nehme Nahrung nur noch in einem Acht-Stunden-Zeitfenster zu mir, zwischen zwölf Uhr mittags und acht Uhr abends. In den anderen sechzehn Stunden gibt es nichts, nicht mal einen Apfel oder ein Müsli. Auch keinen Alkohol. Meinen Kaffee trinke ich dann schwarz. Am Vormittag mache ich mir eine große Kanne Tee, damit ich etwas im Bauch habe. Am Anfang hat mich der Hunger gegen elf überwältigt. Inzwischen stört er mich an den meisten Tagen kaum noch.

Das, was ich da seit anderthalb Jahren mache, nennt sich Intervallfasten. Es gibt verschiedene Formen davon. Etwa die 5 : 2-Diät, bei der man an fünf Tagen in der Woche normal isst und an zweien nur etwa ein Viertel der normalen Menge. Mein 16 : 8-Tagesschema ist die bekannteste Art des Intervallfastens. Es ist die Art, die David Sinclair in seinem Podcast empfiehlt.

Ich bin nicht immer konsequent. Wenn ich abends Freunde treffe, trinke ich durchaus mal ein Bier oder ein Glas Wein mit ihnen, bestelle etwas aus der Speisekarte – und ärgere mich ein bisschen: Warum müssen sich alle immer um 20 Uhr zum Abendessen verabreden? Geht es nicht früher? Im Großen und Ganzen aber befolge ich die Regeln.

Meine Frau hasst es. Sie hasst, dass sie alleine frühstücken muss, sie hasst meinen allabendlichen leicht panischen Blick auf die Uhr: Kurz vor acht – hab ich schon genug gegessen?

Meine Schwiegermutter glaubt, ich verhungere. Ich sei doch sowieso schon so dünn. Ich wiege 66 Kilo bei 1,80 Meter.

Meine Freunde sagen: Du isst gesund (stimmt) und machst viel Sport (stimmt auch). Warum tust du das?

Essen ohne Reue – Intervallfasten macht's möglich! (MDR)

Warum viele auf die Teilzeit-Diät schwören (stern)

Sechs Gründe, warum Intervallfasten so gesund ist (Focus)

Intervallfasten ist längst zu einem Hype geworden. Immer mehr Menschen tun es, und zwar nicht, weil sie Rheuma hätten oder kurz vor dem Diabetes stünden. Es dürfte ihnen nicht vorrangig ums Abnehmen gehen – also nicht darum, die Gesamtmenge an Kalorien zu reduzieren, die sie zu sich nehmen. Stattdessen setzen sie auf die Wirkung jener genetischen Programme, die angeblich vom Fasten angekurbelt werden. Sie wollen nicht gesund werden, sie wollen gesund bleiben. Es sind Leute wie ich, die Halbmarathon laufen, sich von Ärzten auf Instagram die neuesten Tipps erhoffen und Podcasts hören – außer in dem von David Sinclair geht es in Hunderten weiteren ums Fasten.

Als ausgebildeter Arzt und Wissenschaftsjournalist weiß ich, dass sich auch Harvard-Professoren irren können, und habe gelernt, medizinischen Hypes hinterherzurecherchieren. Und so wollte ich irgendwann wissen: Ist es wirklich sinnvoll, was ich da tue? Kann das sein – dass sechzehn essensfreie Stunden am Tag unser Leben verlängern?

Wenn Mäuse Hunger haben

Vor einigen Jahren wollte der spanische Gerontologe Rafael de Cabo endlich eine Antwort auf die Frage, die ihn schon länger umtrieb: Welche Nahrung führt dazu, dass man lange lebt? Und welche nicht? 292 männliche Mäuse sollten helfen, diese Antwort zu finden. De Cabo und seine Kollegen vom National Institute on Aging in den USA brachten die Tiere einzeln unter, für jede Maus eine Doppelkäfighälfte, ausgelegt mit geschredderten Maiskolben. Das Licht im Labor ging jeden Tag um Punkt sechs Uhr morgens an und um Punkt sechs Uhr abends wieder aus. Die Luft, die die Mäuse atmeten, und das Wasser, das sie tranken, wurden eigens gefiltert. Nichts sollte sie krank machen können. Nichts sollte von der eigentlichen Frage ablenken.

Zu fressen gab es zwei Sorten Futter, kleine Pellets; die eine Sorte war reicher an Eiweiß als die andere, enthielt aber weniger Fett und vor allem deutlich weniger Zucker. Die Forscher ließen die Mäuse weitgehend in Ruhe, bis die Tiere gut ein halbes Jahr später nach und nach das Ende ihres Lebens erreichten. Jede tote Maus wurde obduziert: Welche Altersveränderungen am Herzen, an der Leber, den Nieren, den Lungen, der Milz, der Bauchspeicheldrüse und den Lymphknoten würden sich zeigen?

Als die Forscher die Daten auswerteten, waren sie überrascht. Zwischen den beiden Gruppen gab es kaum Unterschiede. Die zuckerreiche Kost ließ die Tiere weder schneller altern noch früher sterben, obwohl genau das die Hypothese gewesen war. Dafür traten andere Unterschiede zutage: Die Mäuse, die insgesamt weniger zu fressen bekommen hatten – egal, was –, alterten langsamer und starben später. Und nicht nur das: Auch Mäuse, die nur einmal am Tag gefressen hatten – egal was, egal wie viel –, lebten länger. Ihre Nahrungsaufnahme hatte in einem eng begrenzten Zeitrahmen stattgefunden, ähnlich wie bei meinem 16 : 8-Schema. Als Folge davon waren sie mehr als zehn zusätzliche Wochen in ihren Käfigen herumgelaufen. Klingt nach wenig, ist aber für Mäuse eine kleine Ewigkeit: durchschnittlich elf Prozent der normalen Lebensspanne.

Intervallfasten funktioniert also, denke ich mir, als ich die Studie lese. Zumindest bei Labormäusen.

Rafael de Cabo gehört wie David Sinclair zu einer Reihe von Wissenschaftlern, die derzeit dabei sind, den Stoffwechsel des Fastens neu zu kartieren. Immer höher die Zahl der Veröffentlichungen. Immer detailreicher das Bild dessen, was im Körper beim Fasten passiert.

An Tag drei ist es oft schwierig, danach meist nicht mehr."

Bleibt die Nahrungszufuhr aus, dann reagiert der Organismus augenblicklich. Hunderte molekularer Schalter werden umgelegt. Als Erstes stellt sich die Energiegewinnung um: Ist der leicht verfügbare Zucker im Blut verbraucht, greift der Körper auf Kohlenhydrate in der Leber zurück. Auch die macht er zu Zucker. Dauert das Fasten länger, springt eine Art Reservesystem für den Notfall an. Dabei werden die Fettspeicher angezapft. Weil sich jedoch aus Fettsäuren nicht einfach so Zucker herstellen lässt, werden sie in etwas anderes umgewandelt, die sogenannten Ketonkörper. Die liefern nun die Energie. Je nachdem, wie dünn oder dick ein Mensch ist, kann er auf diese Weise mehrere Wochen lang fast ohne Nahrung auskommen. Wäre man einzig auf den Zuckerstoffwechsel angewiesen, müsste man schon nach kurzer Zeit sterben.

Der Wechsel in den Modus, in dem der Körper von seinen Reserven zehrt, löst vieles aus. Weil im Blut weniger Eiweiß und weniger Zucker schwimmen, sinkt auch die Konzentration von Wachstumshormonen, die mit der Entwicklung von Krebs in Verbindung gebracht werden. Ebenso der Blutdruck. Botenstoffe, die das Gehirn schützen, werden ausgeschüttet, Entzündungen eingedämmt. Die Zusammensetzung der Darmflora ändert sich. Der langsam über Stunden und Tage einsetzende Fastenstoffwechsel, so kann man es mittlerweile in den wichtigsten Fachzeitschriften der Welt lesen, ist gesund. Er kann bei chronischen Entzündungen helfen, bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bei Diabetes und natürlich bei Übergewicht.

Und, für mich das Entscheidende: Es gibt tatsächlich Hinweise darauf, dass er das Altern bremsen könnte. Was ja, evolutionsbiologisch betrachtet, durchaus sinnvoll wäre. In Phasen des Mangels lohnt es sich für einen Organismus, auf Zeit zu spielen – zu verharren, zu regenerieren, auf die nächste energiereiche Mahlzeit zu warten. Deshalb beginnt der Körper beim Fasten offenbar damit, in seinen Zellen aufzuräumen: Das Erbgut wird repariert. Die Mitochondrien, die die Zellen am Laufen halten, werden ausgetauscht. Außerdem werden verklumpte Proteine entsorgt. Dieses Recycling nennt sich Autophagie und ist deshalb wichtig, weil solche Proteine bei der Entstehung von Krankheiten wie Alzheimer eine wichtige Rolle spielen.

Die molekularen Schalter sind uralte. Viele von ihnen finden sich in Hefen, in Würmern – und nicht nur dort. Auch Fruchtfliegen, die man aushungert, leben länger. Mäuse, die weniger essen, bekommen seltener Krebs. In einer Studie mit Rhesusaffen, die uns Menschen besonders ähnlich sind, erreichten sechs der zwanzig Tiere ein neues Rekordalter für die Spezies.

Perfekt, denke ich. Dann muss es bei mir ja auch so sein. Oder?

Das Erbe des Marinearztes

Der bewusste Verzicht des Menschen auf Essen ist etwas Uraltes. In der Bibel wird erzählt, wie Jesus nach seiner Taufe für 40 Tage in die Wüste geht. Dort erscheint ihm Satan und stellt ihn auf die Probe. Er fordert ihn auf, aus den Steinen Brot zu machen und damit das Fasten zu brechen. Jesus widersteht der Versuchung.

Alle großen Religionen kennen Fastenperioden. Die Zeit vor Ostern im Christentum oder den Ramadan im Islam. Es sind Phasen des Innehaltens, in denen Gewohnheiten hinterfragt werden sollen. Wer es schafft, beim Fasten seine Bedürfnisse zu bändigen, kehrt sich demnach nach innen und vertieft sich ins Gebet, in die Selbstreflexion. Er macht sich auf den Weg, ein besserer Mensch zu werden. Völlerei hingegen: Todsünde.

Die Frau, deren Urgroßvater diese religiöse und spirituelle Tradition in ein modernes medizinisches Setting überführte, begrüßt mich in einem großzügigen Bungalow am Hang über Bad Pyrmont. Die Buchinger Klinik im Weserbergland in Niedersachsen scheint an diesem sonnigen Tag über dem Tal zu schweben, der Welt enthoben, ihrer Eile, ihrem Überfluss. Verena Buchinger-Kähler trägt einen feinen Wollpullover und einen Faltenrock. Sie ist auf eine sehr professionelle Weise zugewandt und einnehmend. Begeistert spricht sie von dem, was ihre Familie ihr hinterlassen hat – eine der ältesten Fastenkliniken Deutschlands.

Sie führt durch das Gebäude. Gedeckte Farben, geschwungene Möbel. Wenig, woran der Blick hängen bleibt. Vieles, was die Sinne beruhigen soll. Auf einem Beistelltisch ein kiloschweres Lehrbuch über traditionelle chinesische Medizin. Man könnte denken, man sei in einem Wellnesshotel. Wären da nicht in jedem Raum die Bilder dieses etwas grimmig dreinschauenden Mannes mit kahlem Schädel. Hier ein Schwarz-Weiß-Foto, dort ein Ölgemälde, im Aufenthaltsraum sogar eine Büste. Otto Buchinger, der Urgroßvater von Verena Buchinger-Kähler, diente als Arzt in der Marine des Deutschen Kaiserreiches, fuhr auf Schiffen um die Welt und leitete im [Ersten Weltkrieg](#) ein Quarantäne-Lazarett in Cuxhaven. "Ein richtiger Hardliner", sagt Buchinger-Kähler. Man muss sie nicht lange bitten, damit sie die Geschichte von Otto Buchingers Leid und Wiederauferstehung erzählt, und man merkt ihr an, dass sie das schon oft getan hat.

Die Geschichte, oder soll man sagen Legende, geht so: Noch vor Kriegsende bekam Buchinger eine Mandelentzündung und danach Gelenkrheuma. Seine Leber war nahezu kaputt. Er probierte alles aus, was die damalige Medizin zu bieten hatte. Nichts half. Ein Freund riet ihm, es mit dem Fasten zu versuchen. Drei Wochen lang aß er nichts, dann hatte er eine sogenannte Fastenkrise: "Er hat wirklich Blut und Wasser geschwitzt. Er hat gedacht, er wird den nächsten Tag nicht mehr erleben." Es kam anders. Otto Buchinger brach das Fasten, ging schlafen, wachte auf und konnte sich wieder bewegen.

Er entwickelte seine eigene Methode, das Heilfasten nach Buchinger, schrieb mit dem Buch *Das Heilfasten und seine Hilfsmethoden* einen Bestseller und gründete eine Klinik, die 1935 nach Bad Pyrmont zog, später kam eine weitere am Bodensee dazu.

Die Methode wird von der Urenkelin noch heute in weiten Teilen angewandt. Sie ist ganz anders als mein Intervallfasten. Man nimmt längere Zeit tags wie nachts so gut wie nichts zu sich, eine Woche, zwei, manchmal sogar vier, erklärt Verena Buchinger-Kähler. Einmal am Tag gibt es einen Saft aus Obst und Gemüse, ansonsten nur Tee, Wasser und Gemüsebrühe. "Man würde ja denken, dass das für die Leute ein Problem ist. Stimmt aber nicht. An Tag drei ist es oft schwierig, danach meist nicht mehr."

Was es in der Klinik sonst noch gibt: diverse ärztliche Untersuchungen. Sportkurse. Yoga. Ernährungsberatung. Massagen. Moorpackungen. Geführte Waldspaziergänge. Ein sinnvolles Programm, scheint mir. Gleichzeitig fällt mir auf, dass es in der Buchinger Klinik auch sehr gefühlig zugeht, mit der Colon-Hydrotherapie oder der großzügigen Gabe von Spurenelementen sind hier Verfahren aus dem Kosmos der Naturheilkunde im Angebot, die mir, dem Wissenschaftsjournalisten, der sich an überprüfbar Studien hält statt an versprengte Anekdoten, mindestens fragwürdig erscheinen. Die Urenkelin des grimmigen Marinearztes erzählt zwar, man habe sich mit der Zeit von einigen Dingen verabschiedet, etwa vom sogenannten Rödern, bei dem die Gaumenmandeln mit einem Metallstab abgeschabt werden, auf den in Minztinktur getränkte Watte gepfropft ist. Doch die Tradition wiegt schwer. Kein Wunder, sie ist ja auch der Kern des Geschäftsmodells. "Man muss behutsam sein", sagt Verena Buchinger-Kähler, "und viel Respekt haben vor dem, was die Generationen vor einem geschaffen haben."

Die uralte religiös-spirituelle Dimension des Fastens – an einem Ort wie diesem hat sie sich zumindest teilweise erhalten. Wer heute in die Buchinger Klinik kommt, der soll seine Kur auch als geistige Erfahrung betrachten und Bad Pyrmont am Ende als anderer Mensch verlassen. Ich frage einige Patienten, warum sie hier sind, und tatsächlich geht es in ihren Erzählungen um viel mehr als ums Gewicht verlieren: Krankheiten, Stress, der Wunsch nach einer Auszeit, die einem guttut. Viele kommen jedes Jahr wieder.

Unterschätzen die Leute die möglichen negativen Auswirkungen?

Im Gästehaus liegt ein flauschiger Teppich. Als ich abends einschlafe – hungrig, weil das Essen in der Klinik wirklich sehr leicht ist –, denke ich mir: Vielleicht liegt es ja an seiner Geschichte, dass das Fasten lange nicht richtig ernst genommen wurde. Noch 1988 erschien im *Spiegel* eine Titelstory, die Fasten höhnisch als esoterisches Brimborium beschrieb, als "wider alle Vernunft". In dem Artikel kommt auch Otto Buchinger vor, als ein Schuldiger: Er sei es gewesen, der das wissenschaftsfeindliche Erlösungsversprechen vom Fasten als "Jungbrunnen" in die Welt gesetzt habe – wo es doch in Wahrheit den Körper schädige. "So fällt fastenden Frauen oft erst nach Abschluß des Trips auf, daß die Brust nun hängt. Das strukturell nötige Fett ist aufgezehrt. (...) Askese und Schwerkraft haben den Busen besiegt." Das stand da wirklich. Die Überschrift des Artikels, ein 500 Jahre altes Zitat eines Klosterabtes, war ironisch gemeint: "Heilung für das sündige

Körperlein".

Ich glaube, manchen Menschen geht es noch heute ein bisschen so wie damals den *Spiegel*-Journalisten, trotz des Hypes ums Intervallfasten. Für sie ist "Fasten" immer noch etwas, das nach altertümlicher Selbstkasteiung und Gesundheitslatschen klingt. Nur ist die Wissenschaft da dank der langlebigen Mäuse aus den USA und Forschern wie David Sinclair längst weiter. Fasten ist ja vielleicht tatsächlich ein Jungbrunnen, denke ich und freue mich. Bis ich wieder zu Hause in Berlin bin und Valter Longo anrufe.

Der Skeptiker

Ein ernst dreinblickender Mann mit schwarzem Haar und Dreitagebart erscheint auf dem Bildschirm, sein Englisch hat einen italienischen Einschlag. Valter Longo leitet als Professor für Altersmedizin das Institut für Langlebigkeit an der University of Southern California in Los Angeles. Ein ebenso ernst zu nehmender Forscher wie Sinclair.

"Das Wort Fasten bedeutet überhaupt nichts", grummelt er jetzt. "Genau wie Essen kann Fasten sehr gut sein für Sie – oder sehr schlecht." Fasten sei wie ein Medikament: Um es richtig anzuwenden, müsse man ganz genau wissen, wie es beim einzelnen Menschen wirkt – und man müsse die möglichen Nebenwirkungen kennen.

Ich bin etwas überrascht. Und was ist mit all den Studien an Mäusen und anderen Tieren?

Longo findet, dass die nur Hinweise liefern, sich aber nicht einfach eins zu eins auf den Menschen übertragen lassen. "Es ist extrem kompliziert, und wir müssen vorsichtig sein mit unserer Botschaft. Auch Sie als Journalist. Wir können nicht einfach sagen: Fasten ist gut. Es muss heißen: Bestimmte Arten des Fastens sind gut für dich! Such dir ein gutes medizinisches Team! Lass dich medizinisch begleiten!"

Aber was könne denn schiefgehen, frage ich.

Vieles, sagt Longo. Zunächst einmal müsse man sich fragen, was nach dem Fasten kommt. Wenn sich ein Diabetes nach 21 Tagen Fasten zurückbilde, sei das zwar gut. "Aber die Arbeit hört da ja nicht auf. Die Frage ist doch: Wie sieht es drei Monate später aus?" Longo sorgt sich, dass Menschen, die bei einer Fastenkur stark abnehmen, danach direkt wieder an Gewicht zulegen. Wer keinen nachhaltigen Plan habe, lande schnell beim Gewichts-Jo-Jo – und das sei erwiesenermaßen besonders schädlich.

Okay. Aber mit dem Intervallfasten habe ich doch einen nachhaltigen Plan. Es mag ja sein, dass jemand nach drei Wochen Heilfasten à la Buchinger wieder in alte Muster zurückfällt. Ich hingegen lasse mein Frühstück dauerhaft weg.

Da lacht Longo. "Intervallfasten, wenn es bedeutet, dass man das Frühstück weglässt, ist schlecht für einen. Nicht nur nicht gut, sondern schlecht. Das zeigt Paper nach Paper nach Paper." Es sei längst belegt: Menschen, die morgens nichts essen, hätten ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – und lebten kürzer. Wieso genau, das verstehe die Forschung noch nicht. Vielleicht, sagt Longo, habe die Umstellung auf den Fastenstoffwechsel bei uns Menschen langfristig, also auf Jahre und Jahrzehnte gesehen, eben doch irgendwelche schädlichen Folgen für den Organismus. Vielleicht verändere sich der Stoffwechsel bei andauerndem Nahrungsmangel auf eine ungünstige Art und Weise. Um all das herauszufinden, brauche es Langzeitstudien – an Menschen, nicht an Mäusen. Aber die gebe es bisher nicht.

Ich schlucke. Warum wird Intervallfasten dann heute schon von anderen Experten empfohlen?

Longo: "Das müssen Sie diejenigen fragen, die es empfehlen."

Also unterschätzen die Leute die möglichen negativen Auswirkungen des 16 : 8-Fastens?

"Absolut", sagt Valter Longo.

Nach dem Gespräch mit ihm bin ich ziemlich geknickt. Löst sich meine Verjüngungskur in Luft auf? Oder betrachtet Longo die Forschung seiner Kollegen zu kritisch? Ich beschließe, selbst nach dem zu suchen, von dem Valter Longo sagt, dass es das noch nicht gebe: hochwertige Untersuchungen, in denen das Intervallfasten über einen möglichst großen Zeitraum hinweg erforscht wird. Im Internet gehe ich auf www.clinicaltrials.gov, eine Seite, auf der Wissenschaftler weltweit ihre klinischen Studien registrieren. Dort werde ich fündig.

Training für den Hürdenlauf

Ein paar Wochen später laufe ich durch die Innenstadt von Kopenhagen zum Hochhaus der Universität. Oben im achten Stock dänische Designermöbel, helle Holzfußböden und Glasfronten mit Blick auf Kopenhagener Bürgerhäuser. Der Kaffee kommt aus einem Metallhahn. Junge Wissenschaftler in Kitteln laufen herum. Hier, im Center for Healthy Aging, bin ich mit Morten Scheibye-Knudsen verabredet. Ein schlaksiger Mann mit blondem, hochgegeltem Haar.

Ich trinke meinen Kaffee schwarz. "Gute Wahl!", sagt Scheibye-Knudsen. "Keine Kalorien. Und noch dazu wirkt Kaffee appetithemmend." Scheibye-Knudsen ist Mediziner und Experte für DNA-Schäden und Mitochondrien, die Kraftwerke der Zelle, die beim Alterungsprozess eine große Rolle spielen. Manche Ärzte, sagt er, "halten uns Altersforscher ja immer noch ein bisschen für Spinner. Der Grund dafür ist, dass wir bisher nicht nachgewiesen haben, dass diese ganzen Anti-Aging-Sachen die menschliche Gesundheit langfristig beeinflussen."

Valter Longo hatte also recht, als er meinte, dass Langzeitstudien zum Fasten fehlen.

Wer nicht frühstückt, wird genau dadurch eher krank?

Morten Scheibye-Knudsen will genau das ändern.

Sein Büro sieht aus, wie man sich das Büro eines Forschers vorstellt. An der Wand ein großes Stoffwechselfdiagramm mit Pfeilen und Kreisen, auf ein Whiteboard hat jemand Kurven und Gleichungen gemalt, und in einer Ecke lehnt eine Papiernachbildung des berühmten Donald-Trump-Käppis. Nur dass darauf nicht *MAKE AMERICA GREAT AGAIN* steht, sondern *MAKE AGING GREAT AGAIN*.

Er verstehe nicht, warum noch immer so wenig Geld in die Altersforschung fließe, sagt Scheibye-Knudsen. Dabei sei genau das der größte Risikofaktor für die meisten Krankheiten – alt werden. "Wenn man 60 ist, ist das Risiko, in den nächsten 20 Jahren Krebs zu bekommen, 3500-mal höher als mit 10." Andere Risikofaktoren wie Rauchen, keinen Sport machen oder schweres Übergewicht fielen deutlich weniger ins Gewicht.

Das sind irre Zahlen. Mir selbst war lange nicht klar, wie eng Altern und Krankheit zusammenhängen. David Sinclair, der Harvard-Genetiker mit dem Podcast, hat dafür mal ein gutes Bild gefunden. Alt werden, so Sinclair, sei wie ein Lauf, bei dem ständig Hürden vor dir auftauchen; je mehr Zeit vergeht, desto häufiger und höher werden sie. Die Hürden, das sind die Krankheiten. Schlaganfall, Krebs, Alzheimer, Herzschwäche. Wer an ihnen scheitert und stürzt, mag es dank der modernen Medizin schaffen, noch mal aufzustehen und weiterzulaufen. Meist aber scheitert er dann an einer der nächsten Hürden – und stirbt. So gesehen geht es bei dem Versuch, das Altern zu bremsen, wirklich nicht um Wellness und Lifestyle. Sondern um handfeste Prävention.

Für die Studie, die ich auf der Seite im Netz gefunden habe, rekrutierten Scheibye-Knudsen und sein Team 60 gesunde ältere Menschen. 15 haben ein Sportprogramm gemacht. 15 haben ein Nahrungsergänzungsmittel genommen, das laut anderen Studien dabei helfen könnte, langsamer zu altern. 15 haben gar nichts gemacht. Und 15 haben intervallgefastet – 16 : 8-Schema, kein Frühstück, genau wie ich. Privat mache er selbst das übrigens auch, erzählt Morten Scheibye-Knudsen.

Der Untersuchungszeitraum lag bei drei Monaten. Das ist noch nicht die ultimative Langzeitstudie, aber deutlich mehr als drei Wochen. Vorher und nachher wurde bei allen 60 Probanden das sogenannte biologische Alter ermittelt. Es zeigt an, wie stark ein Mensch wirklich gealtert ist, anders als das chronologische Alter kann man es durch seinen Lebensstil beeinflussen. Messen lässt es sich, indem man zahlreiche Blutwerte bündelt, aber auch indem man analysiert, wie sicher der Gang einer Person ist, wie sie spricht, wie ihre Augenpartie aussieht.

Die Ergebnisse sind noch nicht publiziert. Scheibye-Knudsen gibt mir trotzdem einen Einblick. "Wir sehen bei der Fastengruppe die stärksten Effekte", sagt er. "Im Mittel eine leichte Umkehr des Alterns. Bei den älteren Probanden sogar eine sehr starke. Die ältesten Probanden wurden durch das Fasten biologisch fast zehn Jahre jünger."

Zehn Jahre jünger nach drei Monaten Intervallfasten? Krass, denke ich.

Dann fällt er mir wieder ein: der Skeptiker. Valter Longo und seine Warnung, das Weglassen des Frühstücks beim Intervallfasten könne ungesund sein und das Leben verkürzen.

Scheibye-Knudsen kennt Longos Argumente, allzu stichhaltig erscheinen sie ihm nicht. Er erklärt es mir so: Viele der Studien, die Longo als Beleg anführt, sagen in Wahrheit nicht viel aus. Es handelt sich nämlich nicht um Experimente, die klar trennen zwischen einer Untersuchungs- und einer Kontrollgruppe. Sondern um epidemiologische Studien, das heißt, Forscher sammeln Daten zu den Ernährungsgewohnheiten von möglichst vielen Menschen. Doch die werden meist einfach nur gefragt, ob sie das Frühstück weglassen. Nicht, ob sie stattdessen nach dem Aufstehen eine Zigarette rauchen, auch nicht, wie viele Gläser Wein sie am Tag trinken, ob sie spätabends noch eine Packung Chips leeren oder morgens nichts essen, weil sie einen stressigen Nachtschichtjob haben. Es geht in solchen Studien gar nicht darum, ob jemand fastet. Ob er oder sie überhaupt gesund leben will oder nicht.

Menschen, die nicht oder nur selten frühstücken, haben im Durchschnitt einen generell schlechteren Lebenswandel als der Rest der Bevölkerung. Mehr Zigaretten und Alkohol, mehr Zucker und Fleisch, weniger Sport. Lauter Dinge, die mit der Zahl der Mahlzeiten am Tag nichts zu tun haben. Wer nicht frühstückt, wird genau dadurch eher krank? Diese Kausalität geben die Daten laut Scheibye-Knudsen nicht her. "Ich denke, da gibt es Verzerrungen", sagt er.

Und noch etwas anderes spricht aus seiner Sicht für das Intervallfasten: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer seiner eigenen Studie zogen offenbar gerne mit. Es sei keine große Sache gewesen, erzählen mir zwei von ihnen später. Scheibye-Knudsen sagt, im Gegensatz zu anderen Formen des Fastens oder ganz anderen Korrekturen an seinem Lebensstil müsse man beim 16 : 8-Intervallfasten relativ wenig an seinen Routinen ändern. "Es ist wirklich schwer, die Leute dazu zu bewegen, vom Sofa aufs Laufband zu kommen. Aber es ist wirklich leicht, sie dazu zu bringen, morgens den Kühlschrank nicht zu öffnen."

Ich kann das nur bestätigen. Hat man sich einmal an den Hunger am Vormittag gewöhnt, ist das Intervallfasten keine allzu große Sache mehr. Und bei mir persönlich setzten schon nach einigen Wochen angenehme Effekte ein: Ich habe den Eindruck, dass ich, seit ich faste, an den Vormittagen besonders fokussiert bin, mich besonders gut konzentrieren kann. Weniger *hangry* bin ich auch. Meine Freunde kennen das nur allzu gut: Wenn ich Hunger habe, werde ich erst still, dann nützlich und irgendwann aggressiv – *angry*. Ich erinnere mich, wie ich mal mit drei Freunden durch Mexiko reiste und förmlich auf die anderen losging, nachdem wir zwei Stunden lang von Restaurant zu Restaurant, von Tacostand zu Garküche geeiert waren und uns nicht darauf einigen konnten, wo wir essen wollten. Das, stelle ich fest, ist nun weg. Hunger zu haben nervt immer noch. *Hangry* war ich seit Monaten nicht mehr.

In Kopenhagen soll nun eine weitere Studie folgen: Räumt das Intervallfasten tatsächlich Hürden aus dem Weg? Wird man seltener krank und stirbt später? Oder

treten irgendwann doch noch die von Valter Longo befürchteten negativen Folgen auf? Um Antworten zu finden, will Morten Scheibye-Knudsen den Beobachtungszeitraum ausdehnen, von drei Monaten auf mehrere Jahre. 1000 Teilnehmer soll die Studie haben, einige Tage nach meinem Besuch bekommt Scheibye-Knudsen das Geld dafür zugesagt. Vor 2027 werde es keine Ergebnisse geben, sagt er.

Wie alt bin ich wirklich?

"Wenn ich so überlege, was das Verrückteste ist, was mir in meinem Berufsleben passiert ist, dann würde ich sagen: die überwältigende, konsistente grundlagenwissenschaftliche Evidenz fürs Fasten", sagt Andreas Michalsen. "Da wurde ja in den letzten 20 Jahren alles durchdekliniert an molekularen Mechanismen. Ratter, ratter, ratter."

Michalsen ist Chefarzt am Immanuel-Krankenhaus in Berlin-Wannsee und hat eine Professur für Naturheilkunde an der Charité. Ein quirliger Mann Anfang sechzig mit Apple Watch, der zum Beispiel gerade erforscht, ob Fasten die Wirkung einer Chemotherapie verbessern kann oder ob es Paaren hilft, die in Kinderwunschbehandlung sind. Wir sitzen in seinem Büro an einem Holztisch. Auf dem Boden stapeln sich Fachartikel, mehrmals wird Michalsen während des Gesprächs aufstehen, zu einem der Stapel gehen und nach einem kürzlich erschienenen Paper suchen. Als Naturheilkundler ist er natürlich bestens vertraut mit der Heilsgeschichte des alten Otto Buchinger. Zugleich ist er ganz in der Wissenschaftswelt des 21. Jahrhunderts zu Hause, der Welt der Empirie und der harten Fakten.

Kann er denn herausfinden, ob das Fasten bei mir persönlich wirkt? Ob es mich jung hält?

"Gar nicht so einfach", sagt Andreas Michalsen.

Bei einem jungen und gesunden Menschen finde man im Zweifelsfall medizinisch sowieso kaum Auffälligkeiten, egal ob er fastet oder nicht. Außerdem wäre es natürlich besser gewesen, ich wäre mit dieser Frage gekommen, als ich mit dem Intervallfasten noch nicht angefangen hatte. Dann hätte man zumindest schauen können, wie sich gewisse Risikofaktoren im Lauf der Zeit verändern, sagt Michalsen.

Am Ende einigen wir uns trotzdem auf eine Reihe von Tests.

Mir wird Blut abgenommen, um nach Stoffwechselfparametern und Risikofaktoren für eine Herzerkrankung zu suchen. Dann lege ich mich auf eine Liege, eine Assistentin bastelt mir Elektroden an Arme und Beine, kurz darauf fließt unmerklich Strom durch meinen Körper. Anhand des ermittelten Widerstands lässt sich berechnen, wie hoch der Fett- und der Muskelanteil meines Körpers sind.

Außerdem habe ich mich mit Andreas Michalsen darauf geeinigt, mein biologisches Alter bestimmen zu lassen. In meinem Fall mit einem Epigenom-Test, den man im Internet bestellen kann. Der Test misst Anhängsel an der DNA, die in der Summe stark mit dem biologischen Alter korrelieren. Wenige Tage später kommt ein Päckchen bei mir zu Hause an. Das Ganze ähnelt einem Corona-Test. Ich nehme mit einem Stäbchen eine Probe aus dem Mund und schicke sie zurück.

Die meisten Sorgen, die ich nach dem Gespräch mit Valter Longo hatte, haben Morten Scheibye-Knudsen in Kopenhagen und Andreas Michalsen in Berlin zerstreuen können. Bei Menschen, die sehr dünn seien, müsse man aufpassen, genau wie bei Leuten, die schon einmal eine Essstörung hatten, hat mir Michalsen gesagt. Denen rate er vom Intervallfasten ab. Ansonsten aber hält er es für sicher. Wobei auch Andreas Michalsen findet, dass die Brücke zwischen Grundlagenwissenschaft und Praxis noch ziemlich schmal ist. "Ich würde sagen, man weiß, es wirkt. Aber unser Wissen geht nicht so ins Detail wie bei einem Medikament, wo man sich einig ist, man muss fünf Milligramm geben oder drei."

Was das Intervallfasten im Körper auslöst, wenn man es zum Beispiel nur am Wochenende macht oder sechs Wochen am Stück in den Sommerferien – solche

Fragen kann derzeit kein Wissenschaftler seriös beantworten. Mir erscheint es nach meiner Recherche allerdings naheliegend, dass es hier nicht um ein "Ganz oder gar nicht" geht. Eine kleine Dosis müsste eigentlich auch helfen, dann eben nur ein bisschen. Die zahlreichen Altersforscher, die ich befragt habe, konnten sich auf eines einigen: Man tut definitiv schon etwas für seine Gesundheit, wenn man einige Stunden vor dem Schlafengehen und direkt nach dem Aufstehen nichts isst und auf diese Weise eine Essensruhe von 12, 13, vielleicht auch 14 Stunden einhält. Auch so werden im Körper ein paar Schalter Richtung Reserve- und Repariermodus umgelegt. Also kein spätes Abendessen, und den Tag nicht gleich mit einem riesigen Milchkaffee beginnen.

"Was würdest du mit 20 guten zusätzlichen Jahren machen?"

Klingt nicht schwer, ist aber sehr weit weg von der Lebensrealität vieler Menschen. Als Smartphone-Nutzer in den USA von einem Forscher gebeten wurden, ihre Ernährungsgewohnheiten in einer App einzutragen, stellte er fest: Mehr als die Hälfte der Teilnehmer streckte die Nahrungsaufnahme über einen Zeitraum von mehr als 15 Stunden am Tag. Als der Forscher in einem nächsten Schritt mit Anweisungen in der App die Übergewichtigen dazu brachte, nur noch zehn bis elf Stunden am Tag zu essen, nahmen sie prompt ab, schliefen besser und fühlten sich gesünder.

Eine App, die einem sagt, wann man essen soll, oder sogar gleich mein starres 16 : 8-Schema: Das mag für viele nach Horror klingen – Zwang, Lustfeindlichkeit, immer noch ein bisschen gesünder.

Es hört sich jetzt vielleicht etwas widersprüchlich an, aber auch ich frage mich, ob das nicht die alte Falle der Selbstoptimierung ist. Und da geht es ja immer noch effizienter. So deuten etwa einige Studien darauf hin, dass es für die meisten Intervallfaster rein physiologisch, abhängig vom jeweiligen Biorhythmus, besser sein könnte, das Abendessen und nicht das Frühstück wegzulassen. Für mich wäre das der soziale Tod. Und wäre damit wirklich etwas gewonnen? Wenn die Altersforschung eines zeigt, dann doch, wie wichtig Freunde und Bekannte für das eigene Wohlergehen sind. Also lieber ab und zu ein Restaurantabend mit Menschen, die ich mag.

Und dann sind da noch all die Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente, von denen Menschen sich erhoffen, dass sie beim Jungbleiben helfen. Zum Beispiel Metformin-Tabletten, die eigentlich für Diabetes-Patienten gedacht sind und ähnliche Stoffwechselfvorgänge ankurbeln wie das Fasten. Da wird die Brücke zwischen dem, was die Forschung weiß, und dem, was die Menschen tun, vollends brüchig. Einige Studien an Tieren, eine ganze Menge recht widersprüchlicher Ergebnisse bei Menschen, mehr nicht. David Sinclair sagt in seinem Podcast, er schwöre neben Metformin auf die Ergänzungsmittel NMN und Resveratrol. Dass sie Alterungsprozesse beim Menschen dauerhaft bremsen können, ist nicht einmal ansatzweise bewiesen.

Überhaupt sehe ich Sinclair, dessen Podcast mich am Anfang so faszinierte, inzwischen sehr kritisch. Damit bin ich nicht allein. Manche Altersforscher sagten mir, er mache zwar brillante Forschung, habe aber durch seine vollmundigen Versprechungen und Empfehlungen längst an Reputation verloren. Sinclair hat auch ein Buch geschrieben, die amerikanische Ausgabe heißt wie sein Podcast, *Lifespan*, die deutsche *Das Ende des Alterns*. Auf dem Klappentext des Originals steht: "Was würdest du mit 20 guten zusätzlichen Jahren machen? Mit 50? Mit noch mehr?" Als wäre das längst realistisch.

Vielleicht, denke ich, hat sich Sinclair zu sehr in seine eigene Forschung verliebt. Vielleicht sehnt er die ewige Jugend so sehr herbei, dass für Zweifel kein Platz mehr ist. Und vielleicht geht es auch um Geld: Sinclair hat ein Unternehmen mitgegründet, das Anti-Aging-Pillen erforscht, und es an den Pharmakonzern GlaxoSmithKline verkauft, für 720 Millionen Dollar. Ich hätte für diesen Artikel gern mit ihm gesprochen. Als ich ihn anscrieb, meldete sich sein Assistent: ob ich versprechen könne, den Titel seines Buches zu erwähnen? Ich antwortete, der Titel werde wahrscheinlich vorkommen, ich könne aber keine hundertprozentige Zusage machen. Und bekam eine Absage.

Sinclair verkündet übrigens seit einiger Zeit, er esse nur noch einmal am Tag. *Warrior Diet* heißt das bei manchen, die Diät der Krieger. Wissenschaftlich untersucht ist sie kaum. Hauptsache, immer noch mehr, immer noch härter.

Kann man, frage ich mich, nicht einfach nur Sport machen, weil es Spaß macht und man sich hinterher gut fühlt? Ich weiß, dass Grillwürstchen und Pommes nicht sehr gesund sind, ganz verzichten würde ich auf sie nie. Denn ein Leben, das nur aus Verzicht besteht, will ich nicht. Mein Genuss darf mich ruhig ein paar Jahre kosten. Auch deswegen, weil mir der Lifestyle des Fastens manchmal so verdammt unsympathisch vorkommt: Ich erkenne darin durchaus den Wunsch, der Welt zu zeigen, wie diszipliniert, überlegen und, ja, übermenschlich man ist. Wenn ich ehrlich bin, muss ich gestehen, dass auch ich manchmal nichts dagegen habe, auf andere herabzublicken und mich besser zu fühlen als sie. Genau wie die Schadenfreude ist das ein dunkles Vergnügen, das ich an mir nicht mag. Ich möchte ihm nicht nachgeben.

Ein paar Wochen nach meinem Besuch bei Andreas Michalsen bekomme ich eine Mail von ihm. Er habe es "befürchtet", schreibt er: "Sie sind im Labor und in der Körperzusammensetzung sozusagen ultra-gesund." Kaum Körperfett, der Blutzucker sieht super aus, die Risikowerte für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind niedrig.

Kurz darauf erhalte ich dann auch das Testergebnis für mein biologisches Alter. Ich öffne das angehängte PDF, ich bin ziemlich aufgeregt. In einem umrahmten Kasten steht eine Zahl:

26,98

Mein Körper soll also acht Jahre jünger sein, als ich es vom Geburtsdatum her bin. Dank des Intervallfastens? Das kann kein Forscher der Welt sagen. Ich habe mir trotzdem vorgenommen, dabeizubleiben.