



Fasten unter Aufsicht: Verbesserungen bei jungen Frauen entdeckt

Interessante Studie zeigt, wie 10 Tage Fasten unter med. Aufsicht junge Frauen physiologisch & psychologisch positiv beeinflusst.



Fasten unter Aufsicht: Verbesserungen bei jungen Frauen entdeckt

In einer im Juli 2023 veröffentlichten wissenschaftlichen Studie wurde die Sicherheit und die Auswirkungen von medizinisch betreutem Fasten (MSF) über einen Zeitraum von zehn Tagen bei gesunden Freiwilligen untersucht. Diese Form des Fastens, bei der die Nahrungsaufnahme über mehr als zwei Tage stark eingeschränkt oder ganz eingestellt wird, war bisher wenig erforscht. Die Teilnehmerinnen der Studie, 117 Frauen im Durchschnittsalter von etwas über 21 Jahren, wurden täglich hinsichtlich ihrer Symptomatik und ihrer Essgewohnheiten befragt. Zudem wurden zu Beginn und am Ende des Fastens Blutproben entnommen, um verschiedene Gesundheitsmarker

wie Vitamin D- und Kalziumspiegel, die Anzahl der roten Blutkörperchen sowie Hämoglobinwerte zu analysieren. Es wurden auch Messungen wie Körpergewicht und weitere Körpermaße vorgenommen und die Teilnehmerinnen bezüglich ihrer Lebensqualität und ihres psychischen Befindens befragt.

Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass das medizinisch betreute Fasten mit signifikanten Verbesserungen in verschiedenen physiologischen und psychologischen Parametern verbunden war. So verbesserten sich beispielsweise die Vitamin D- und Kalziumspiegel signifikant, was auf positive Effekte hinsichtlich der Knochengesundheit hinweisen könnte. Ebenso zeigte sich eine positive Entwicklung bei den Roten Blutkörperchen und dem Hämoglobingehalt, was auf eine verbesserte Sauerstofftransportfähigkeit im Blut hindeuten kann. Interessanterweise erlebten über 80% der Teilnehmerinnen mindestens ein mit dem Fasten verbundenes Symptom, wobei die Intensität der Symptome zwischen dem dritten und dem siebten Tag des Fastens am stärksten war und danach nachließ.

Für den wissenschaftlichen und medizinischen Bereich könnten diese Ergebnisse bedeuten, dass ein gut überwacht Fastenprogramm potenziell als Methode zur Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und zur Prävention bestimmter Krankheiten eingesetzt werden könnte. Allerdings heben die Autoren der Studie hervor, dass die Symptome, die mit dem Fasten einhergehen, in der klinischen Entscheidungsfindung berücksichtigt werden sollten und dass eine sorgfältige Nachsorge für Patienten, die eine Fastentherapie durchführen, insbesondere während der Spitzenzeiten der Symptome, unerlässlich ist.

Basiskonzepte:

- **MSF (Medizinisch Betreutes Fasten)**: Eine Form des Fastens, die unter medizinischer Aufsicht steht, um sicherzustellen, dass die Gesundheit des Fastenden nicht

gefährdet wird.

- **Vitamin D:** Ein für die Knochengesundheit wichtiges Vitamin, das auch eine Rolle im Immunsystem spielt.
- **Kalzium:** Ein Mineral, das für die Knochen- und Zahngesundheit von zentraler Bedeutung ist.
- **Rote Blutkörperchen:** Zellen im Blut, die Sauerstoff durch den Körper transportieren.
- **Hämoglobin:** Ein Protein in den roten Blutkörperchen, das Sauerstoff bindet und transportiert.
- **Lebensqualität:** Ein Maß für das allgemeine Wohlbefinden einer Person, einschließlich physischer, psychischer und sozialer Aspekte.
- **Anthropometrische Messungen:** Messungen des Körpers, wie Gewicht und Körpermaße, zur Bewertung der Körperzusammensetzung.

Diese Studie trägt zum Verständnis der Auswirkungen von langfristigem Fasten bei und könnte den Weg für weitere Forschungen in diesem Bereich ebnen, insbesondere hinsichtlich der Anpassung und Überwachung von Fastenprogrammen für spezifische Gesundheitsziele.

Wichtige Ergebnisse der Forschung zur medizinisch überwachten Fasten

Die vorliegende Studie untersucht die Sicherheit, physiologischen und psychologischen Effekte eines medizinisch überwachten Fastens (MSF) bei gesunden Freiwilligen über einen Zeitraum von zehn Tagen. Mit 117 weiblichen Teilnehmerinnen im Durchschnittsalter von 21,02 Jahren (+/- 1,45 Jahre) liefert die Untersuchung substantielle Einblicke in die Auswirkungen dieser Fastenmethode.

Methodik

Im Rahmen dieser Beobachtungsstudie wurden tägliche Symptomerhebungen und Ernährungserinnerungen über 24 Stunden durchgeführt. Zusätzlich wurden die Serumspiegel von

Vitamin D und Kalzium, ein vollständiges Blutbild, anthropometrische Messungen sowie die Lebensqualität (QoL) und subjektive Stimmungsbilder inklusive Angst- und Depressionsbewertungen zu Beginn und am Ende des Fastens erhoben.

Ergebnisse

- Signifikante Verbesserungen wurden bei den Vitamin-D-Spiegeln ($z = -8.79$, $p = 0.000$) und Kalziumspiegeln ($z = -4.08$, $p = 0.000$) festgestellt.
- Die roten Blutzellen ($z = -4.61$, $p = 0.000$) und Hämoglobinwerte ($z = -5.57$, $p = 0.000$) zeigten ebenfalls signifikante Verbesserungen.
- Verbesserungen gab es auch in den Bereichen der physischen ($t(116) = -4.51$, $p = 0.000$), psychologischen ($t(116) = -4.70$, $p = 0.000$) und sozialen Lebensqualität ($t(116) = -2.68$, $p = 0.008$).
- Signifikante Reduktionen wurden in Bezug auf Körpergewicht ($55.83 (\pm 11.38)$ zu $52.99 (\pm 10.94)$; $p = 0.00$) und weiteren anthropometrischen Maßnahmen beobachtet.
- Mehr als 80% der Teilnehmerinnen ($n = 94$) erlebten mindestens ein Symptom, das mit dem Fasten assoziiert wurde. Die Symptome änderten sich signifikant (p

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki