

Fasten und Sport beeinflussen Krebs und Altern

Bürgerforum mit Friedrich-Merz-Stiftungsprofessor Valter Longo

Eine Krebszelle ist während des Fastens wie ein Läufer in der Wüste, der trotz Wasserknappheit immer weiter rennt. Sie stirbt, weil sie nicht aufhört zu wachsen“, erklärte Prof. Valter Longo von der University of Southern California in Los Angeles auf dem wissenschaftlichen Symposium anlässlich der Friedrich-Merz-Stiftungsprofessur für Pharmazie und Humanmedizin. Seit vielen Jahren erforscht er den Einfluss des Fastens auf Krebs.

Als Valter Longo vor 10 Jahren erste Hinweise dafür fand, dass Fasten bei Mäusen die Wirkung der Chemotherapie verstärkt, war es noch schwierig, Kliniker für Studien zu gewinnen oder auch nur Fördermittel einzuwerben. Daran erinnert sich auch Prof. Joachim Steinbach, Leiter des Dr. Senckenbergischen Instituts für Neuroonkologie an der Universitätsklinik. „Fasten wurde eher in einem religiösen oder schamanistischen Kontext gesehen. Es galt als unwissenschaftlich“, sagte er beim Bürgerforum im Goethehaus. Inzwischen läuft auch an der Frankfurter Uniklinik eine Studie, in der die Wirkung von Fasten an Patienten mit Hirntumoren untersucht wird.

Valter Longo brauchte sechs Jahre, um die ersten 18 Patienten für eine klinische Studie zu rekrutieren. Zunächst probierte er strenges Fasten (nur Wasser) für einige Tage. Doch die Kliniker äußerten Sicherheitsbedenken, weil die ohnehin von der Chemotherapie geschwächten Patienten dadurch häufiger an Kreislaufproblemen litten. Inzwischen hat Longo herausgefunden, dass es keine Nulldiät sein muss, sondern eine „das Fasten imitierende Diät“ aus verschiedenen Pflanzeninhaltsstoffen, viel Fett, wenig Proteinen und kaum Kohlenhydraten.

Zu Beginn der Chemotherapie wird die Kalorienzufuhr für einige Tage halbiert, dann geht sie auf 200 bis 300 Kilokalorien zurück. Nach etwa einer Woche essen die Patienten wieder normal, bevor nach einer weiteren Woche erneut gefastet wird. Dieses zyklische Fasten ist bei Ärzten und Patienten akzeptiert, weil es auch einen dauerhaften Gewichtsverlust verhindert. Die von Longo in den USA gegründete Firma „L-Nutra“ vertreibt diese genau zusammengestellte Diät. Seit Dezember ist sie auch in Italien, Longos Heimat, auf dem europäischen Markt. Die Erlöse gehen in die Forschung.

Fasten verhindert bei Mäusen Wiederkehr des Tumors

Warum Fasten in der Krebstherapie so wirksam ist, verstehen Longo und andere Arbeitsgruppen weltweit inzwischen immer genauer. Zum einen passen sich Körperzellen besser an eine knappere Nahrungssituation an als die auf Wachsen programmierten Krebszellen. Geraten diese durch das Fasten in einen Engpass, können sie nicht mehr so gut die Immunzellen des Körpers täuschen. So können T-Lymphozyten und natürliche Killerzellen, die zu den weißen Blutkörperchen gehören, Tumorzellen leichter vernichten. Zudem produziert der Körper nach dem Fasten vermehrt neue, gesunde Zellen. Doch Fasten allein kann den Krebs im Mausmodell genauso wenig heilen wie Chemotherapie allein. Erst die Kombination verbessert die Überlebensrate und führt bei einigen Mäusen sogar zur Heilung.

Die etwa 150 Gäste beim Bürgerforum unter der Moderation von Vizepräsident Prof. Manfred Schubert-Zsilavecz interessierten sich vor allem für praktische Fragen des Fastens. Etwa, ob man dadurch nach einer überstandenen Krebstherapie auch das Wiederkehren des Tumors verhindern könne.



Foto: Dettmar

Bei Mäusen, so Longo, habe Fasten zweimal pro Monat eine erneute Erkrankung bei einem Großteil verhindern können. Wie es beim Menschen ist, werde man bald wissen, wenn die Ergebnisse einer klinischen Studie an 100 Patienten vorliegen, die derzeit ausgewertet wird. Weitere Studien werden folgen, die Anwendung von zyklischem Fasten und anderen „Krebsdiäten“ stellt derzeit noch keinen etablierten klinischen Standard dar und wird, so Prof. Steinbach, an der Uniklinik auch (noch) nicht außerhalb klinischer Studien empfohlen.

Wie man typischen Alterserkrankungen durch Ernährung und Sport vorbeugen kann, war ebenfalls Thema des Bürgerforums. Prof. Agnes Flöel, Leiterin der Arbeitsgruppe kognitive Neurologie an der Charité in Berlin, erklärte, dass die Veränderungen des Gehirns bereits 20 Jahre vor dem Auftreten der Demenzsymptome beginnen. In diesem Zeitraum könne man durch eine gesunde Lebensweise den Ausbruch der Krankheit etwa um weitere fünf Jahre hinauszögern. Wichtig seien regelmäßiger Sport, mediterrane Kost, geistige Aktivität und soziale Kontakte pflegen. *Anne Hardy*

ANZEIGE



www.career.uni-frankfurt.de

WORKSHOPS

CAREER SERVICE

KARRIERECOACHING

BERUFSORIENTIERUNG

STELLENPORTAL

UNTERNEHMENSKONTAKTE

ARBEITSMARKTPERSPEKTIVEN

JOBVERMITTLUNG

Das
Goethe-Uni
Stellenportal

BEWERBUNGSHECK

KARRIEREMAGAZIN

Jetzt die App für iOS oder Android herunterladen.




**DEN AKTUELLEN KARRIEREPLANER
FINDEN SIE UNTER:
WWW.DERKARRIEREPLANER.DE**



DAS CAREER CENTER SUCHT IM KUNDENAUFTRAG:

Absolvent/in eines wirtschaftsnahen Studiums mit Schwerpunkt Marketing / Kommunikation für eine unabhängige Wirtschaftsprüfungs- und Steuerberatungsgesellschaft

Bewerbung bitte per E-Mail mit Stichwort "Projektmanager/in Marketing/Business Development" an cc@uni-frankfurt.campuservice.de

DAS CAREER CENTER SUCHT IM KUNDENAUFTRAG:

Absolvent/in Wirtschaftswissenschaften mit vorzugsweise fundierten Kenntnissen zu Statistikmethoden sowie zu Wirtschaftstheorien für eine europäische Investmentbank und Teil einer französischen Bankengruppe

Bewerbung bitte per E-Mail mit Stichwort „Junior Eurozone Economist (w, m)“ an cc@uni-frankfurt.campuservice.de

DAS CAREER CENTER SUCHT IM KUNDENAUFTRAG:

Student/in Wirtschaftswissenschaften, Psychologie oder vergleichbare Studienrichtung mit praktischer Erfahrungen im Bereich Personal für ein IT-Dienstleistungsunternehmen

Bewerbung bitte per E-Mail mit Stichwort „Werkstudent /in Human Resources“ an cc@uni-frankfurt.campuservice.de

DAS CAREER CENTER SUCHT IM KUNDENAUFTRAG:

Student/in mit vorzugsweise Berufserfahrung im Büromanagement für ein internationales Unternehmen im Finanzbereich

Bewerbung bitte per E-Mail mit Stichwort „Werkstudent/in Administration und BackOffice“ an cc@uni-frankfurt.campuservice.de

Weitere Infos im Stellenportal unter:
www.careercenter-jobs.de

