

YOGA UND LEBENSFÜHRUNG

»Beim Fasten geht es um tiefes Glück ohne Konsum« – Interview mit Prof. Dr. Andreas Michalsen

Interview: Miriam Müller

Yoga bedeutet Verbindung – mit uns selbst, mit dem Atem, mit der Welt. Auch unsere Ernährung ist Ausdruck dieser Beziehung: ein ständiges Wechselspiel zwischen Innen und Außen. Was nährt mich wirklich? Was esse ich – mit welchem Bewusstsein? Wann wird Essen zur Gewohnheit, wann zur Geste? Und was geschieht Gutes, wenn wir bewusst nichts mehr essen?

Prof. Dr. Andreas Michalsen, Chefarzt für Naturheilkunde in Berlin, renommierter Experte für Ernährung und Heilfasten und Bestseller-Autor, spricht mit Chefredakteurin Miriam Müller über die Kraft des Verzichts, Selbstwirksamkeit, Disziplin – und die Parallelen zwischen Fasten und Yoga. Das Interview findet in seinem Büro am Kleinen Wannsee in Berlin statt, mit Vogelgezwitscher durch offene Fenster und Walnüssen als Superfood auf dem Tisch. In den Regalen: Bücher über Fasten, Ernährung, Medizin und Yoga sowie ein Blutdruckmessgerät. An den Wänden: Abbildungen von Buddha und Illustrationen aus dem Ayurveda und der chinesischen Medizin. Andreas Michalsen bietet Kaffee an, was ihn als Fasten-Arzt gleich noch sympathischer macht.

Miriam Müller: »Jeder kann zaubern, jeder kann seine Ziele erreichen, wenn er denken kann, wenn er warten kann, wenn er fasten kann«, sagt Siddharta im gleichnamigen

Buch von Hermann Hesse – was bedeutet dieser Satz für Sie?

Prof. Dr. Andreas Michalsen: Dieser Satz ist für mich ein guter Begleiter in meinen Vorträgen und auch in meinen Kolumnen und Büchern, die ich geschrieben habe. Er beschreibt in meinen Augen in der Essenz die intensive Erfahrung der Selbstwirksamkeit des Fastens. Viele Menschen sind sehr stark im Konsum und auf kurzzeitige Befriedigung aus, snacken rund um die Uhr. Das führt zu vielen Stoffwechselstörungen und Erkrankungen. Fasten hingegen bietet die Erkenntnis, dass man erstens ohne Essen überlebt und sich zweitens sogar sehr gut dabei fühlt. Und die drei Verben denken, warten, fasten haben gerade in der heutigen Zeit, in der alles schnelllebig und sofort verfügbar ist, einen besonderen Charme. Beim Fasten geht es um tiefes Glück ohne Konsum. Fastende leben gewissermaßen aus sich selbst heraus.

Fasten ist also eine Glückssache? Einfach verzichten und sich dabei von Tag zu Tag besser fühlen?

Im Grunde ja. Mit etwas Selbstdisziplin ist Fasten an sich nicht schwierig, weil das biologische Programm schon in uns angelegt ist und nur noch abgerufen werden muss. Denn körperlich wie mental sind wir auf Überfluss und ständige Verfügbarkeit von Nahrung nicht vorbereitet, sogar überfordert. Auch evolutionär ist die Erfahrung des Fastens tief verankert. Denn früher war nicht jede Jagd erfolgreich, nicht jede Ernte gelungen. Hunger war für unseren Körper über Jahrmillionen ein täglicher Begleiter und die Grundlagenforschung der letzten zwei Jahrzehnte zeigt, dass Organismen, die regelmäßig fasten, ihre Lebensdauer um 20 bis 30 Prozent verlängern können. Es ist das heutige Überangebot an hochverarbeiteten Lebensmitteln, das uns krank macht. 70 Prozent aller chronischen Erkrankungen haben ihre





Ursache mit in einer falschen Ernährung.

Ich würde aber nicht sagen, dass Fasten über mehrere Tage immer leicht ist. Es fällt gerade beim ersten Mal doch auch schwer und vor allem in den ersten zwei Tagen kann man sich down fühlen. Da gibt es Verlangen nach Essen und ein paar Anfechtungen. Die gute Nachricht: Je öfter man fastet, desto eher findet dieser metabolische Switch statt. Und ich glaube, es ist schwieriger, fünf Tage ohne Handy auszukommen.

Warum ist eine so einfache Sache wie Essen heute eigentlich so kompliziert und ein so großes Thema geworden?

Zunächst ist Ernährung unsere Lebensgrundlage. Sie ist Kultur, Genuss, Gewohnheit und unter Umständen auch Sucht. Darüber hinaus leben wir in einer Gesellschaft, die ein Optimierungsfahle hat und Biohacking ist schon seit Jahren ein großes Thema. Natürlich ist es auch so, dass

Ernährung ein großes Business ist und alles komplizierter gemacht wird als es in Wahrheit ist.

Apropos Business: Auf Ihrer Website wird ein 10-Tage-Online-Fastenkurs inklusive Begleitung und Rezepten für 59 Euro angeboten – das ist preislich ja ziemlich niedrigschwellig.

Tatsächlich begreife ich es als meine medizinische und auch ethischen Aufgabe, das Fasten in die Breite der Bevölkerung zu bringen. Einfach weil es grundsätzlich gut verträglich ist, nicht viel kostet, Krankheiten vorbeugen kann, Körper und Seele erfrischt und danach mehr Genuss beim Essen bietet. Und: Nicht jeder kann sich teure Aufenthalte in Fastenkliniken leisten.

Sie haben gerade unser biologisches Programm und den metabolischen Switch erwähnt. Erklären Sie doch mal, was genau beim Fasten im Körper passiert.

Einer der Hauptwirkfaktoren beim Fasten ist das Umschalten von der Energiegewinnung aus dem Zucker der Nahrung (Glukose) in die Fettverbrennung. Erhält der Körper längere Zeit keine Nahrung, werden zuerst die Glykogenspeicher in Leber, Nieren und Blut geleert. Das ist nach spätestens 24 Stunden der Fall. Dann beginnt der Fettabbau, die Zellen setzen Fettsäuren frei – der erwähnte metabolische Switch. Aus diesen Fettsäuren baut die Leber dann einen fantastischen Ersatzbrennstoff: die Keton-Körper. Diese Verbindungen liefern Energie und gerade Herz, Muskelzellen, Nieren und Nervenzellen des Gehirns können diese als alternative Energiequelle hervorragend nutzen. Mit anderen Worten: der Körper baut Fett ab, um Energie bereitzustellen. Keton-Körper haben viele positive Wirkungen: Sie hemmen unter anderem Entzündungen, dämpfen Hunger und steigern im Gehirn den Gehalt an BDNF (Brain-derived neurotrophic factor). Das ist ein Protein, das die Bildung neuer Nervenzellen und Synapsen im Gehirn anregt.

Das Hirn profitiert also vom Fasten – was ist die Wirkung bei Krankheitsbildern und was passiert mit dem Hormonhaushalt?

Es mehren sich die Hinweise, dass gerade bei neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Parkinson oder sogar bei Demenz dieser Superbrennstoff derartige Erkrankungen bessern kann. Hormonell ist es so, dass zum Beispiel der Serotonin-Spiegel steigt und ich sehe immer wieder: Fastende werden, wenn der Anfang überstanden ist, von Tag zu Tag immer heiterer, Fasten wirkt nachweislich stimmungsaufhellend.

Großes Thema ist auch die Zellreparatur beim Fasten. Was hat es damit auf sich?

Während der Um- und Abbauprozesse kommt beim Fasten ein zweites Phänomen zum Tragen, das der japanische Zellbiologe Yoshinori Ōsumi beschrieben und dafür 2016 den Nobelpreis für Medizin bekommen hat: die Autophagie. Das Wort selbst bedeutet »selbst verzehren« und bezeichnet die Fähigkeit, von innen heraus

»auszumisten«, also eine Zellreinigung mit Müll-Recycling. Es gibt noch andere Prozesse, die die Autophagie anstoßen wie Sport oder ausreichend Schlaf, aber nichts wirkt so intensiv wie Fasten. Beim Fasten haben die Zellen Zeit für die Reparatur von Genen, Proteinen und Mitochondrien. Vielleicht verdeutlicht das ein Sprachbild: ein Auto reparieren Sie nicht bei Höchstgeschwindigkeit auf der Autobahn, sondern wenn es in der Garage steht und ruht.

Im Yoga gibt es das Prinzip von mitāhāra – die einfache, ausgewogene, maßvolle Ernährung. Mit mitāhāra ist Essen eine Geste der Dankbarkeit, entsteht nicht aus Gewohnheit. In aller Kürze: haben Sie drei simple Grundregeln für eine gesund-bewusste Ernährung?

Erstens pflanzlich, zweitens vielseitig, denn das mag das Mikrobiom am liebsten, und drittens so naturnah wie möglich, also so wenig verarbeitet und so wenig mit Pestiziden belastet wie möglich.

Als ältestes Naturheilmittel stärkt Fasten die Selbstheilungskräfte, verjüngt die Zellen und unterstützt das nachhaltige Abnehmen. Sie haben viele Studien durchgeführt, die diese Wirkungen belegen. Was beobachten Sie bei Ihren rund 3 000 PatientInnen jährlich, die Sie ambulant und stationär versorgen?

Was immer wieder beeindruckend ist: Auf der molekularen Ebene balancieren sich die Insulinsignalwege, der Insulinspiegel sinkt. Das entlastet die Bauchspeicheldrüse und kann vor allem bei Menschen mit Diabetes Typ 2 helfen. Auf der organischen Ebene profitiert die Leber stark. Viele haben eine Fettleber und da hilft Fasten enorm, auch das Mikrobiom im Darm ändert sich. Darüber hinaus sinkt der Blutdruck und Daten aus Laborversuchen haben gezeigt, dass das Herz beim Fasten besser gegen Durchblutungsstörungen geschützt ist. Und: der berühmte Apfel nach dem Fasten schmeckt unvergleichlich gut – das ist auch wissenschaftlich belegt: die chemosensorischen Messungen belegen eine bis zu 40 Prozent

bessere Geschmackswahrnehmung. Das Essen schmeckt nach dem Fasten besser, weil wir davor mit Salz und Zucker völlig übersteuert sind. Auch die Muskel-Performance wird nach dem Fasten leicht besser, das haben Studien mit Kraftmessungen bewiesen. Viele haben ja die Befürchtung, dass durch Fasten Muskelabbau stattfindet. Der ist aber relativ gering.

Sie selbst sind durch Ihren Vater, einen Kneipp-Arzt, schon früh mit dem hippokratischen Ideal der D aita, der Heilung durch entsprechende Lebensweise, in Ber ahrung gekommen. Wie sieht Ihre pers onliche Fasten-Praxis und Ihre Ern ahrung aus?

Mein Vater hat immer freitags gefastet und in Eis gebadet, das hat mich sehr gepr agt. Als Teenager war ich natürlich dagegen, aber später habe ich wieder daran angeknüpft und derzeit ist es so, dass ich bis zu drei Mal im Jahr scheinfaste. Das ist eine Methode, bei der mit ausgewählten

Rezepten dem Stoffwechsel im Körper »vorgegaukelt« wird, er faste. Trotz höherer Kalorienzahl mit maximal 700 bis 750 Kilokalorien pro Tag bleiben die oben beschriebenen medizinisch günstigen Fastenwirkungen erhalten, auch der wichtige Autophagie-Prozess kann starten. Scheinfasten geht für viele Menschen leichter und auch arbeitsbegleitend. Es muss nicht immer das klassische Heilfasten sein, gerade wenn man einen stressigen Job hat. Darüber hinaus ernähre ich mich komplett vegetarisch, einerseits aus gesundheitlichen Gründen, ich bin aber auch davon überzeugt, dass diese Form der Ern ahrung gut für unseren Planeten ist.

Yoga spielt in Ihrem Leben auch eine große Rolle. Wie praktizieren Sie Yoga?

Fasten und Yoga begleiten mich schon seit Jahrzehnten. Während ich das Fasten erst sehr gründlich erforscht habe, bis ich es selber praktiziert habe, war es beim Yoga





genau andersherum. Erst praktiziert, dann erforscht. Da habe ich in den 1990er Jahren unheimlich viel ausprobiert: vor allem Iyengar, aber auch Vinyasa Flow, Vini Yoga und Shivananda. Ich erinnere mich noch an meine erste Yoga-Stunde: eine 90-minütige Iyengar-Stunde. Danach waren meine Rückenschmerzen übrigens weg. Im Laufe der Zeit ist die Meditationspraxis mehr und mehr ins Zentrum gerückt. Die ist für mich enorm wichtig.

Zwischen Yoga und Fasten gibt es auf energetischer und philosophischer Ebene viele Gemeinsamkeiten: die Reinigung von Körper und Geist, die Selbstdisziplin, im Yoga bekannt als tapas, die Achtsamkeit, die Bereitschaft, Muster grundlegend zu ändern, um mehr Selbsterkenntnis zu erlangen. Wo sehen Sie die Verbindung?

Fasten und Yoga können beide als Reinigungspraktiken angesehen werden und für mich besteht die Verbindung vor allem in dem Wunsch und Willen, bewusster und achtsamer zu leben. Auch die Frage nach dem Wesentlichen spielt bei beiden eine große Rolle, genauso wie die so wichtige Stressregulation. Es geht in beiden großen Traditionen darum, von den Anhaftungen und Verhaftungen im Außen ein bisschen freier zu werden, Selbstwirksamkeit

zu erfahren und Lust an der Transformation zu haben. Es ist kein Zufall, dass Fasten und die Kontrolle des Konsums in allen Religionen und spirituellen Traditionen verankert sind. Es gibt offensichtlich ein seelisches Bedürfnis des Menschen nach bewusstem Verzicht und einer Konzentration auf das Wesentliche.

Neben der Ernährung ist Atmung ein großes Forschungsfeld: Wie kann prānāyāma während des Fastens unterstützen?

Beides passt gut zusammen, da sich beim Fasten die vegetative Regulation ändert, also Atem, Puls und Schlaf. Am Anfang des Fastens ist der Puls etwas schneller. Man ist vielleicht aufgeregter, etwas flatteriger und wenn es dann den Energie Switch gibt, sinkt der Puls und auch die Atemsequenz sinkt, da geht es dann an den Fettabbau. Da können Fastende mit Atemtechniken unterstützen. Sowieso ist sanfte Bewegung, etwa Yoga oder Wandern, auch während des Fastens wichtig.

Im Yoga geht es um die Sublimierung von Energie – prāna – mit dem Ziel innerer Freiheit und Erleuchtung. Fasten scheint ähnliche Qualitäten hervorzubringen: Autonomie, Klarheit und Heiterkeit. Ist Freiheit der tiefere Sinn des Fastens?

(lachend) Also was die Erleuchtung angeht, da kommen wir um einige tausend Stunden Meditationspraxis im Leben wohl nicht herum. Freiheit ist ein großes Wort. Ich würde eher von Autonomie sprechen und davon, dass wir von den Anhaftungen innerlich etwas freier werden. Fasten und Yoga sind ganzheitliche Erfahrungen. Für viele Menschen hat Fasten auch eine spirituelle Dimension. Denn im Laufe des Lebens erleben wir immer wieder Formen von Mangel. Im Fasten begegnen wir diesen bewusst – und erleben dabei unsere Selbstwirksamkeit: dass wir etwas nachhaltig verändern können, dass in uns ungeahnte Möglichkeiten stecken, dass wir unser Leben aus eigener Kraft, aus unseren ureigenen Ressourcen heraus zur Entfaltung bringen können.

PROF. DR. MED. ANDREAS MICHALSEN

geboren 1961 in Bad Waldsee als Sohn eines Kneipp-Arztes, ist Internist, Ernährungsmediziner und Fastenarzt. Als Professor für Klinische Naturheilkunde an der Charité Berlin und Chefarzt der Abteilung Innere Medizin und Naturheilkunde am Immanuel Krankenhaus Berlin forscht, lehrt und behandelt er mit den Schwerpunkten der Ernährungsmedizin, des Heilfastens, des Intervallfastens und der Mind-Body-Medizin. Michalsen publiziert und referiert international im Bereich der Naturheilkunde und Komplementärmedizin. Sein Bestseller »Heilen mit der Kraft der Natur« erschien 2017 bei Insel. 2019 folgte »Mit Ernährung heilen«, 2022 »Die Natur-Docs«. Im Frühjahr 2024 veröffentlichte Prof. Michalsen »Ernährung. Meine Quintessenz« und 2025 den Ratgeber »Scheinfasten«. Seit dem Frühjahr 2019 bietet Prof. Michalsen zudem einen multimedialen Online-Fastenkurs an. www.prof-michalsen.de