

Fasten im Alter

Ist das noch sinnvoll?

Fasten ist längst nicht nur ein Trend für Jüngere. Auch im Alter kann der bewusste Verzicht auf Nahrung helfen, Gewicht zu regulieren und Entzündungen zu lindern – vorausgesetzt, man geht es mit Bedacht an. In diesem Artikel erfahren Sie, worauf Sie beim Fasten achten müssen.

Fasten kann mehr als nur die Zahl auf der Waage senken. Es bringt den Stoffwechsel in Schwung, senkt den Blutzuckerspiegel, kann das Immunsystem stärken und sorgt laut Erfahrungsberichten sogar für besseren Schlaf. Eine wichtige Rolle spielt dabei die sogenannte Autophagie – ein Selbstreinigungsprozess der Zellen, der durch das Fasten angeschoben wird.

«Intervallfasten ist seit jeher eine der beliebtesten Art und Weise, zu fasten – ob als 16:8-Methode (16 Stunden fasten, 8 Stunden essen) oder als tagesweise Pause vom Essen.»

Viele schwören darauf, nicht nur zum Abnehmen, sondern auch für mehr Energie, bessere Laune und eine gesündere Verdauung. Aber wie sieht die Effektivität dieser Methode im Alter aus?

Fasten im höheren Alter – funktioniert das überhaupt noch?

Spannende Erkenntnisse zu dieser Frage kommen von Forschenden des Max-Planck-Instituts in Köln. Sie haben untersucht, wie ältere Körper auf Fasten reagieren – allerdings nicht am Menschen, sondern am sogenannten Killifisch, einem kleinen Fisch, der sehr schnell altert und sich deshalb gut für Altersstudien eignet.

Dabei zeigte sich: Während junge Fische nach dem Fasten wieder ganz normal auf Futter reagierten, blieb der Körper der älteren Fische in einer Art «Sparmodus» – obwohl sie längst wieder etwas gegessen hatten. Der Stoffwechsel lief langsamer, das Gewebe wurde nicht mehr richtig erneuert. Es war, als würde der Körper nicht mehr merken, dass er wieder Energie bekommt.



Fasten

kann auch für SeniorInnen gesund sein – vorausgesetzt, es wird an die persönlichen Bedürfnisse angepasst.

Das klingt erstmal nicht gut. Aber: Die Forschenden haben herausgefunden, dass ein bestimmtes Enzym – eine Art «Energiesensor» in der Zelle – dabei eine wichtige Rolle spielt. Bei älteren Fischen war dieses Enzym weniger aktiv. Als man es gezielt wieder «anschaltete», erholten sich die Tiere besser vom Fasten, wurden gesünder – und lebten sogar länger.

Auch beim Menschen gibt es Hinweise, dass dieses Enzym im Alter weniger aktiv ist. Jetzt wird weiter geforscht, ob man es vielleicht auch beim Menschen gezielt aktivieren kann. Fasten im Alter ist also nicht grundsätzlich ohne Effekt – es kommt nur darauf an, wie gut der Körper noch auf diese Herausforderung reagieren kann.

Fasten im Alter sollte alltagstauglich sein

Welche Art des Fastens für SeniorInnen von Vorteil ist, hat eine Studie der Technischen Universität Berlin untersucht. Das Forschungsteam wollte wissen, ob Intervallfasten auch bei älteren Menschen wirkt – ohne aufwendige Diäten, Kalorienzählen oder Fitnessprogramme.

Die über 70 Teilnehmenden (im Schnitt 64 Jahre alt) hielten sich an den Fastenrhythmus – an 97 Prozent der Studientage wurde mindestens 14 Stunden auf Nahrung verzichtet. Das Ergebnis: Ein Gewichtsverlust von bis zu sechs Kilo war drin. Vor allem aber: Die Methode war alltagstauglich und für die meisten gut machbar.

Was ältere Menschen beim Fasten beachten sollten

Fasten kann auch für SeniorInnen gesund sein – vorausgesetzt, es wird an die persönlichen Bedürfnisse angepasst. Wer Medikamente nimmt oder an chronischen Erkrankungen leidet, sollte unbedingt vorher mit ÄrztInnen sprechen. Denn Fasten kann unter bestimmten Voraussetzungen mehr schaden als nützen. Ein sanfter Einstieg, genug Flüssigkeit und realistische Ziele sind das A und O. Und: Fasten heisst nicht hungern – sondern bewusst Pausen setzen, die dem Körper guttun können.

«Empfehlung: Das Fasten kann durch ErnährungstherapeutInnen sehr gut begleitet werden und eine wertvolle Unterstützung sein.»

- **Langsam starten:** Niemand muss sofort 16 Stunden durchhalten. Oft reicht es schon, das Frühstück später oder das Abendessen früher anzusetzen. Auch ein erster Verzicht auf Süßes, Alkohol oder stark verarbeitete Lebensmittel kann ein guter Einstieg sein.
- **Körper vorbereiten:** Wer vorher viel durcheinanderisst, sollte nicht abrupt auf null runterfahren. Lieber Stück für Stück reduzieren und den Körper ans Fasten gewöhnen. Viel trinken – Wasser oder ungesüsster Tee – ist dabei das A und O.
- **Auf den Körper hören:** Müdigkeit, Kopfschmerzen oder ein flaues Gefühl können am Anfang ganz normal sein. Wenn Beschwerden aber anhalten oder sich verschlimmern: nicht durchziehen, sondern abbrechen und ärztlich abklären.
- **Bewegung?** Ja, aber in Massen: Spaziergehen, leichtes Dehnen oder Yoga passen gut zur Fastenzeit. Wer sich jedoch schlapp fühlt, darf ruhig kürzertreten – der Körper braucht Zeit, sich an die neue Energieversorgung zu gewöhnen.
- **Fastenbrechen mit Gefühl:** Der erste Bissen nach einer längeren Essenspause sollte keine Pizza sein. Leichte, gut verdauliche Mahlzeiten helfen dem Körper, wieder in den Normalmodus zu kommen.

Tipp zum Schluss

Wer neugierig ist, sollte klein anfangen: Mal eine Mahlzeit auslassen, das Abendessen etwas früher beenden oder zwischendurch einfach mal nur Wasser und Tee trinken. Der Körper meldet sich schon, ob er mitzieht – und das ganz unabhängig vom Geburtsjahr.

Studien

Max-Planck-Instituts für Biologie des Alterns in Köln: [Abwechslend Fasten und Essen hält im Alter gesund](#)

Technische Universität Berlin: [Intervallfasten führt in der Altersgruppe «45-plus» zu einer Abnahme von Körpergewicht und Bauchumfang](#)