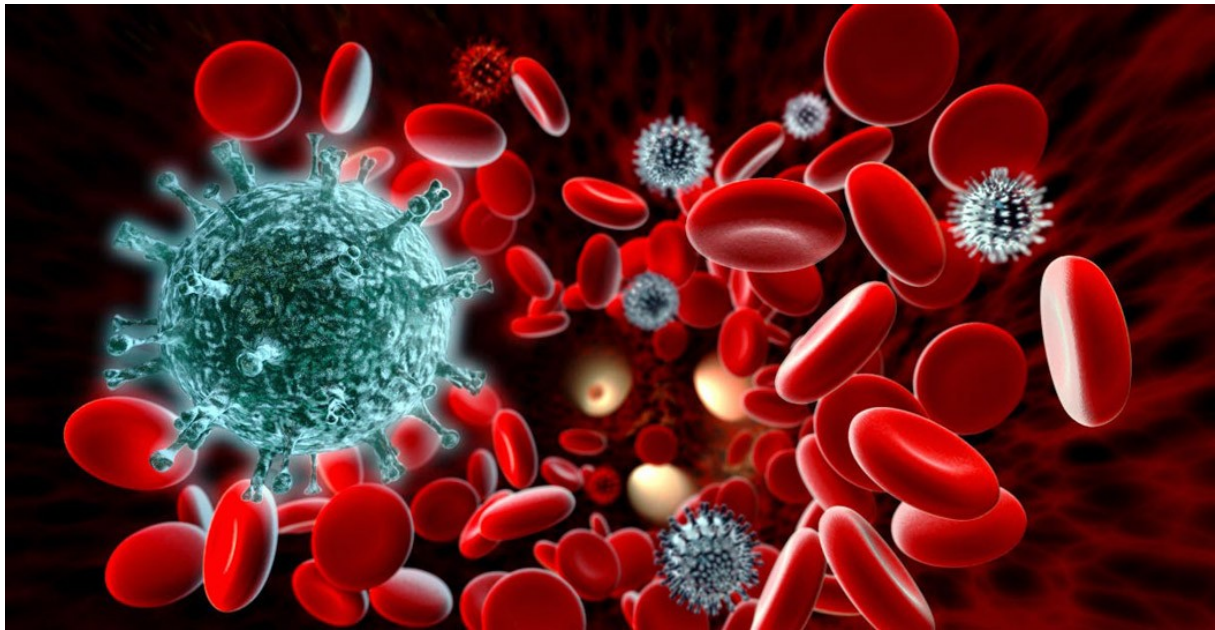


Forschungen belegen: Mehrtägiges Fasten kann Immunsystem vollständig erneuern



Was passierte, wenn der Schlüssel zur Erhaltung eines lebendigen Immunsystem einfach zweimal im Jahr für ein paar Tage nicht zu essen wäre? Forscher von der University of Southern California in Los Angeles sagen, dass regelmäßiges, längeres Fasten – das heißt, nicht zu essen an zwei bis vier aufeinander folgenden Tagen – nicht nur vor Schäden des Immunsystem schützt, sondern auch die Regeneration des Immunsystems fördert, insbesondere bei Patienten, die bereits ein geschwächtes Immunsystem haben.

Valter Longo, ein Professor für Gerontologie und biologische Wissenschaften, hat die Auswirkungen des Fastens bei Menschen erforscht und beobachtete, dass wenn Menschen fasteten, sich ihre weißen Blutkörperchen verminderten. Das Ergebnis war, dass der Körper alte Immunzellen recycelte, wodurch die Produktion von neuen Immunzellen ausgelöst wurde, um sie zu ersetzen.

Mit der Zeit können Immunzellen verschleifen und nicht mehr auf optimalem Niveau funktionieren. Es wurde bisher angenommen, dass es nicht viel gibt, was getan werden könnte, um dies zu überwinden, abgesehen von Stammzell-Behandlungen. Allerdings zeigen diese neuesten Forschungsergebnisse, dass periodische Fasten-Zyklen tatsächlich eine Art von regenerativem Schalter im Inneren des Körpers schalten können, die Signalwege für hämatopoetische Stammzellen zu ändern, die sowohl Blut und Immunität erzeugen.

“Wir konnten nicht vorhersagen, dass längeres Fasten solch eine bemerkenswerte Wirkung auf die Förderung einer stammzellbasierten Regeneration des blutbildenden Systems haben würde“, sagte Longo

“Wenn man hungert, versucht das System Energie zu sparen und eines der Dinge, die es tun kann um Energie zu sparen, ist eine Menge der Immunzellen, die nicht benötigt werden, zu recyceln, vor allem diejenigen, die beschädigt sind. Was wir begannen zu bemerken, ist, dass sowohl in unserer menschlichen Funktion, als auch beim Tier, die Anzahl der weißen Blutkörperchen bei längerem Fasten sinkt. Dann, wenn man wieder

füttert, kommen die Blutzellen wieder. Also begannen wir nachzudenken, nun ja, wo kommt das her?”

Periodisches Fasten könnte helfen, Autoimmunerkrankungen zu berichtigen, einschließlich derjenigen, die durch Impfstoffe verursacht wurden. Während die Studie sich in erster Linie auf Chemotherapie-Patienten konzentrierte, deren Immunsystem durch dieses tödliche Gift verwüstet wurde, erweiterten sich die Implikationen der Studie auch auf andere Erkrankungen, wie Autoimmunkrankheiten. Durch die Auslösung der Produktion von neuen, unbeschädigten Immunzellen, könnte das Fasten Menschen helfen, die an dem leiden, von dem das System lange behauptet hat, dass es unheilbare Krankheiten seien.

Wie sich herausstellt hat, zwingt längeres Fasten den Körper Ansammlungen von Glucose, Fett und Ketone zu gebrauchen, sowie einen erheblichen Teil der vorhandenen weißen Blutzellen. Im wesentlichen wirkt Fasten als eine Art von Entgiftung, Ausräumen des Alten, so kann es durch das Neue ersetzt werden. Die Forscher sagen, dass das Ergebnis im wesentlichen die Bildung eines vollständigen neuen Immunsystems ist.

Insbesondere hilft längeres Fasten die Mengen eines Enzyms, als PKA oder Proteinkinase A bekannt, zu reduzieren. Wie frühere Forschungen festgestellt hatten, stützt dies die Regelung der Stammzellenselbsterneuerung und Pluripotenz neben einer Erweiterung der Langlebigkeit. Längeres Fasten hilft auch IGF-1 Mengen zu verringern, ein Wachstumsfaktor-Hormon, das mit Altern, Tumorprogression und Krebsrisiko in Verbindung gebracht worden ist.

“PKA ist das Schlüssel-Gen, das heruntergefahren werden muss, um die Stammzellen in einen regenerativen Modus zu schalten“, sagt Longo.

“Es gibt das OK für die Stammzellen vorwärts zu gehen und zu wachsen, das gesamte System wieder aufzubauen. Und die gute Nachricht ist, dass der Körper die Teile des Systems während des Fasten los werden kann, die beschädigt sein könnten oder alt sind, sich von ineffizienten Teilen zu befreien. Nun, wenn Sie mit einem stark von Chemotherapie oder Alterung geschädigten System starten, können Fasten-Zyklen, wörtlich, ein neues Immunsystem erzeugen.”