Jung und gesund mit Scheinfasten

Es gibt ihn doch, den natürlichen Jungbrunnen – ganz ohne Medikamente oder teure Mittel: Scheinfasten verjüngt und tut der Gesundheit gut.

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

Warum Fasten gut für uns ist

Fasten hat verblüffende Auswirkungen auf Alterungsprozesse, wie bahnbrechende Studien untermauern.

Altersforscher Professor Valter Longo entwickelte in den 2010er-Jahren ein spezielles Fastenprogramm, das im Mittelpunkt seiner bahnbrechenden Studien steht, die seit einigen Jahren veröffentlicht werden. Der Zellbiologe, Gerontologe und Leiter des Longevity-Instituts der University of Southern California stützt sich dabei auf die vielfältigen Erkenntnisse zur Wirkung des Fastens und zur Vorbeugung zahlreicher unterschiedlicher Erkrankungen.

Es waren nur 19 Personen, die für Aufsehen in der Wissenschaft sorgten. Sie waren Teilnehmende einer Studie Professor Longos. Eine Studie mit derart wenigen Teilnehmenden weckt üblicherweise unter Fachleuten wenig Interesse, erst recht, wenn es darum geht, uns der Suche nach dem ewigen Jungbrunnen ein Stück näher zu bringen.

Dennoch gelang es dem Altersforscher, seine Ergebnisse im Juli 2015 im renommierten Fachblatt Cell Metabolism zu veröffentlichen.[1] Ursache war, dass Longo Erstaunliches feststellte, denn was er zunächst bei Hefezellen und später bei Mäusen entdeckte, ließ sich auch beim Menschen beobachten: Durch fünftätiges Scheinfasten setzte eine nachhaltige Verjüngung ein und Risikofaktoren für Diabetes, Schlaganfall und Krebs waren zurückgegangen, etwa die Höhe des Blutzuckerspiegels, Entzündungsfaktoren im Blut oder das Bauchfett. Auch das Gewicht und der Bauchumfang sanken. Bestimmte Marker, die eine Regeneration des Körpers anzeigen, fanden sich dage-

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

gen vermehrt im Organismus. So konnten die Forschenden etwa höhere Mengen an Stammzellen im Blut der Teilnehmenden nachweisen, die eine Verjüngung des Körpers anzeigen.

Weitere Studien bestätigten die Ergebnisse – und mehr noch: Im Jahr 2024 konnte Longo nachweisen, dass zeitweises Fasten auch das Immunsystem verjüngt und unser biologisches Alter um 2,5 Jahre herabsetzt.[2]

Nicht nur Longo machte diese Entdeckungen. Auch Studien ohne seine Beteiligung stellten den Nutzen des Scheinfastens heraus. Sie zeigten beispielsweise einen positiven Effekt bei Alzheimer,[3] auf unsere kognitive Funktion,[4] auf die Wirkung einer Chemotherapie[5] und die Lebensqualität von Krebspatientinnen und -patienten.[6]

Was Longos Entdeckungen für uns bedeuten

Longos Entdeckungen sind richtungsweisend. Denn sie bedeuten, dass wir durch eine relativ einfach durchzuführende Maßnahme wie einer fünftägigen Fastenkur von nachhaltigen Gesundheitsvorteilen profitieren und uns verjüngen können – und dadurch nachweislich einige gesunde Jahre mehr geschenkt bekommen. Am erstaunlichsten war aber die folgende Tatsache: Offenbar ist es für diese Effekte gar nicht nötig, wie beim klassischen Heilfasten komplett auf Nahrung zu verzichten, was zudem sicherlich nicht jedermanns Sache ist.[7] Es genügt, für einige wenige Tage dreimal täglich auf besonders gesunde, pflanzliche Lebensmittel, hauptsächlich Gemüse, zu setzen und die Kalorienzufuhr lediglich einzuschränken. Simple Gemüse-Mahlzeiten wirken also wie eine Anti-Aging-Kur für unsere Zellen.

Damit beweist der Fund Longos auch, dass wir gar nicht so viel verändern müssen, um etwas für unsere Gesundheit zu tun. Und es erklärt ebenso, dass wir keine Diäten brauchen oder immer neuen Ernährungstrends hinterherlaufen müssen, um gesund zu leben. Unser natürliches Verjüngungsprogramm ist evolutionär in uns verankert und hält uns gesund – sofern wir es regelmäßig aktivieren.

Das Fasten liegt in unseren Genen, es steckt in unserer Biologie, wie Fastenexperte Prof. Dr. med. Andreas Michalsen von der Charité Berlin einmal sagte. Es ist so alt wie die Menschheit und hat sich bewährt, wenn es darum geht, das eigene Wohlbefinden zu steigern und unsere Gesundheit zu erhalten.

Überfluss mit dramatischen Folgen

Über Essen, das uns rund um die Uhr zur Verfügung steht, kann sich der Mensch aus Sicht der Evolution erst eine sehr

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

kurze Zeitspanne freuen. Unsere Vorfahren mussten mit harten Wintern und schlechten Ernten zurechtkommen und Essen musste vor allem erst einmal mühsam gefangen oder gesammelt werden. Der Steinzeitmensch war an wiederkehrende Fastenzeiten gewöhnt und es war üblich, dass der Magen nicht regelmäßig gefüllt war. Doch trotz leeren Magens konnten sich unsere Vorfahren nicht verkriechen und ausruhen. Im Gegenteil: Um neue Nahrung zu ergattern, brauchte es Energie. Und die bekamen unsere Vorfahren durch die Fähigkeit ihres Körpers, den Energiebedarf zeitweise auch ohne Essen zu decken. Der Körper stellt dabei stufenweise seinen Metabolismus, also den Stoffwechsel, von Nährstoffen auf körpereigene Reserven um. Die Möglichkeit, tagelang ohne Nahrungszufuhr zu überleben, ist somit einer der Grundpfeiler der Evolution.

Diese geniale Fähigkeit haben uns unsere Vorfahren vererbt. Noch heute tragen wir diesen metabolischen Fastenschalter in uns. Der metabolische Switch war in der Steinzeit ein Überlebensvorteil und ist es noch immer, wenn auch heute in einer anderen Weise. Doch knipsen wir diesen Schalter leider selten oder gar nicht an – und das hat beunruhigende Auswirkungen auf unsere Gesundheit.

Heute steht uns jedes erdenkliche Lebensmittel in großer Menge fast jederzeit zur Verfügung und wir haben, wann immer wir wollen, Zugang zu den verschiedensten Sorten an Gemüse, Obst, Getreide, Nüssen und vielem mehr. Müssten wir daher nicht eigentlich vor Gesundheit strotzen, bei all den Möglichkeiten, den Körper optimal zu versorgen?

Leider ist das nicht der Fall. Viele Menschen fühlen sich energielos und erschöpft. Die Zahlen an Zivilisationserkrankungen steigen. Immer häufiger leiden Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes Typ 2 und auch psychische Erkrankungen sind auf dem Vormarsch.

Wie passt das zusammen? Eigentlich sollte es uns heute doch leicht möglich sein, uns so zu ernähren, dass der Körper das bekommt, was er braucht. Dass dies nicht so ist, dafür gibt es verschiedene Gründe.

Problem: Hochverarbeitete Lebensmittel.
Ein Großteil unserer Lebensmittel ist heute industriell verarbeitet. Wir nehmen 50 bis 70 Prozent unserer Nahrungsenergie im Schnitt über bearbeitete Lebensmittel auf. Dabei geht ein erheblicher Teil an Mikronährstoffen und Ballaststoffen verloren, während für den Körper unnötige, oft künstliche Zusätze hinzugefügt werden. Mit erheblichen Folgen für unsere Gesundheit: Hochverarbeitete Lebensmittel können aufgrund ihrer minderwertigen Zusammensetzung, dem hohen Zucker- und Salzgehalt sowie zahlreicher Zusatzstoffe der Gesundheit enorm schaden.

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

Forschende der Central Queensland University haben die Erkenntnisse aus 45 Metaanalysen sowie 14 Übersichtsarbeiten zusammengetragen und das erschreckende Ergebnis ist: Ein hoher Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel, wie er heute in der westlichen Welt üblich ist, ist verbunden mit einem erhöhten Risiko für 32 negative Folgen wie frühzeitigem Tod, Krebs, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf- sowie psychischen Erkrankungen.[8]

Problem: Weniger Vitamine im Essen? Immer wieder heißt es, unsere Lebensmittel seien an Mikronährstoffen verarmt. Diese Aussage stützt sich allerdings auf wenige wissenschaftliche Untersuchungen und zudem schwanken die Gehalte an Mikronährstoffen naturgemäß sehr stark.

Als gesichert gilt, dass unsere Böden arm an Selen und Jod sind und dementsprechend auch unsere Lebensmittel, die auf diesen Böden wachsen. Ein Vergleich des Vitamingehalts von 20 Obst- und Gemüsesorten zwischen 1950 und 1999 zeigt geringere Gehalte an Vitamin C, Eisen und Vitamin B_2.[9] Die Forschenden führen dies auf den höheren Wassergehalt der heute üblichen Hochleistungssorten zurück. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler gehen daher davon aus, dass Hochleistungssorten allgemein eher weniger Mikronährstoffe enthalten als wilde Sorten. Auch sekundäre Pflanzenstoffe finden sich in langsam wachsenden alten Sorten oder in Bio-Lebensmitteln in höheren Mengen. Was den Vitamingehalt zusätzlich schmälern kann: unreife Ernte, weite Transportwege, lange Lagerung im Supermarkt oder zu Hause.

Problem: zu wenige Esspausen. Der Joghurt am Vormittag, der Cappuccino zwischendurch und die Handvoll Snacks am Abend – Essen steht heute immer zur Verfügung und so sind fünf, sieben oder mehr Mahlzeiten keine Seltenheit.

Auf den ersten Blick ist an einer kleinen Zwischenmahlzeit nicht viel dran. Aber: Für unseren Körper ist es jedes Mal so, als würden wir während einer wohlverdienten Pause einen lauten Wecker schrillen lassen. Denn sobald wir etwas essen, schüttet unser Körper das Hormon Insulin aus und sorgt dafür, dass der Zucker aus der Nahrung erst in den Muskelzellen und dann in der Leber gespeichert wird. Statt dass Stoffwechsel, Darm und Zellen eine Pause zur Regeneration bekommen, sind sie im Dauereinsatz und überlastet. Der gesunde metabolische Schalter bleibt ausgeschaltet, auch in der Nacht. Denn während sich unsere Vorfahren noch am Sonnenlicht orientierten, haben wir durch künstliches Licht eine viel längere Essensphase. Im Gegensatz zu früher können wir heute noch spät abends kochen, Snacks zubereiten oder Essen bestellen, was unsere natürliche Esspause in der Nacht verkürzt. Auch während wir schlafen, ist unser Körper zumindest teilweise also noch mit Verdauen und Verstoffwechseln beschäftigt – und der gesunde metabolische Switch bleibt wieder aus.

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

Ein fataler Mix für unsere Gesundheit

Der Mix aus zu vielen verarbeiteten, nährstoffarmen Lebensmitteln und wenig Esspausen, die uns ermöglichen würden, den metabolischen Schalter umzulegen, führt zu der uns bekannten Situation: Wir werden zwar aufgrund des modernen Gesundheitssystems deutlich älter als unsere Vorfahren, doch erleben wir unsere gewonnenen Jahre nicht unbedingt in Gesundheit.

Natürlich wünscht sich niemand die Steinzeit zurück, um der heutigen Ernährungssituation zu entkommen. Was jedoch für jeden möglich ist: sich ein wenig Steinzeit-Überlebensprogramm in den eigenen Alltag zu holen, um wieder mehr im Einklang mit dem eigenen Körper zu leben und den gesunden Fastenschalter wieder öfter anzuknipsen. Das bedeutet: regelmäßig Scheinfasten und zwischendurch durch die richtigen naturbelassenen Lebensmittel den Fasteneffekt optimal weiterführen. Das geht ganz leicht mit einem guten Plan, erprobten Tipps und den passenden Rezepten (Seite 73).

Metabolischer Switch für gesunde Zellen

Über 15 Stunden am Tag Kalorien aufzunehmen ist keine Seltenheit heutzutage. In dieser Zeit verbrennt unser Körper vornehmlich Kohlenhydrate anstatt Fette. Energie, die nicht benötigt wird, wird in unseren Fettdepots gespeichert und verbleibt dort, bis der metabolische Switch zur Fettverbrennung aktiviert wird. Wenn dies selten geschieht, ist das der Grund, warum so viele Menschen Probleme haben, Gewicht zu verlieren.

Den metabolischen Switch zu aktivieren bedeutet, den Stoffwechselschalter umzulegen vom Ess- auf den Fastenmodus. Genauer: Statt Glukose aus unserer Nahrung werden nun Fettsäuren und Ketone aus unseren Fettdepots verbrannt. Dass dies funktioniert, liegt an Sensoren, mit denen jede unserer Zellen ausgestattet ist. Einer dieser Sensoren ist der Eiweißkomplex mTorC1 (mechanistic Target of Rapamycin 1). Er reagiert auf das Angebot an verfügbaren Nährstoffen, besonders auf vorhandene Aminosäuren (Eiweiße). Essen wir ein Steak oder ein Ei, springt mTorC1 an und aktiviert körperaufbauende (anabole) Prozesse, d. h. die Neubildung und Speicherung von Eiweißen. mTorC1 wird ebenfalls aktiv, wenn Wachstumsfaktoren wie IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1) in unserem Blut zirkulieren. Das passiert, wenn wir viele Kohlenhydrate oder Proteine essen. Zusätzlich registriert die Proteinkinase PKA, wenn wir Zucker essen, und leitet das Signal an mTorC1 weiter.

Das heißt, registriert mTorC1 eine ausreichende Nahrungszufuhr durch einen hohen Blutzucker- und IGF1-Spiegel, be-

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

findet sich der Körper im Aufbau- und Wachstumsmodus. Neue Zellen werden gebildet, neue Gewebe und auch Muskeln, was sich Sportlerinnen und Sportler etwa mit einer eiweißreichen Ernährung zunutze machen.

Sind Blutzucker und IGF1 dagegen niedrig, wird der Gegenspieler von mTor1C aktiv, der Energiesensor AMPK (Adenosin-Monophosphat aktivierte Proteinkinase). Nun tritt das Gegenprogramm in Kraft, das das Energiedefizit in der Zelle ausgleichen soll. Abbauende Prozesse – Katabolismus genannt – werden gestartet, um an Energie zu kommen. Hierfür werden Fettsäuren aus den Fettdepots mobilisiert und es wird ein »Reinigungstrupp« in die Zellen losgeschickt. Unbrauchbarer Zellmüll wird aufgespürt, recycelt und wiederverwertet. Dieser auch Autophagie genannte Reinigungsprozess befreit uns von defekten Zellstrukturen, kaputten Mitochondrien (Zellkraftwerken) oder fehlgefalteten Proteinen. Alles wird wie bei der Mülltrennung in seine Einzelteile zerlegt, um dem Körper als Treibstoff und Baumaterial für neue Zellen und Zellbestandteile zu dienen. In der Evolution sicherte die Autophagie unser Überleben in Hungerszeiten. Auch heute profitieren wir von ihr, allerdings in anderer Weise. Die Autophagie unterstützt die Zellreparatur und Zellerneuerung und sorgt für gesunde Zellen. Sie ist somit eine Verjüngungskur von innen und beugt zahlreichen Erkrankungen vor.

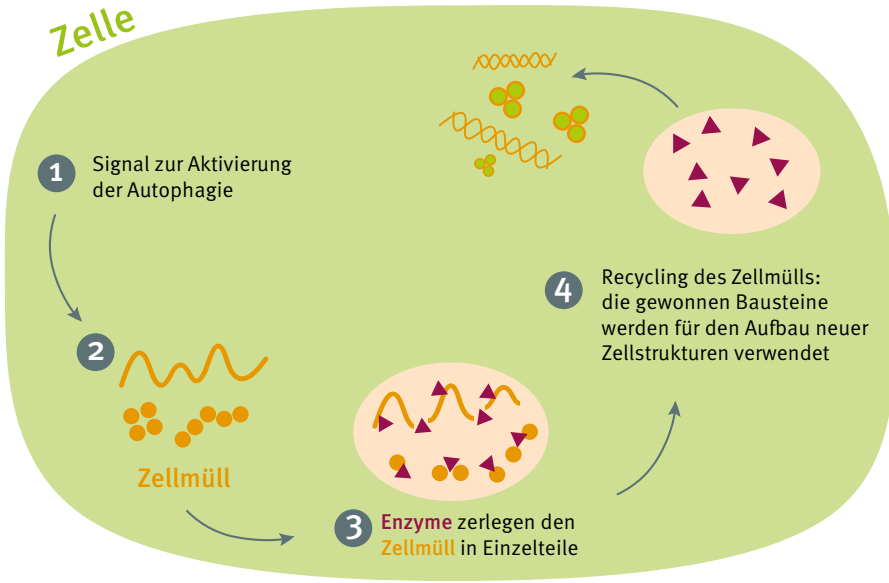
Scheinfasten effektiver als Intervallfasten

Den metabolischen Switch zu aktivieren ist der Zündschlüssel für die gesunden Fasteneffekte in Ihrem Körper. Es initiiert zahlreiche Mechanismen im Körper, die zu vielversprechenden Veränderungen und verbessertem Gesundheitsschutz führen. Das Scheinfasten führt im Vergleich zum Intervallfasten zu einer intensiveren Zellreinigung und Regeneration und daher zu ausgeprägteren Fasteneffekten.

Wenn der metabolische Switch fehlt

Wird der metabolische Schalter nicht umgelegt, kommt es kaum zur Autophagie. Die Zellreinigung ist unzureichend, es sammelt sich Zellmüll an und unsere Zellen arbeiten nicht so einwandfrei, wie sie es eigentlich könnten. Alles Ursachen dafür, dass wir schneller altern und begünstigend für Krankheiten wie Krebs (fehlende Tumorsupression, fehlregulierter Zelltod), Demenzerkrankungen (gestörter intrazellulärer Proteinabbau) und Infektionskrankheiten (gestörte Beseitigung intrazellulärer Erreger). Die Autophagie spielt also eine wichtige Rolle für gesunde Zellen und damit für unsere Gesundheit.

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag



Metabolischer Switch

Optimal: Essen und Fasten im Wechsel

Wenn in unseren Ernährungsgewohnheiten die Ursache für viele Erkrankungen liegt, bedeutet dies umgekehrt: Wir haben unsere Gesundheit zu einem großen Teil selbst in der Hand und können jederzeit die Weichen auf »gesund« stellen. Befreien wir unsere Zellen regelmäßig von Zellmüll, regen die Regeneration und Zellerneuerung an – anstatt diese ausgeschaltet zu lassen –, schaffen wir es, einen neuen Kurs einzuschlagen. Und der Schlüssel dazu ist das Scheinfasten.

Mit dem Scheinfasten versetzen Sie den Körper durch kleine, aber nährstoffreiche Mahlzeiten in den Fastenzustand. Obwohl Sie nicht vollständig aufs Essen verzichten, profitiert Ihr Körper von den zahlreichen Gesundheitsvorteilen des Fastens.

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

So funktioniert's – essen und doch fasten

Scheinfasten ist nicht nur ein wissenschaftlich erprobter Weg zu mehr Gesundheit, es ist auch im Alltag leicht umsetzbar. Was ist das Geheimnis der revolutionären Methode?

Während der fünftägigen Scheinfastenkur gelangt Ihr Körper in den Fastenmodus, während Sie täglich drei Mahlzeiten essen. Dies gelingt, weil den Zellen durch eine ausgewählte Lebensmittelauswahl ein Energiemangel vorgetäuscht wird, sodass diese den Fastenmodus aktivieren.

Die Idee des Scheinfastens ist geboren

Klassisches Heilfasten hat einige Nachteile: Es ist in unserem heutigen Alltag nur schlecht umzusetzen, mit dem Berufsleben schlecht vereinbar und nicht jeder möchte extra Urlaub nehmen, um zu fasten. Heilfasten kann außerdem aufgrund des ausgedehnten Kalorienverzichts den Kalorienverbrauch im Ruhezustand senken, was eine spätere Gewichtszunahme begünstigt. Trotz der zahlreichen Gesundheitsvorteile kann es bei schweren Erkrankungen nicht angewendet werden, um den Körper durch das Kaloriendefizit nicht weiter zu schwächen.

Seit Beginn seiner Forschung erkundete Professor Longo, wie wir durch eine Kalorienreduktion gesünder und länger leben, und suchte nach einem Prinzip, mit dem man die positiven Effekte des Fastens nachahmen konnte. Nachdem er seine erstaunlichen Entdeckungen gemacht hatte (Seite 12), war er es auch, der die Prinzipien der fünftägigen Scheinfastenkur entwickelte.

Wenn es Ihnen gelingt, diese fünf Tage in Ihren Alltag einzubauen, dann machen

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

Sie sich und Ihrem Körper ein großes Geschenk und werden es rundherum spüren.

Scheinfasten ist ideal, um …

… regelmäßig den metabolischen Switch zu aktivieren,

… nachhaltig und entspannt die Gesundheit zu fördern,

… das Wohlbefinden zu steigern und effektiv vorzubeugen,

… den gesunden Lebensstil mit wenig Aufwand zu optimieren,

… Ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten aufzuwerten.

Fünf Tage essen, in den Fastenmodus kommen

Fünf Tage dürfen Sie dreimal täglich kleine Portionen essen, die Ihrem Körper mit frischen, gesunden Lebensmitteln einen Nahrungsmangel vortäuschen, sodass er in den Fastenmodus gelangt. Gleichzeitig genießen Sie die Vorteile des klassischen Fastens und stoßen eine Menge gesunder Prozesse an: Die Zellen verjüngen sich, Bauchfett schwindet, entzündliche Prozesse werden gemildert, auch viele chronische Beschwerden und schlechte Blutwerte bessern sich. Alles in allem lassen eine Reihe von chronischen Beschwerden nach.

Klingt zu schön, um wahr zu sein? Bei genauer Überprüfung wird deutlich: Das Scheinfasten ist, wie eingangs beschrieben, wissenschaftlich hinreichend untersucht. Zahlreiche Studien bestätigen die Wirksamkeit des Konzepts.

Dem Altern entgegenwirken

Genau wie beim klassischen Fasten kommt es auch beim Scheinfasten zum metabolischen Switch: Unser Körper gelangt in den gesunden Fastenstoffwechsel, der mit jedem Fastentag mehr angeregt wird. Evolutionär war der Fastenstoffwechsel vor allem eine Überlebensstrategie unseres Körpers, um in Notzeiten auch mit wenig Nahrung auszukommen. Auf Zellebene regenerieren die Zellen, Alterungsprozesse werden verlangsamt, aufgehalten und teilweise sogar in gewissem Maße umgekehrt.

Das Fasten gilt in vielen Kulturen bereits seit Jahrhunderten als gesundheitsfördernd. Lange wusste man jedoch nicht, worauf diese Effekte beruhen. Inzwischen kann die Wissenschaft erklären, warum der Fastenstoffwechsel so gesund für uns ist. Dabei stehen zwei Begriffe ganz oben auf dem Zettel: die Ketose und die Autophagie.

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag

Was ist Ketose?

Damit der metabolische Schalter auf den gesunden Fastenstoffwechsel umgelegt wird, ist es wichtig, die Glykogenspeicher unserer Leber nicht weiter mit Zucker, unserem üblichen Hauptenergielieferanten, zu füttern und diesen aufzubrauchen. Daher gilt es jetzt, auf schnell verwertbare Kohlenhydrate wie aus Nudeln oder Reis und Snacks zu verzichten.

Sind nach zwölf bis 36 Stunden die Glykogenspeicher in der Leber und unseren Muskeln geleert, nutzt unser Körper Ketone als alternative Energiequelle. Der Körper greift dabei auf unsere Fettdepots zurück. Aus Fettsäuren und den daraus gebildeten Ketonkörpern, die bei Kohlenhydratmangel als Nebenprodukt der Fettverbrennung entstehen, gewinnt unser Körper neue Kraft. Ketonkörper dienen als Energiequelle und sind Signalmoleküle, von denen unsere Gesundheit profitiert. Sie reduzieren Hungergefühle und Heißhunger, hemmen Entzündungen[10] und schützen unsere Zellen vor oxidativem Stress.

Autophagie: Das Zellwunder

Schon immer suchten Menschen nach einem Jungbrunnen. Dabei ist unser Körper in der Lage, sich ganz natürlich zu erneuern und jung zu halten, genauer gesagt: seine Zellen. Dieser Prozess wird Autophagie genannt und setzt sich zusammen aus dem lateinischen »auto« für »selbst« und dem griechischen »phagein« für »verdauen«.

Zellerneuerung im Zeitraffer

Im Gegensatz zur üblichen Zellerneuerung läuft die Autophagie wesentlich schneller und flexibler ab. Sie kann täglich für Zellerneuerung sorgen, während eine sonstige Zellneubildung Tage bis Jahre dauern kann.
Die Autophagie läuft zwar kontinuierlich, aber lediglich unterschwellig auf niedrigem Niveau in unseren Zellen ab. Essen wir normal, ist ihre Aktivität also gering. Durch Scheinfasten lässt sich die Aktivität der Autophagie erheblich erhöhen. Nach etwa 16 Stunden limitierter Scheinfasten-Mahlzeiten bzw. Fasten wird die Autophagie angeregt und mit jedem Fastentag mehr intensiviert. Dabei unterstützen die richtigen Lebensmittel die gesunde Fastenreaktion des Körpers, ohne die Autophagie zu unterbinden.
Wenn die Autophagie ausbleibt oder gestört ist, altern unsere Zellen schneller, weil sie Zellmüll anhäufen, also Abfallstoffe und kaputte Strukturen. Die Zellen werden krank – und damit auch der Mensch.

aus: Rieber, Scheinfasten – das 5-Tage-Programm (ISBN 9783432119915) © 2025 TRIAS Verlag