



Wissenschaftliche Hintergründe zum Intervallfasten

1. Autophagie: Zellreinigung durch Fasten

Intervallfasten aktiviert körpereigene Reparaturprozesse wie die Autophagie. Alte und beschädigte Zellbestandteile werden dabei abgebaut und recycelt - eine Art 'Zellputzkolonne'. Dies wurde 2016 mit dem Nobelpreis ausgezeichnet (Yoshinori Ohsumi). Ergebnis: Zellschutz, Langlebigkeit, Schutz vor neurodegenerativen Erkrankungen.

2. Entlastung der Bauchspeicheldrüse

Jede Mahlzeit fordert die Bauchspeicheldrüse zur Produktion von Insulin und Verdauungsenzymen. Durch Fasten bekommt sie ausgedehnte Ruhephasen, was langfristig ihre Funktion unterstützen kann. Besonders hilfreich bei Verdauungsproblemen oder Insulinresistenz.

3. Stabilisierung des Blutzuckers

Studien zeigen, dass Intervallfasten den Nüchternblutzucker und die Insulinspiegel senken kann. Besonders frühes Zeitfenster-Fasten (z. B. 8-16 Uhr) wirkt sich positiv auf Stoffwechselmarker aus. (Quelle:

Sutton et al., 2018, Cell Metabolism).

4. Reduktion von Entzündungen

Fastenphasen reduzieren entzündungsfördernde Marker wie IL-6 und CRP. Auch oxidative Stressmarker sinken - ein zentraler Aspekt bei chronischen Erkrankungen. (Quelle: Longo & Panda, 2020).

5. Unterstützung des Fettstoffwechsels

Intervallfasten fördert die Lipolyse - also den Abbau von Fettreserven - besonders viszeralem Fett. Der Körper wird metabolisch flexibler. (Quelle: Tinsley & La Bounty, 2015).



Mehr Informationen unter:
<https://www.vitalcheck-ffm.de>