

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (9) Mit Intervallfasten die Haut entlasten - Dr. Viola Andresen über Rosazea

Es geht so ein bisschen zurück zu unserer Entstehungsgeschichte als Menschen. Wir haben halt früher nicht permanent was zu essen zur Verfügung gehabt, sondern wir haben Mahlzeiten gegessen und da mussten wir erst mal wieder auf Jagd gehen und was finden. Und diese langen Nüchternphasen, die sind eigentlich eine wichtige Voraussetzung für unser gesundes Wohlergehen und das haben wir in unserer heutigen Zeit so ein bisschen verloren.

Hi, mein Name ist Julia Deman. Ich bin Wissenschaftsjournalistin und beschäftige mich hauptsächlich mit Medizinthemen. Dazu gehört natürlich auch die Ernährung. Die Ernährungsstocks kennt man ja als super erfolgreiches Fernsehformat und jetzt auch als Podcast für euch in der ARD-Audiothek. Einfach aufs Ohr für unterwegs, beim Sport oder beim Kochen. Mit den original NDR Ernährungsstocks, mit spannenden Patientengeschichten und mit ganz vielen Tipps für alle, die gesund

und lecker essen wollen. Und damit ihr direkt loslegen könnt, haben wir am Ende jeder Folge ein Rezept für euch. Heute für ein gesundes Frühstück, das sich wunderbar mit zur Arbeit nehmen lässt.

Die Ernährungsstocks. Ein Podcast vom NDR. An schlimmen Tagen ist es rot, checkig. Manchmal bilden sich so kleine Pickelchen. Es ist spannend, es wird heiß, sehr unangenehm. Ich bin hier nervt. Ich will, dass das aufhört. Das ist Sandra. Wir haben aus vielen Patientinengeschichten der Ernährungsstocks die spannendsten für diesen Podcast rausgesucht und Sandra ist eine davon. Sie hätte sich manchmal am liebsten versteckt, denn sie leidet unter Rosacea und weil sie mit dieser auffälligen und extrem unangenehmen Hautkrankheit einfach nicht mehr weiter wusste, hat sich Sandra

an die Ernährungsstocks gewandt. Und heute ist bei mir Ernährungsstock Dr. Viola Andresen. Du bist

Leitender Ärztin am Ikanäum. Das ist das Fachinstitut für Darmgesundheit und Ernährung am israelitischen Krankenhaus in Hamburg. Hi Viola. Hi Julia. Du bist Spezialistin für den Verdauungstrakt und du forschst auch dazu, wie man Erkrankungen behandeln oder sogar noch besser im Vorhinein schon vermeiden kann. Also sie gar nicht erst bekommen kann. Und jetzt hat Sandra ja Probleme mit der Haut. Wie passt das mit dem Verdauungstrakt zusammen? Ja, auf den ersten

Blick vielleicht überraschend, aber tatsächlich hängt Darm und Haut sehr eng miteinander zusammen.

Beide sind Organsysteme, die sehr stark von Bakterien besiedelt sind und wir wissen auch, dass das Mikrobiom im Darm mit dem Mikrobiom auf der Haut sehr eng verknüpft ist und viel läuft über das Immunsystem. Der Darm ist das Zentralorgan für unser Immunsystem im Körper und viele Dinge

werden darüber reguliert, unter anderem eben auch Hauterkrankungen wie die Rosatia. Man kann so ein bisschen sagen, die Haut ist der Spiegel von dem, was wir essen. Genau, also viele Dinge haben

Auswirkungen tatsächlich auf die gesundhätte Haut. Und ein genehmer Wecker. Ja, auf jeden Fall. Also,

wenn ich sowas noch zum Aufstehen hätte, so ein Wecker, mein Gott. Was hat denn dieser Wecker jetzt

mit dem Essen zu tun? Ja, Sandra musste tatsächlich streng nach der Uhr essen. Das war

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (9) Mit Intervallfasten die Haut entlasten - Dr. Viola Andresen über Rosacea

eines der Konzepte in der Behandlung der Rosatia, nämlich das Intervallfasten. Also ich kann mir vorstellen, dass es gut um eine Struktur zu haben, aber die Vorstellung, wenn ich jetzt Hunger habe, nicht essen zu dürfen oder wenn ich kein Hunger habe, Essen zu müssen, das wird mich glaube ich ziemlich nervend. Aber wie Sandra damit klargekommen ist, darüber sprechen wir jetzt.

Die Ernährungs-Docs-Akte. Sandra war 38, als sie Hilfe gesucht hat bei den NDR Ernährungs-Docs und sie war ziemlich verzweifelt und super genervt. Vor allem, wenn sie wegen ihres Gesichts mal wieder angesprochen wurde in der Öffentlichkeit, auf der Arbeit von den Kollegen und Kolleginnen, denn durch alle möglichen Auslöser glühte sie feuerrot. Was für Auslöser können das sein bei Rosatia? Das ist ganz unterschiedlich. Es sind oft bestimmte Nahrungsmittel, es können aber auch

Stresssituationen sein und es können tatsächlich vor allem auch unberechenbare Situationen sein, die nicht vorhersehbar sind. Aber auch sowas wie Sonne, Hitze, Kälte. Genau, Alkohol, ganz klassisch.

Die Reaktion meines Gesichtes auf Sekt ist explosiv. Ja, hier hat sie mit den Ernährungs-Docs mit Sekt angestoßen, um mal zu demonstrieren, wie ihre Haut da nämlich reagiert. Ja, das war ja echt eindrucksvoll, dass man wirklich zusehen konnte, wie sich nach diesem Glas Sekt die Haut wirklich feuerrot verfärbt hat und das ist das eine, aber was ja Sandra vor allen Dingen auch sehr beschäftigt hat, war das Problem, dass es eben oft unberechenbar war und sie eigentlich immer fürchten musste, es kann in jeder Lebenslage zu diesen wirklich sehr sichtbaren Hautausschlägen kommen und sie hat ja auch irgendwie das berichtet, dass sie sich im Grunde jeden Morgen schon sozusagen

wappnete, wie überstehe ich den Tag, dass sie sich nicht so unterziehen lässt, wenn jemand sich vielleicht wieder drauf anspricht, was sie, wie siehst du aus und das hat sich schon sehr, sehr belastet.

Da hat sie ja auch wirklich von so einem Schutzanzug gesprochen. Sie zieht sich jeden Morgen so einen Schutzanzug an, dass das irgendwie abperlt, aber innerlich fühlte sie sich dem ganzen so ein bisschen ausgeliefert. Das ist auch tatsächlich so gewesen. Sie hat dann teilweise so eine antibiotische Salbe aufgetragen, aber das hat nicht wirklich was gebracht. Ja, es gibt eine ganze Reihe von Therapiekonzepten bei der Rosatia, das sind verschiedene Arten von Salben, es gibt auch Medikamente, die man einnehmen kann. Vieles davon hilft eben nicht ausreichend gut oder hat Nebenwirkungen. Insofern war es gut, auch mal ein anderes Therapiekonzept zu überlegen.

Ihr habt eine andere Strategie ihr mal an die Hand gegeben, so was wie, ja kann man sagen, so eine innere Reinigung? Ja genau, also da kommen wir wieder zu dem Grundprinzip, dass die Haut oft

widerspiegelt, wie es in uns drin aussieht, in den Organen, in der Stoffwechselsituation und da ist eben die Idee über Ernährungsumstellung, einfach quasi Ruhe in den Organismus zu bekommen, Entzündungen abzureißen, den Stoffwechsel anzukurbeln, das haben wir versucht. Das habt ihr versucht

mit innerhalb von acht Stunden zwei Mahlzeiten zu essen und dann 16 Stunden gar nichts, außer kalorienfreie Getränke. Genau, also ein Baustein des Therapiekonzeptes war Intervallfasten, das heißt tatsächlich eben eine lange Zeit des Tages gar nichts zu essen und nur innerhalb von acht Stunden, in dem Fall idealerweise eben zwei Mahlzeiten, dann die auch noch mit langen Pausen, um eben den Stoffwechsel zu stimulieren, um Reinigungsprozesse anzustoßen, um ganz viele

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (9) Mit Intervallfasten die Haut entlasten - Dr. Viola Andresen über Rosazea

Stoffwechselfunktionen zu optimieren. Das hat viele Effekte. Welchen Effekt hat das dann auf die Rosatia?

Also unterschiedliche Bereiche werden hier mit quasi angegangen. Das eine ist, dass wir wissen, dass der Biorythmus im Körper eine wichtige Rolle spielt und dass, wenn man ständig zwischendurch

ist sozusagen, dieser Biorythmus immer gestört wird und eigentlich braucht der Organismus immer wieder auch Fastenzeiten. Wir sind von Natur aus eigentlich auch so eingerichtet, dass wir immer wieder zwischendurch eigentlich nicht essen und um das wieder in den natürlichen Zustand zu bringen,

ist eben das Intervallfasten ein idealer Mechanismus und die Studien zeigen auch, dass zum Beispiel Dinge wie oxidativer Stress, also wirklich Stress in den Zellen verbessert werden kann,

Entzündungsprozesse nehmen ab. Ganz viel läuft auch über den Aspekt des Niedrighaltens, der Insulinspiegel, Bauchfett ist auch hier ein Punkt. Sandra war ja auch nach den Schwangerschaften etwas übergewichtig geworden und Bauchfett wissen wir, es ist ein entscheidender Faktor, um Entzündungsprozesse im Körper zu befeuern und auch hier setzt das Intervallfasten an.

Bei Sandra ging es ja einerseits ums Intervallfasten, aber es war ja nicht nur entscheidend, wann sie ist und wann sie nicht ist, sondern eben auch was sie ist. Genau, die zweite Säule sozusagen, der Therapie war die anti-entzündliche Ernährung und die ist natürlich ganz entscheidend bei einer entzündlichen Erkrankung wie der Rosatia, dass man versucht die Entzündungsfaktoren im Organismus herunterzuregulieren und das gelingt durch eine Ernährungsumstellung. Wichtig ist zum

Beispiel Zucker wegzulassen, Weizen wegzulassen, Milch wegzulassen, das sind alles Dinge, die Entzündungsfördernd sind, weil es im Prinzip die Entzündungsreaktion im Körper steigert und die Rosatia ist eben eine immunologisch vermittelte Erkrankung, also eine, wo Entzündungsbotsstoffe eine Rolle spielen und alle Aspekte, die dazu dienen, Entzündungsbereitschaft im Körper zu reduzieren, können sich eben positiv auf so eine Entzündungserkrankung auswirken und wiederum Entzündungshemmende Dinge wären zum Beispiel gute Öle zu nehmen, Entzündungshemmende Kräuter,

wie Kokuma beispielsweise, Koriander, Thymian, Rosmarin, Pfefferminze ist auch thematisiert worden

in der Sendung, was auch wieder für den Darm sehr förderlich ist, gute Kombination aus Entspannung der Darmmuskulatur und gleichzeitig Anregen der Verdauungsefte. Also das heißt Zucker weg, Weizen weg, Milch weg, auch keine Milch im Kaffee, das war für Sandra gar nicht so einfach am Anfang. Zucker wird eine Umstellung und Milch, wie trinke ich dann meinen Kaffee? Ja, zum Glück hat Sandra da gute Mittel gefunden, es gibt hier heutzutage sehr viele Milchalternativen, Hafermilch, Reismilch, Kokosmilch, was ungünstig ist, wenn man Entzündungshemmend essen soll, wäre Sojamilch, weil Soja durchaus auch Entzündungsfördernd sein kann, aber ich glaube Sandra hat

dann am Ende Mann mit Milch genommen und eigentlich hat ihr das richtig gut geschmeckt. Was ist mit

so weizenfreien Backwaren, wie hat sie das hingekriegt? Ja, sie hat selbst gebacken, was hier auch eigentlich eine tolle Alternative ist, weil man auf diese Weise auch gleichzeitig viele Zusatzstoffe, die in gekauften Backwaren ja enthalten sind, meidet, was ja auch sehr förderlich ist

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (9) Mit Intervallfasten die Haut entlasten - Dr. Viola Andresen über Rosazea

und sie hat, glaube ich, dann viel Dinkelgebäck gebacken und das hat gut funktioniert. Ich habe für mich die Entscheidung getroffen es zu machen und dann habe ich das genauso durchgezogen, aber das kann man nicht, glaube ich, auf Sicht umsetzen, sondern man muss es einfach machen. Also Sandra hat das prima umgesetzt und was ja auch besonders schwierig war, weil sie noch ihre Kinder betreuen musste, die ja sozusagen ihr normales Essen weiter gegessen haben, aber sie hat selber zum Beispiel für sich das Frühstück umgestellt, morgens kein Brotmeck gegessen, sondern Müsli sich zusammen gemischt aus Haferflocken mit Chiasamen, Minze, Beeren und Kokosmilch und dann hat sie sich den Wecker gerichtet. Ab jetzt acht Stunden für zwei Mahlzeiten und dann die lange Nachtpause und zwischen diesen Mahlzeiten gab es dann nur Getränke. Ja, das ist ganz wichtig, gerade beim Intervallfasten, dass man genug Flüssigkeit zu sich nimmt. Das fördert einfach die Verdauungsprozesse, die Stoffwechselanregung und es sorgt natürlich auch dafür, dass man ein Hungergefühl sinken kann und natürlich gilt hier ganz klar kalorienfrei Getränke. Es sollten idealerweise sein Wasser oder Kräutertees. Was ich total spannend auch fand war, du hast es eben schon mal angesprochen, sie hat ja auch für ihre Familie wirklich gekocht und hat dann Nudeln gekocht, aber sie hat sie wirklich nicht, also ich koche zum Beispiel Nudeln auch nicht nach Taima, sondern ich probiere dann ist sie jetzt gar oder nicht, das hat sie nicht gemacht, nicht mal eine einzige Nudel hat sie gegessen, sie war da sehr strikt, hat das dann wirklich ihre Töchter probieren lassen, für die sie die Nudeln gemacht hat, sie selber hat dann die Dinkelbrötchen gegessen und was ich unglaublich faszinierend fand, sie war dann mit ihren Töchtern im Café und da gab es frische Waffeln und Krepp und das duftet ja so herrlich, da läuft an mir das Wasser im Mund zusammen und sie hat es nicht gegessen. Genau, sie hat dran geschnuppert und hat dann für sich tatsächlich auch festgestellt, dass es für sie auch ein Genuss ist einfach nur daran zu schnuppern, das war ganz großartig. Es befriedigt quasi diese, diese Lust ist selber zu essen, finde ich. Also davor habe ich echt großen Respekt. Ja, aber das Tolle ist, dass diese Konsequenz bei Sandra hat sich wirklich ausgezahlt, schon innerhalb von wenigen Wochen sind die Hauterscheinungen deutlich zurückgegangen, das war wirklich ganz toll zu sehen. Und beim Abschlusscheck war ja nicht nur sie, sondern auch ihr Mann Sven ziemlich begeistert. Wenn man jetzt so die Monate zurückblickt, ihre Haut hat sich verändert, ihre Statue hat sich verändert, also das hat sich gelohnt. Ja, das hat sie wirklich ganz toll gemacht und Sandra hat hier auch nicht nur die Haut verbessert, sondern sie hat 20 Kilogramm abgenommen und insgesamt ist natürlich der ganze Stoffwechsel dadurch viel, viel besser geworden und das sieht man eben in der deutlichen Besserung der Haut, aber sie hat sich auch insgesamt natürlich viel besser gefühlt. Also das war schon großartig. Sie hatte am Schluss nur noch ganz bisschen Rötung und um die Nasenflügel herum und alles, was so großwüchsig war, das war komplett verschwunden. Wundert mich dann auch nicht, dass sie selber auch so happy

war.

Ich finde wirklich begeistert und wahnsinnig glücklich, dass ich das so durchgehalten habe und dass das so viel gebracht hat. Ich war natürlich neugierig, wie es Sandra jetzt geht und ich habe mit ihr ein Videocall gemacht und habe mit ihr darüber gesprochen, wie der Stand ist und wir hören mal rein, was sie gesagt hat. Ich habe wahnsinnig viel gelernt über mich selbst und die über die Ernährung an und für sich. Es hat mir während der Zeit, wo ich bei den Ernährungsdocs war, auch gezeigt, was man alles erreichen kann durch Intervallfasten und durch konsequente Ernährung und ich muss sagen, dass ich dieses mit dem Dinkelmehl und mit der Hafemilch und wenig

Zucker sehr gut durchziehen kann. Das Intervallfasten mache ich immer in Phasen, in der es besonders

schwer mit der Haut ist. Da sage ich, okay, jetzt muss es sein, jetzt mache ich mal sechs Wochen, drei Monate, wo ich mich wirklich darauf konzentriere und dann funktioniert es auch besser. Aber wenn du

mich fragst, mit Konsequenz funktioniert es. Sie hat aber eben auch gesagt, dass sie jetzt einfach abwägen kann. Trinke ich jetzt ein Sekt auf der Hochzeit oder esse ich jetzt ein Stück Kuchen und nehme dann halt in Kauf, dass die Haut sich meldet oder bin ich heute mal wirklich konsequent und allein dieses Wissen und die Macht darüber, diesen Werkzeugkasten zu haben, die Entscheidung selber

treffen zu können, das gibt ihr wohl unheimlich viel Lebensqualität. Ja, das ist eben genau das, was ihr am Anfang hatte, dieses so hilflos ausgeliefert sein und wenn man das abstellen kann, das ist schon ein wahnsinniges Stück Lebensqualität und da nimmt man vielleicht mal im Kauf, dass man eben ab und zu doch mal eine Rötung hat nach Sekt, aber man weiß, woher es kommt und man weiß,

man kann es beim nächsten Mal wieder anders machen. Das Thema Intervallfasten war bei San 3er mit der größte Baustein, der zum Erfolg geführt hat und da steigen wir jetzt mal tiefer ein, denn jetzt gucken wir mal auf die Hintergründe, warum diese Art der Ernährung sinnvoll sein kann. Ihr habt in der Sendung zum Intervallfasten gesagt, wir bestellen jetzt mal die Müllabfuhr. Was hat es damit auf sich? Also im Prinzip ist es eben so, dass in den Zeiten, wo man fastet, die Verdauungsorgane

einen sonnen Fastenrhythmus haben. Das heißt, die haben ganz bestimmte Funktionen, die nur in der

Zeit absolviert werden, unter anderem auch zum Beispiel eine Reinigung des Darmes, die typischerweise

in den Hungerzeiten stattfindet und der ganze Stoffwechsel stellt sich auch um auf diesen Fastenstoffwechsel und es werden Dinge eben im Körper vorgenommen, die in Verdauungsprozessen

nicht stattfinden. Das heißt, man braucht auch Zeit für diese Stoffwechselaktionen, für diese Reinigungsfunktion und dafür braucht man eben genau diese Fastenpausen.

Ich finde das so ein bisschen paradox, weil ich habe immer so im Kopf gehabt, wenn man so eine Diät macht, also wenn man eben nichts isst oder besonders wenig isst, dann stellt sich der Körper auf diesen Notmodus ein und dann kommt es quasi zum Jojo-Effekt danach, dass der Körper dann denkt,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (9) Mit Intervallfasten die Haut entlasten - Dr. Viola Andresen über Rosazea

alles was ich jetzt kriege an Essen, das speichere ich jetzt ein. Ja und das ist ja das Tolle an diesem Intervallfasten, dass man nicht grundsätzlich eine Kalorienreduktion insgesamt benötigt. Der Körper gerät nicht in den Hungerstoffwechsel, sondern er hat einfach nur diesen im Grunde natürlichen Rhythmus zwischen Essen und Kalorienaufnahme und Essenspausen und das ist eben das Zauberwort dabei. Man hat nicht einen Hungerzustand, sondern man hat einfach nur Pausen, wo der Körper zur Ruhe kommt und bestimmte Stoffwechselfunktionen ausüben kann und Phasen nur verdaut und das ist eben wichtig diesen Wechsel zu haben. Was sind das genau für Stoffwechselfunktionen, die da verbessert werden? Also eine der entscheidenden Dinge bei diesen Fastenzeiten ist immer, dass man den Insulinspiegel unten hält. Insulin ist ein wichtiges Hormon, was den Zuckerstoffwechsel reguliert, was aber eben auch dafür sorgt, dass zum Beispiel überschüssige Energie in Fett gespeichert wird und solange man hohe Insulinspiegel hat, wird dieses Fett immer weiter angebaut und nicht abgebaut und man braucht, um Fett abzubauen, unbedingt Insulinpausen. Nur so kann man tatsächlich überschüssiges Fett abbauen und wir wissen eben, dass in diesen Fettsälen, gerade im Bauchfett, extrem viele Entzündungsfaktoren sitzen und solange man viel Bauchfett hat, hat man im Grunde permanent einen Entzündungszustand im Körper. Wie ist das dann in diesen längeren Essenspausen? Was passiert dann mit diesen Entzündungen? Das ist sozusagen ein Faktor. Der andere Faktor ist, dass auch die Leber natürlich ist eigentlich das zentrale Stoffwechselorgan in unserem Körper und das hat eben in Fastenperioden auch andere Funktionen und kann eben auch zur Zellreinigung beitragen. Der berühmte sogenannte oxidative Stress, so nennen wir das, das ist etwas, was für Zellen ein Stressfaktor ist, eine Grundlage für viele Erkrankungen, entzündliche Erkrankungen, im schlimmsten Fall auch Krebserkrankungen und diese oxidative Stress nimmt in diesen Fastenzeiten tatsächlich ab. Das ist auch in Studien gezeigt worden. Also das ist dann quasi schon ein kurzfristiger Effekt auch. Ja, also man hat kurzfristigen Effekt und es gibt zum Beispiel Studien auch bei Menschen, die Ramadan-Fasten machen, die ja eigentlich typischerweise auch viel essen, aber eben nur zu bestimmten Zeiten und da sieht man schon sehr rasch positive Effekte auf die Stoffwechselfunktionen, auf Entzündungsfaktoren, auf Blutfette, auf Risikofaktoren für das Kreislaufsystem. Also das ist tatsächlich etwas Positives, was wir sehen können und es geht so ein bisschen zurück zu unserer Entstehungsgeschichte als Menschen. Wir haben halt früher nicht permanent was zu essen zur Verfügung gehabt, sondern wir haben Mahlzeiten gegessen und da mussten wir erst mal wieder auf Jagd gehen und was finden. Und diese langen Nüchternphasen, die sind eigentlich eine wichtige Voraussetzung für unser gesundes Wohlergehen und das haben wir in unserer heutigen Zeit so ein bisschen verloren. Jetzt hast du eben schon den Ramadan

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (9) Mit Intervallfasten die Haut entlasten - Dr. Viola Andresen über Rosazea

angesprochen, von so einem Untergang bis so einem Aufgang wird ja dann quasi gegessen. Das ist ja so ein bisschen konträr zu dem, was man vielleicht so allgemein hört oder auch was Sandra jetzt gemacht hat. Diese 16 zur 8 Methode, dass man da eher morgens isst und abends nicht, gibt es da irgendwas, was vorteilhafter wäre oder ist das egal, wann man isst und wann nicht? Also ich glaube ganz wichtig ist, dass man gucken muss, dass man es durchhalten kann und deswegen muss man unglaublich genau darauf achten, was hat man selber für ein Lebensrhythmus und wie passt das rein, damit es überhaupt realisierbar ist. Also es ist ja nicht in jedem Lebensrhythmus realisierbar und letztendlich ist die ideale Zeit, so haben wir es ja auch empfohlen, dass man um 10 Uhr isst, also ein spätes Frühstück und um 18 Uhr ein frühes Abendessen, idealerweise dazwischen auch gar nichts und dann hat man eine lange Nachtphase. Aber wenn man jetzt zum Beispiel im Schichtdienst arbeitet oder irgendwelche anderen beruflichen Herausforderungen, abends DJ in der Disco beispielsweise, dann hat man natürlich einen völlig anderen Lebensrhythmus und dann kann man auch das Intervall fast natürlich anders gestalten und es ist in Studien nicht klar, welches System besser ist. Ich glaube das Wichtigste ist, dass man es durchhalten kann und wenn es irgendwie einzurichten ist, dass man eine lange Nachtphase hat, weil man weiß im Schlaf, baut der Körper auch viel Fett ab, das ist eine sehr wichtige Phase für einen gesunden Stoffwechsel, auch ausreichend Schlaf im Übrigen, das ist auch sehr förderlich. Insofern sollte man möglichst eben das schon so, dass man eine lange Nachtruhe mit Fasten hat. Ja, es schläft sich ja auch nicht so richtig gut mit so einem ganz vollen Bauch, die Erfahrung mache ich leider auch immer wieder. Ja, aber das ist ja auch nicht die einzige Methode, die es gibt. Es gibt ja auch noch andere Intervallfasten-Methode, oder? Ja, es gibt im Grunde verschiedene. Also die so gängigen sind einmal diese 16 zu 8 Methode, dann gibt es noch diese, wo man es tagweise macht, zum Beispiel zwei Tage die Woche, dann sagt man so fünf zu zwei, wo man an zwei, also an fünf Tagen letztlich völlig normal isst und an zwei Tagen Kalorien reduziert und dann möglichst dort auch, möglichst keine schnell wirksamen Kohlenhydrate, um wieder diesen Insulinspiegel niedrig zu halten. Also Nudeln und so was? Genau, und dann gibt es auch Leute, die zum Beispiel ganze Tage dann gar nichts essen und dann an anderen Tagen wieder normal essen. Also es gibt verschiedene Varianten, also eine ganz harte Variante ist, dass man wirklich jeden Tag abwechselt, einen Tag normal isst, einen Tag möglichst wenig isst, das muss man wirklich auch im Einzelfall gucken. Da frage ich mich jetzt so ein bisschen, wenn ich stundenlang nichts esse, ich nehme ab und ich sollte vielleicht gar nicht so viel mehr abnehmen. Also ist das wirklich für jeden was? Nein, auf gar keinen Fall. Es gibt sicherlich Situationen, wo Intervallfasten nicht angebracht ist. Also es ist natürlich schon so, man sagt zwar Kalorienreduktion ist nicht das Hauptkriterium des Intervallfastens, aber natürlich lieben die allermeisten Menschen dann doch auch weniger Kalorien zu sich, weil man einfach nur zwei Mahlzeiten zur Verfügung hat und sich

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (9) Mit Intervallfasten die Haut entlasten - Dr. Viola Andresen über Rosacea

da ja auch als nicht den Bauch vollschlagen soll. Das heißt man muss schon ein bisschen gucken, was hat man für eine Ausgangslage, aber häufig sind ja genau diese ganzen Entzündungsfaktoren, die wir betrachten, bei Menschen, die auch übergewichtig sind, die genau eben dieses vermehrte Bauch vertagen. Für die ist das ja auch geeignet und die schlanken Leute haben häufig gar nicht diese Entzündungskrankheiten. Da muss man sicherlich im Einzelfall gucken und wenn man

natürlich schwere Grunderkrankungen hat, eher untergewichtig ist, dann sollte man andere Methoden anwenden. Wer sollte es wirklich vielleicht besser nicht machen oder zumindest mit dem Arzt

oder der Ärztin besprechen? Also alle Menschen, die letztendlich chronische Erkrankungen haben, Herzkreislaufschwächen, Krebserkrankungen, die irgendwie generell auch vielleicht niedrigen Blutdruck haben, die vielleicht auch zu Unterzuckerungen neigen. Das sind sicherlich alles Situationen,

wo man auf jeden Fall mit dem Arzt erst mal sprechen sollte. Ist das für mich eine Methode? Und es gibt

auch noch abgeschwächte Varianten. Es gibt zum Beispiel auch die sogenannte Insulin-Trennenkost, wo man durchaus normale Mengen an Mahlzeiten isst und auch ausreichend sich ernährt, aber zum Beispiel eben nur Dinge weglässt, die den Insulinspiegel ansteigen lassen. Und also es gibt eben auch da noch abweichende Methoden, die auch für solche Leute vielleicht geeignet sein können.

Schwierig ist auch immer und das müssen wir auch im Blick behalten, dass auch in Essstörungen natürlich ein Thema sein können. Und wir sehen das zunehmend auch wirklich bei unseren Patienten,

dass die Essstörungen sehr stark zunehmen und gerade auch der Versuch, vielleicht sich besonders gesund zu ernähren oder Dinge wegzulassen, häufig auch in Essstörungen münden können oder Ausdruck einer Essstörung sind. Da muss man dann wirklich auch ganz genau gucken und Menschen,

die jetzt zu Essstörungen neigen oder eine haben oder hatten, den sollte man wahrscheinlich auch wirklich davon abraten. Da muss man auf jeden Fall vorsichtig sein. Und wenn ich mir jetzt vorstelle, ich habe jetzt vielleicht so eine Grunderkrankung und habe aber dann eben auch so eine entzündliche

Erkrankung, wo das helfen könnte. Zum Beispiel Rosacea, was würde man so einer Person raten?

Also wir hatten ja in der Sendung letztendlich auch diese zwei Säulen, nämlich auch die Entzündungshemmende Ernährung und die geht ja in jedem Fall immer. Dann würde ich vielleicht erst mal nur den Teil unseres Konzeptes versuchen und das Intervallfasten etwas in den Hintergrund rücken. Also das heißt Weizen weglassen, möglichst Zucker meiden, viel Ballaststoffe, gesunde Öle, sich Eiweißreich ernähren. Also das ist ein ganzes Potpourri von Dingen, Entzündungshemmende, Kräuter ergänzen und das ist eine Methode, die man auch eigentlich

fast allen Menschen empfehlen kann. Dagegen spricht überhaupt nichts. Wenn ich jetzt eine Person bin,

für die sich Intervallfasten eignet. Worauf muss ich dann achten? Gibt es da so ein paar Tipps?

Ja, also auf jeden Fall wichtig ist, dass man genug trinkt während der ganzen Zeit. Also idealerweise

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (9) Mit Intervallfasten die Haut entlasten - Dr. Viola Andresen über Rosacea

natürlich kalorienfreie Getränke wie Wasser oder Tees. Man sollte an den Mahlzeiten, die man ist, sich jetzt nicht den Bauch voll schlagen, sondern die sollten auch eine normale Portionsgröße haben, um einfach auch da die Verdauungssysteme nicht zu stark zu belasten. Man muss auch gucken,

wie geht es einem damit, dass man jetzt nicht, wenn man jetzt zum Beispiel Krankheitsphasen hat oder

so, dass man dann auch vielleicht guckt, dass man nicht in irgendwelche Hungerlöcher gerät. Idealer

Weise ist eben auch die Mahlzeiten so zu gestalten, dass man eben keine Hungerlöcher bekommt. Das heißt

also sehr Eiweißreich, sehr gemüsehaltig, ballaststoffreich, Dinge, die lange satt machen, um eben auch gut diese Nüchternphasen zu überstehen. Bewegung spielt ja sicherlich auch eine Rolle.

Gibt es da was, was ich beachten muss? Generell gilt regelmäßige körperliche Bewegung. Ist immer gut. Wenn man vor nie Sport gemacht hat oder sich bewegt hat, langsam anfangen, nicht jetzt sofort in Marathonlauf, Treppen steigen, statt den Fahrstuhl zu nehmen, spazieren gehen, lieber mal Eingang mehr als Eingang weniger ist ideal. Ja Viola, jetzt haben wir von dir gehört, wie Intervallfasten funktioniert und was man dabei beachten muss und warum es auch kombiniert mit dieser entzündungshemmenden Ernährung, vor allem bei Rosacea, dann hilfreich ist. Dafür haben

wir natürlich für euch noch ein leckeres Rezept vorbereitet, so wie ihr es von den Ernährungs-Docs kennt. Weizen und Milch ist Sandra völlig voll abgekommen. Ihre Hautzuliebe hat sie jetzt völlig neue Frühstücksrezepte ausprobiert. Frühstück wahrscheinlich auch deshalb gut, weil das war ihre erste Mahlzeit nach dieser langen Nachtpause. Das musste dann viel sein, das musste lecker vor allem glaube ich auch sein, da hat sie sich mit Sicherheit drauf gefreut. Und eben auch sättigend, dass sie dann einfach nach dieser Mahlzeit wirklich die nächsten 8 Stunden gut durchhält, ohne da ein Hungerloch zu kommen. Jetzt haben wir hier einen wunderschönen

Korb stehen mit so allerlei schönen Dingen drin. Ich sehe Äpfel und Pflaumen und Klimentinen. Kokosmilch haben wir auch noch, Kinoa. Also alles Zutaten, aus denen man ein leckeres Rezept zubereiten kann. Nämlich den Kinoa-Pudding mit Kokos. Kinoa ist ja quasi ein Getreide-Ersatzprodukt,

was aber eben kein Getreide ist, bellerstoffreich und wunderbar als Basis geeignet. Quelle für Proteine steht hier auch auf der Kinoa-Verpackung drauf. Das ist ja jetzt ein Pseudo-Getreide. Kann ich das denn wie Getreide verarbeiten? Ja, man kann daraus wunderbare Sachen machen. Also man kann

jetzt wie gesagt Pudding machen. Es hat auch wie so ein Art Stärkeersatz und sie hat daraus ein Pudding gekocht mit Kokos. Was hier jetzt noch ist, ist Kokosmilch, das Fruchtfleisch mit Wasser gemischt. Richtig, genau. Das ist was ganz anderes als das andere, das ist ja eher Kokoswasser und das ist wirklich Kokosmilch. Das hat einen guten Fettanteil, aber eben eine gesunde Fette und dadurch auch geeignet, um lange Satz zu machen. Es hat irgendwie so einen süßen Geschmack ohne dass es Zucker enthält. Also es ist eigentlich für viele Gerichte eine tolle Ergänzung. Okay, also auch wenn es fettig ist, ist es gesund. Und die haben nicht nur Kokosmilch hier drin,

[Transcript] Die Ernährungs-Docs - Essen als Medizin / (9) Mit Intervallfasten die Haut entlasten - Dr. Viola Andresen über Rosazea

sondern auch Kokosjoghurt und den, Viola würde ich jetzt ganz gerne mal probieren. Machst du mit? Ja klar, hat schon mal eine sehr schöne Konsistenz finde ich. Total lecker. Ja, man muss es wollen. Also es mag ja nicht jeder Kokos, aber wenn man Kokos mag, finde ich das total lecker. Also da ist eben auch keine Kuhmilch drin, das war ja auch ein bisschen problematisch bei Sandra oder ist eben

auch häufig problematisch bei entzündlichen Erkrankungen. Ja und sie hat ja auch berichtet jetzt in ihrem Telefonat, dass sie das auch immer noch macht. Das heißt, das ist etwas, was ihr wirklich auch langfristig was gebracht hat und deswegen verzichtet sie immer noch auf Kuhmilch. Probieren kann man das auf jeden Fall mal so einen Kokosjoghurt? Ich glaube, wenn man sich

auch so eine Ernährungsumstellung einlässt und sich plötzlich solche Rezepte auch mal anguckt und auch anfängt, um zu probieren, das sehen wir ja bei vielen unserer Kandidaten, dass sie auch eine totale Freude entwickeln und ganz andere Geschmackserlebnisse uns berichten und das ist glaube ich ein wichtiger Baustein, um so etwas langfristig durchzuhalten. Ich habe heute gelernt, Intervallfasten kann vielen Menschen gut tun, welcher Fastenrhythmus dabei am besten ins eigene Leben passt, das kann jeder und jede für sich selbst rausfinden. Das Rezept für den leckeren Kokos-Kinoa-Frühstücks-Pudding verlinken wir euch natürlich in den Show Notes für diesen

Podcast. Jede Menge weitere Rezepte und spannende Fälle der NDR Ernährungs-Docs findet ihr auf [ndr.de/slash-edocs](https://www.ndr.de/slash-edocs). Aber bitte denkt dran und das ist uns wirklich wichtig. Eine radikale Ernährungsumstellung solltet ihr am besten immer mit eurer Hausärztin oder einem Ernährungsmediziner

besprechen. Wenn euch unser Podcast gefällt, dann abonniert uns gerne, am besten in der AED-Audiothek, indem ihr einfach auf die kleine Glocke klickt, dann verpasst ihr keine Folge mehr und

empfiehlt uns gern weiter. Ihr kennt doch bestimmt Menschen, die auch nicht so ganz zufrieden mit ihrer Ernährung sind oder vielleicht doch einfach neugierig, was welche Lebensmittel so können. Wir hören uns in zwei Wochen wieder, wenn ihr mögt. Wenn euch das Thema gesunde Haut noch weiter interessiert, dann hört doch mal rein beim Podcast Frag dich fit im Gesundheits-Podcast beantworten WDR-Journalistin Anne Schneider und Doc Esser die Fragen ihrer Hörerinnen und Hörer.

Die Frag dich fit Folge zur gesunden Haut, verlinken wir euch in den Show Notes. Darin geht es unter anderem um die Frage, ob sich das Hautbild mit einer bestimmten Ernährung verbessern lässt.

Frag dich fit findet ihr auch in der AED-Audiothek und überall wo es Podcasts gibt. Und jetzt macht es gut, bleibt gesund und lasst es euch schmecken. Die Ernährungs-Docs, ein Podcast vom NDR.