

Autophagie

Lässt uns langsamer altern!

Die **Autophagie**, das *Selbstfressen*, ist die **körpereigene Müllabfuhr mit Recycling**.

Sie ist der Wissenschaft schon lange bekannt.

Der Japaner Yoshinori Ohsumi, ein Zellbiologe, hat im Jahr 2016 den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin bekommen, für seine Arbeit zu Abbauprozessen in Zellen, die schon aus dem Jahr 1993 stammt - Wissenschaftler brauchen Geduld! Ohsumi entdeckte, wie verschiedene Gene die Autophagievorgänge im Detail steuern. Es muss zum Beispiel genau die richtige Müll entsorgt werden, und noch intakte Zellbestandteile dürfen nicht versehentlich mit entfernt werden.

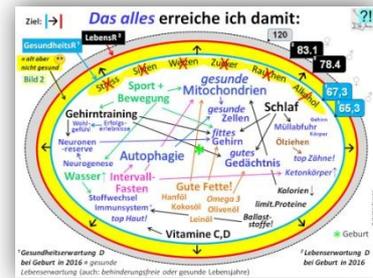
Die Autophagie findet in jedem Menschen statt, allerdings nicht mal so eben nebenbei. Als Folge der Tatsache, dass der moderne Mensch ständig essen kann und isst, muss der Körper auf dieses uralte innere Reinigungsverfahren nicht mehr zurückgreifen ... „*In den Zellen liegt ungenutztes Material herum!?*“ „*Da haben sich ganz schön viele schlappe Zellen angesammelt!?*“
Na und? Ist doch egal, es kommt ja immer wieder Zellmaterial-Nachschub von aussen!

Je besser und öfter sie stattfinden kann – hier kommt das (Intervall-) Fasten ins Spiel - , desto besser verlangsamt sie den Alterungsprozeß, ermöglicht dem Körper die Bekämpfung von Infektionen, Tumoren und anderen Krankheiten.

Unter dem Link <https://foodpunk.de/bulletproof-coffee-was-macht-die-butter-im-kaffee/> steht zur Autophagie das Folgende:

>>

Die Autophagie wird zum Beispiel durch intermittierendes Fasten ausgelöst. Die Zelle beginnt sich selbst zu verdauen – und das ist gut so. Bei der Autophagie werden alte und kaputte Zellbestandteile abgebaut. Diese können dann wieder neu und frisch aufgebaut werden. Der alte Kram wird rausgeworfen und durch neue, funktionstüchtige Elemente ersetzt. Ein wahrer Frühjahrsputz für die Zelle.



Wenn wir ständig snacken und immer Essen nachliefern, findet diese Autophagie so gut wie nie statt. Unsere Zellen werden dann zu einer kleinen Messi-Wohnung. Überall liegt ungenutzter, nicht mehr voll-funktionstüchtiger Kram. Man kann kaum noch durchsteigen und die Zellprozesse laufen nicht 100% effektiv. Außerdem sammelt sich Müll – und wenn den nie jemand rausbringt, fängt es an zu stinken.

Deswegen solltest du deinem Körper täglich 5 Stunden Pause zwischen den Mahlzeiten gönnen und regelmäßig auch volle 16-stündige Ess-Pausen, damit die Zellputz-Kolonie ihre Arbeit verrichten kann.

Übrigens: Die Müllabfuhr unserer Zelle nennt sich „Autophagosom“. Das sind kleine „Bläschen“, die den ganzen Schrott einsammeln. Sie bringen alles Unnötige zur Mülldeponie – den „Lysosomen“. Hier wird alles zerkleinert, abgebaut und recycelt.

<<