

IMMANUEL  
ALBERTINEN  
DIAKONIE



IMMANUEL  
KRANKENHAUS  
BERLIN



**Studie**

**DiaFast Studie**  
Mit Fasten und Kraftsport  
stark gegen Diabetes und  
Fettleber

In besten Händen, dem Leben zuliebe.



## Mit Fasten und Kraftsport stark gegen Diabetes und Fettleber

### Ziel der Studie

Untersucht wird der Einfluss von längerem Fasten kombiniert mit Krafttraining auf Typ-2-Diabetes, insbesondere auf die Lebergesundheit, die Blutzuckerwerte und den Muskelaufbau. Wir möchten herausfinden, ob Fasten und/oder Sport nachhaltig zu Ihrer Lebergesundheit und Ihrem Wohlbefinden beitragen kann.

### Teilnahmevoraussetzungen

- Erwachsene (18–75 Jahre) mit einer bestätigten Diagnose von Diabetes mellitus Typ 2
- nicht für Schwangere oder Stillende geeignet

### Studienablauf

- **Dauer:** 3 Vor-Ort Termine zur ärztlichen Visite am Anfang, vor der Sportintervention und zum Studienende
- **Untersuchungen:** 2 x Hochauflösendes Leber-MRT, Bluttests, muskuläre Leistungsfähigkeit, Analyse der Körperzusammensetzung (Fettgewebe/Muskelgewebe) über Bioimpedanzanalyse



- **Optional:** kontinuierliche Glukosemessung und Temperatursensoren zur Analyse von Blutzucker- und Temperaturverläufen

### **Mögliche Fastenarten in der Studie**

- Wasserfasten (14 Tage nur Wasser)
- Saffasten (2 x 7 Tage mit Gemüsebrühe, Gemüsesäften)
- Scheinfasten (2 x 7 Tage mit kontrollierter Kalorienaufnahme)
- Kontrollernährung (14 Tage normale Kost)

Für alle Gruppen gibt es zusätzlich 12 Wochen begleitetes Langhanteltraining 3 x pro Woche online für eine Stunde mit einem spezialisierten Sportcoach (die Langhantel wird Ihnen nach Hause geliefert).

### **Studienanmeldung sowie weitere Informationen**

Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde  
am Immanuel Krankenhaus Berlin  
Am kleinen Wannsee 5D · 14109 Berlin-Wannsee  
Tel. 030 805 05 - 734

[naturheilkunde.studien@immanuel.de](mailto:naturheilkunde.studien@immanuel.de)  
[naturheilkunde.immanuel.de](http://naturheilkunde.immanuel.de)



# IMMANUEL ALBERTINEN DIAKONIE

## **Immanuel Krankenhaus Berlin**

Königstraße 63

14109 Berlin-Wannsee

## **Klinik für Innere Medizin**

### **Naturheilkunde**

## **Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde**

### **am Immanuel Krankenhaus Berlin, Standort Berlin-Wannsee**

Am Kleinen Wannsee 5 D

14109 Berlin-Wannsee

[naturheilkunde.immanuel.de](https://naturheilkunde.immanuel.de)  
[berlin.immanuel.de](https://berlin.immanuel.de)  
[immanuelalbertinen.de](https://immanuelalbertinen.de)

## **Träger**

Immanuel-Krankenhaus GmbH

Eine Gesellschaft der Immanuel Albertinen Diakonie.

