

---

Subject: Fasten nach HT

Posted by [Anlieger](#) on Sun, 31 Aug 2014 14:18:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Liebe Haargemeinde,

ab wann kann man nach einer HT (in meinem Fall 3000 Grafts FUE) fasten? Ich bin nun in der vierten Woche post HT.

Hat jemand schon Erfahrungen gemacht?

Einerseits ist fasten sehr gesund und reinigt den Körper, jedoch will ich natürlich nicht die Anwuchsrate negativ beeinflussen. Hatte an etwa eine Woche fasten inklusive Abführen gedacht. Würde in dieser Zeit lediglich Wasser und Brühe zu mir nehmen.

Was denkt ihr darüber? Stellt dies eine Gefahr für den Erfolg der HT dar? Ist es eventuell sogar förderlich?

Hier noch einmal der Link, der mich "angefixt" hat.

]http://www.spiegel.tv/#!/filme/bbc-fasten-macht-gluecklich/

Gruß

Anlieger

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT

Posted by [GrinderFX](#) on Sun, 31 Aug 2014 14:21:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was ist an Fasten bitte gesund???

Wissenschaftlich und medizinisch gesehen ist es Körperverletzung und nichts anderes.

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT

Posted by [Anlieger](#) on Sun, 31 Aug 2014 14:25:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dann schau dir den Link einmal an.

Der Körper geht in einen "Reparaturmodus", den er unter Nahrungsaufnahme nie hochfährt...

Hatte vor der HT einmal vier Tage lang gefastet und muss sagen, dass ich mich SEHR gut gefühlt habe.

Würde das gerne noch ein paar Tage länger testen, ohne jedoch meine Grafts zu gefährden.

---

Gruß

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [Anlieger](#) on Sun, 31 Aug 2014 14:29:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Beispielsweise stieg die Lebenserwartung nach der Weltwirtschaftskrise (als viele Menschen nix zu essen hatten) um 6 (!) Jahre an. Außerdem schwemmt der Körper Giftstoffe und Ablagerungen aus.

Ich würde es halt gerade mal ausprobieren, wenn ich nicht die HT gemacht hätte. Vielleicht hat ja jemand damit Erfahrungen...

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [GrinderFX](#) on Sun, 31 Aug 2014 14:40:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das angebliche Ausschwemmen der Giftstoffe ist ja noch dümmer, sorry aber ich kriege immer Ausschlag wenn ich das höre.  
Es gibt keine Schlacke im Körper!!!  
Man kann auch nicht durch fasten entgiften, und Mangelernährung ist nicht gesund.  
Das hier ist ein Haartransplantationsforum und kein Esoterik hokus pokus Verrücktentreff.

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [Anlieger](#) on Sun, 31 Aug 2014 14:50:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gut, dann hast du ja deine Meinung gepostet. Vielleicht hat ja noch jemand etwas konstruktiv dazu beizutragen.

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [GrinderFX](#) on Sun, 31 Aug 2014 15:58:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das war super konstruktiv.  
Positiv wird es sich mit Sicherheit nicht auf die Heilung anregen, da gerade Mangelernährung auch oft zu Haarausfall führt.

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [Anlieger](#) on Sun, 31 Aug 2014 20:40:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hast du nix Besseres zu tun? Offensichtlich hast du ja keine Erfahrung beziehungsweise tiefergehendes Wissen zu dem Thema. Das ist es jedoch, was ich suche.

Von "Mangelernährung" kann man bei uns sicher nicht reden. Natürlich kann es sein, dass bestimmte Speicher im Körper entleert werden, die für das Haarwachstum oder die Wundheilung wichtig sind. Es gibt dann natürlich die Möglichkeit des intermittierenden Fastens, wie es in dem Bericht vorgestellt wird. Es hat auch die positiven Effekte, die den Körper in den Reparaturmodus übergehen lässt. Man fastet jedoch nicht über einen längeren Zeitraum.

Die alten Ägypter wussten schon:

"Von einem Drittel dessen, was der Mensch isst, lebt er.  
Von den restlichen zwei Dritteln leben die Ärzte."

(Altägyptisches Sprichwort)

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [Muchel86](#) on Sun, 31 Aug 2014 20:51:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

ich habe meinen Bericht bereits gepostet. Als Muslim kann ich dir sagen, dass der Fastenmonat Ramadan ca. 2 Monate nach meiner HT war. Ich habe bis auf zwei Tage sonst alle Tage durchgefastet (30 Tage). Wirklich negativ beeinflusst hat es mich nicht.

Gruß  
Muchel

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [night](#) on Sun, 31 Aug 2014 21:48:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das mit der Weltwirtschaftskrise ist ja mal der ober Bullshit oder ? Reden wir hier von der Weltwirtschaftskrise um 1930 ? Die gestiegene Lebenserwartung hängt mit dem riesengroßen medizinischen Fortschritt des gesamten letzten Jahrhunderts vor allem auch nach den Weltkriegsjahren, der Entdeckung des Penicillines, besseren hygiene Bedingungen und generell verbesserten Lebensbedingungen zusammen und nicht mit irgendwelchen fasten bullshit Verschwörungstheorien .

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [Anlieger](#) on Sun, 31 Aug 2014 23:05:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für den ersten Erfahrungsbericht. Genau DAS suche ich. Das fasten der Muslime läuft noch etwas anders ab. Man isst ja etwas, lediglich wartet man bis nach Sonnenuntergang. Ich interessiere mich eher für totales Fasten. Eine andere Variante wäre das intermittierende Fasten (1:1 oder 5:2 wie im Link vorgestellt).

Zu der Steigerung der Lebenserwartung kann ich nur sagen, dass natürlich keiner weiß auf welche Faktoren es genau zurückzuführen ist. Es ist lediglich eine zeitliche Übereinstimmung mit geringer Nahrungsaufnahme, die nicht kausal für die Steigerung der Lebenserwartung sein muss, jedoch auch ein Faktor sein könnte. Bei Mäusen ist der Zusammenhang jedoch bewiesen und dies sind auch Säugetiere. Zudem leben wir mit Steinzeitgenen in einer modernen Welt - einer Welt des Überflusses, die es früher nicht in der Form gab. Zeiten verminderter Nahrungsaufnahme sind eigentlich etwas ganz normales. Ein leerer Magen schärft die Sinne und man ist leistungsfähiger. Dies habe ich selbst so empfunden und neueste Forschungsergebnisse bestätigen, dass sich Blutwerte usw. verbessern. Es scheint verjüngend zu wirken und Zivilisationskrankheiten wie Diabetes vorzubeugen. Darum soll es aber nicht gehen. Dass Fasten in Maßen gesund ist, habe ich für mich schon festgestellt. Ich möchte wissen, inwieweit die HT darunter leiden könnte.

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [Hairtefallzwei](#) on Mon, 01 Sep 2014 05:33:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Anlieger : Die Antwort hierauf wird dir nur schwer jemand geben können , da müsste jemand mit Studien zum fasten nach HT OPs und der Anwuchsrate aufwarten . Aber selbst dann könnten die Auswirkungen bei DIR ganz andere sein. Über die Vorzüge zB von intermittent fasting ab und zu braucht gar nicht diskutiert werden , sie sind BELEGT.

Das ist ein anderes , smarteres Vorgehen , als die ganzen halb blassen Leichen tagelang Fester , mit ihrem Glaubersalz , Kräutertees und Kaltwassertreten von vor anno-krich-mich , die ordentlich Muskelgewebe währenddessen abbauen , versteht sich von selbst.

Ich kann dir nur Argumente nennen , warum ich vorsichtig wäre mit Fasten in der wichtigen nach OP Zeit , wobei es nachvollziehbare Argumente dafür gäbe.

Da ja neues Gewebe entsteht , Um-und Einbauprozesse(ich sag nur 50-70 Milliarden Zellen /Tag) stattfinden würde ich versuchen meinen Zellen hierfür das bestmögliche Baumaterial zur Verfügung zu stellen .

Viele Proteine(Aminos bauen Gewebe auf ) , ein Arsenal an Vitalstoffen (nicht aus der Retorte) , Darmfunktionsstärkende Nahrung , gesunde Fette in einem ausgeglichenen Verhältnis(Omega 3 pushen), viel trinken , viel erholsamer Schlaf.

Den Körper gerade in der Anwuchsphase(idealerweise natürlich nie /höchst selten) nicht mit Giftstoffen Nikotin , Alkohol ,Medikamenten ,Junkfood überfrachten , damit er die Zeit für

Schönheitsreperaturen nutzen kann.

Wenn du stark fastest bedeutet das für den Körper zunächst mal Stress + Alarmbereitschaft .Zuviel Stress wollen wir in der Zeit nicht .

Auch wenn dieser Schlackebegriff mir auch auf den S...geht (wenn ich das schon lese schalte ich innerlich ab) , werden jedoch sehr wohl unverwertbare Stoffwechselendprodukte , Medikamentenreste , Schwermetallablagerungen , die gerne im Fettdepot gespeichert werden , beim strikten Fasten freigesetzt . Dieses geballte Aufkommen würde ich gerade in der post HT Phase vermeiden wollen.

Ein gangbarer Weg wäre für mich:

Bestes "Baumaterial" generell , abends sowieso proteinreich mit viel Gemüse ("Schlank im Schlaf -Prinzip " ) mager und gut verdaulich /gründlich kauen , möglichst lange Reperaturphase ausnutzen.

Wenn du abends um 20 Uhr deine letzte Mahlzeit zu dir nimmst , diese 3 Stunden im Magen/Darm verleibt und du morgens um 9 Uhr erst frühstückst sind das bereits 10 Stunden des Fastens.

In der Zeit kann sich dein Körper hervorragend um die ganzen Aufräum-und Reperaturarbeiten kümmern , verbunden mit erhöhtem Wachstumshormaufkommen(stimuliert durch tiefen Insulinspiegel wg letzter Mahlzeit), keiner Unterversorgung an wichtigem Eiweiß als Baustoff etc.

Ob das Ganze nun wirklich messbaren Einfluss auf das HT-Ergebnis hat ...kA , aber das wäre das ,was man nach logischen Gesichtspunkten tun könnte.

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [Anlieger](#) on Mon, 01 Sep 2014 10:53:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Hairtefallzwei

Danke für die lange und informative Antwort.

---

Subject: Aw: Fasten nach HT  
Posted by [GrinderFX](#) on Mon, 01 Sep 2014 17:34:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das einzige, was nun tausendfach belegt ist, ist, dass es keine Schlanke und entgiften durch Fasten gibt.  
Es gibt keinen EINZIGEN wissenschaftlichen Belegt, dass es in irgendeiner Form Schlacke im Körper gibt.

Subject: Aw: Fasten nach HT

Posted by [Hairtefallzwei](#) on Tue, 02 Sep 2014 07:27:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DU belegst hingegen gerade anhand einer spontan ,unfreiwilligen 1-Mann Studie die Weisheit "was der Bauer nicht kennt..." .

Du hast das Konzept des Fastens und seine umfassende Wirkung auf alle möglichen Parameter , hormonelle Reaktionen , überhaupt nicht verstanden .

Stattdessen wirfst du mit Spiegel online 08/15 Wissen um dich wie , die Mär vom "Entschlacken" , worum es dem User Anlieger augenscheinlich aber gar nicht geht.

<https://www.buchinger-wilhelmi.com/content/de/wissenschaft-und-publikationen?language=de>

<http://www.carstens-stiftung.de/artikel/heilfasten.html>

Gute Zusammenfassungen mit Quellverweisen, was Fasten für einen tun kann.

Zum Thema Ramadan Fasten- als Form eines intermittierenden Fastens bzgl Diabetes .

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25162734>

Zu den von mir erwähnten Nachteilen ...

Fettdepots speichern Giftstoffe

Der Südkoreaner Duk-Hee Lee von der Kyungpook National University in Daegu und seine Kollegen untersuchten die langfristigen Gift- und Gewichtsdaten von 1099 US-Amerikanern im Alter ab 40. Dabei zeigte sich, dass mit jeder Diät die Werte von DDT, Dioxin und der Weichmacher Polychlorierte Biphenyle im Blut anstiegen. Umgekehrt hatten diejenigen, die an Gewicht zulegten, deutlich niedrigere Werte.

Der potenziell toxische Charakter von Diäten erklärt sich daraus, dass die Fettdepots im Körper evolutionär nicht nur als Kältepuffer und Reserve für nahrungsärmere Zeiten gedacht sind, sondern auch als Zwischenlager für fettlösliche Gifte. Greift der Körper auf die Fettdepots zurück, gelangen diese Schadstoffe ins Blut und von dort aus zu Organen, wo sie Schaden anrichten können. So gelten DDT und andere Chlorchemikalien als Auslöser von Krebs, während Weichmacher aufgrund ihrer hormonähnlichen Wirkung bei Männern zu Unfruchtbarkeit führen können.

---

Subject: Aw: Fasten nach HT

Posted by [GrinderFX](#) on Tue, 02 Sep 2014 16:24:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Und wann fängt der Körper an Fett abzubauen?

Nach 2 Wochen.

Da hört fasten aber normalerweise gerade auf.

---

---

Subject: Aw: Fasten nach HT

Posted by [Anlieger](#) on Wed, 03 Sep 2014 12:09:34 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hairtefallzwei schrieb am Tue, 02 September 2014 09:27DU belegst hingegen gerade anhand einer spontan ,unfreiwilligen 1-Mann Studie die Weisheit "was der Bauer nicht kennt..." . Du hast das Konzept des Fastens und seine umfassende Wirkung auf alle möglichen Parameter , hormonelle Reaktionen , überhaupt nicht verstanden . Stattdessen wirfst du mit Spiegel online 08/15 Wissen um dich wie , die Mär vom "Entschlacken" , worum es dem User Anlieger augenscheinlich aber gar nicht geht.

<https://www.buchinger-wilhelmi.com/content/de/wissenschaft-und-publikationen?language=de>  
<http://www.carstens-stiftung.de/artikel/heilfasten.html>

Gute Zusammenfassungen mit Quellverweisen, was Fasten für einen tun kann.

Zum Thema Ramadan Fasten- als Form eines intermittierenden Fastens bzgl Diabetes .

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25162734>

Zu den von mir erwähnten Nachteilen ...

Fettdepots speichern Giftstoffe

Der Südkoreaner Duk-Hee Lee von der Kyungpook National University in Daegu und seine Kollegen untersuchten die langfristigen Gift- und Gewichtsdaten von 1099 US-Amerikanern im Alter ab 40. Dabei zeigte sich, dass mit jeder Diät die Werte von DDT, Dioxin und der Weichmacher Polychlorierte Biphenyle im Blut anstiegen. Umgekehrt hatten diejenigen, die an Gewicht zulegten, deutlich niedrigere Werte.

Der potenziell toxische Charakter von Diäten erklärt sich daraus, dass die Fettdepots im Körper evolutionär nicht nur als Kältepuffer und Reserve für nahrungsärmere Zeiten gedacht sind, sondern auch als Zwischenlager für fettlösliche Gifte. Greift der Körper auf die Fettdepots zurück, gelangen diese Schadstoffe ins Blut und von dort aus zu Organen, wo sie Schaden anrichten können. So gelten DDT und andere Chlorchemikalien als Auslöser von Krebs, während Weichmacher aufgrund ihrer hormonähnlichen Wirkung bei Männern zu Unfruchtbarkeit führen können.

Danke für die weiteren Links!

---