
Subject: Intervallfasten ja oder nein?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 16 Feb 2025 10:42:24 GMT

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

Eine Studie an Mäusen hat gezeigt dass es das Haarwachstum hemmt.

Aber in dieser Studie:

"Ergebnisse: Die Mehrheit der verfügbaren Forschungsergebnisse zeigt, dass Intervallfasten effektiv dabei hilft, das Körpergewicht zu reduzieren, den Nüchternblutzucker zu senken, den Nüchterninsulinspiegel zu senken, die Insulinresistenz zu verringern, den Leptinspiegel zu senken und den Adiponektinspiegel zu erhöhen. Einige Studien haben ergeben, dass Patienten während therapeutischer Intervallfastenprotokolle unter Aufsicht ihres Arztes ihren Bedarf an Insulintherapie umkehren konnten."

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33531076/>

Das ist paradox, dass eine Methode, die anti-diabetisch wirkt, das Haarwachstum hemmen soll.

Bei Affen war das Gegenteil der Fall:

Rechts der Affe mit Kalorienrestriktion. Der Linke konnte sich satt essen:

https://media.wired.com/photos/5933a5f97965e75f5f3c8d53/191:100/w_1280,c_limit/cr_monkeys.jpg
