

---

Subject: Autophagie und Haarausfall  
Posted by [Vikki](#) on Thu, 12 Sep 2024 08:30:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es gibt zwei neue Studien, die Autophagie und HA zusammenhängen lassen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11122274/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38183147/>

Und die Autophagie scheint (u.a.) durch körperliches Training induziert zu werden:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666149720300086>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3463459/>  
<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-2153-9258>

Natürlich ist es immer schwieriger, als es aussieht, aber wie dumm wäre es zu sagen: ein bestimmtes körperliches Training kann HA verbessern?

---

---

Subject: Aw: Autophagie und Haarausfall  
Posted by [pilos](#) on Thu, 12 Sep 2024 09:03:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

klappt leider nicht, hat keine auswirkung

Autophagy and senescence gehen hand in hand.

das muss chemisch induziert werden

---

---

Subject: Aw: Autophagie und Haarausfall  
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 12 Sep 2024 09:04:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vikki schrieb am Do., 12 September 2024 10:30Es gibt zwei neue Studien, die Autophagie und HA zusammenhängen lassen

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11122274/>  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38183147/>

Und die Autophagie scheint (u.a.) durch körperliches Training induziert zu werden:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666149720300086>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3463459/>

<https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-2153-9258>

Natürlich ist es immer schwieriger, als es aussieht, aber wie dumm wäre es zu sagen: ein bestimmtes körperliches Training kann HA verbessern?  
Autophagie.. ist die Zeit, die der Körper braucht um sich zu regenerieren von den ganzen Lebensmitteln die man sich in sich reinstopft.

Bzw. lässt sich so oder so nicht vermeiden bzw. das nutzt man sogar um länger zu leben.

Wenn du 16 Std pro Tag fastest und 8 Stunden, also im selben Zeitfenster deine Kalorien gering hältst.

Kannst du teils etwas dein biologisches Alter zurückdrehen.

Die Haut braucht auch die Auszeit.. wenn du 8/9 (ohne Störung), schläfst regeneriert sich die Haut auch.

---

Subject: Aw: Autophagie und Haarausfall

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 12 Sep 2024 10:19:11 GMT

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

---

Eine Proteinrestriktion kann ebenfalls Autophagie auslösen, unabhängig von der Gesamtzahl der Kalorien. Hier sind einige Details, wie und warum Proteinrestriktion wirkt:

Eine Verringerung der Proteinzufuhr führt zu einem Mangel an bestimmten Aminosäuren, die für die Zellfunktionen wichtig sind. Dieser Mangel kann als Stresssignal fungieren und die Autophagie aktivieren.

mTOR-Hemmung: Der mTOR (mechanistic Target of Rapamycin) ist ein zentraler Regulator des Zellwachstums und der Autophagie. Eine geringe Proteinzufuhr hemmt den mTOR-Signalweg, was zur Aktivierung der Autophagie führt.

Tierstudien: Zahlreiche Studien an Mäusen und Ratten haben gezeigt, dass eine proteinreduzierte Diät die Autophagie in verschiedenen Geweben fördert, unabhängig von der Gesamtkalorienzufuhr.

Humane Studien: Auch bei Menschen gibt es Hinweise darauf, dass eine Verringerung der Proteinzufuhr autophagie-induzierende Effekte hat, obwohl die Forschung hier noch nicht so umfangreich ist wie bei Tieren.