
Subject: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [hallowelt](#) on Mon, 20 Jan 2025 14:00:15 GMT

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

Neue Studie behauptet intermittierendes Fasten unterdrückt die Regeneration der Haarfollikel. Die Applikation eines Antioxidants (z.B. Vitamin E) kann den Effekt erheblich lindern (zumindest im Mausmodell).

In diesem Video weiter aufgedrösel: <https://youtu.be/ke49qjrqcWU>

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [pilos](#) on Mon, 20 Jan 2025 14:07:13 GMT

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

irrelevant

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [hallowelt](#) on Mon, 20 Jan 2025 14:53:44 GMT

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

pilos schrieb am Mo., 20 Januar 2025 15:07irrelevant

Hoffentlich. Dennoch: Better safe than sorry

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [pilos](#) on Mon, 20 Jan 2025 14:58:43 GMT

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

hallowelt schrieb am Mo., 20 Januar 2025 15:53pilos schrieb am Mo., 20 Januar 2025 15:07irrelevant

Hoffentlich. Dennoch: Better safe than sorry

wertlose studie

;)

du bist keine maus

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [hallowelt](#) on Mon, 20 Jan 2025 15:30:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mo., 20 Januar 2025 15:58
wertlose studie
;)
du bist keine maus

Nein aber die habe auch an Menschen getestet, mit demselben Ergebnis, wenn auch mit wenigen Partizipanten.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Rico777](#) on Wed, 22 Jan 2025 22:43:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fasten ist generell schlecht für deinen körper, wenn es vorteile bringt dann nur kurzfristig zum beispiel bei erkrankungen.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Icetea](#) on Thu, 23 Jan 2025 07:40:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Mi., 22 Januar 2025 23:43
fasten ist generell schlecht für deinen körper, wenn es vorteile bringt dann nur kurzfristig zum beispiel bei erkrankungen.
Und warum geht dann die Emtwicklung der Ernährungswissenschaft eher in die Richtung von statt wie früher 3 Mahlzeiten und mehr heute eher nur 2 Mahlzeiten am Tag? Ist jetzt kein krasses fasten sowas ist auf Dauer nie gesund aber gewisser Nahrnhsverzicht scheint sich positiv auszuwirken

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 23 Jan 2025 12:02:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich erkläre mir das so, dass der Körper beim fasten nicht genug Energie bekommt. Der Körper muss sich dann von den Reserven ernähren. Und Haare sind am unwichtigsten. Deswegen werden sie beim hungern nicht mehr unterhalten bzw bedient.

Paradox aber, weil AGA auch mit Prädiabetes in Verbindung steht und Fasten die Insulinsensitivität um 300 Prozent erhöht.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [ferdo](#) on Thu, 23 Jan 2025 14:44:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 23 Januar 2025 13:02Ich erkläre mir das so, dass der Körper beim fasten nicht genug Energie bekommt. Der Körper muss sich dann von den Reserven ernähren. Und Haare sind am unwichtigsten. Deswegen werden sie beim hungern nicht mehr unterhalten bzw bedient.

Paradox aber, weil AGA auch mit Prädiabetes in Verbindung steht und Fasten die Insulinsensitivität um 300 Prozent erhöht.

Aber Fasten erhöht das Wachstumshormon im Körper. Gibt es keine Chance, dass dies das Haarwachstum unterstützt? Arginin erhöht z.B. das Wachstumshormon, und einige berichten, dass ihr Haarausfall durch Arginin weniger wird.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [lce tea](#) on Thu, 23 Jan 2025 16:12:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 23 Januar 2025 13:02Ich erkläre mir das so, dass der Körper beim fasten nicht genug Energie bekommt. Der Körper muss sich dann von den Reserven ernähren. Und Haare sind am unwichtigsten. Deswegen werden sie beim hungern nicht mehr unterhalten bzw bedient.

Paradox aber, weil AGA auch mit Prädiabetes in Verbindung steht und Fasten die Insulinsensitivität um 300 Prozent erhöht.

Naja aber wenn du in dem Essensfenster genug isst dann hat der Körper ja genug Energie. Nur eben statt zb 3 nun 2 Mahlzeiten pro Tag und 16-18h Essenspausw.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Rico777](#) on Fri, 24 Jan 2025 23:05:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Do., 23 Januar 2025 08:40Rico777 schrieb am Mi., 22 Januar 2025 23:43
fasten ist generell schlecht für deinen Körper, wenn es Vorteile bringt dann nur kurzfristig zum Beispiel bei Erkrankungen.
Und warum geht dann die Entwicklung der Ernährungswissenschaft eher in die Richtung von statt wie früher 3 Mahlzeiten und mehr heute eher nur 2 Mahlzeiten am Tag? Ist jetzt kein krasses Fasten sowas ist auf Dauer nie gesund aber gewisser Nahrungsvorzicht scheint sich positiv auszuwirken
Es spielt keine Rolle wieviele Mahlzeiten, sondern auf eine vernünftige Nährstoffaufnahme, ein Tip von mir achte darauf genügend Protein zu dir zu nehmen.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [lcetea](#) on Sat, 25 Jan 2025 07:55:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Sat, 25 January 2025 00:05lcetea schrieb am Do., 23 Januar 2025 08:40Rico777 schrieb am Mi., 22 Januar 2025 23:43
fasten ist generell schlecht für deinen Körper, wenn es Vorteile bringt dann nur kurzfristig zum Beispiel bei Erkrankungen.
Und warum geht dann die Entwicklung der Ernährungswissenschaft eher in die Richtung von statt wie früher 3 Mahlzeiten und mehr heute eher nur 2 Mahlzeiten am Tag? Ist jetzt kein krasses Fasten sowas ist auf Dauer nie gesund aber gewisser Nahrungsvorzicht scheint sich positiv auszuwirken
Es spielt keine Rolle wieviele Mahlzeiten, sondern auf eine vernünftige Nährstoffaufnahme, ein Tip von mir achte darauf genügend Protein zu dir zu nehmen.

Doch es gibt viele Indizien dass Intervallfasten gesünder ist

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 25 Jan 2025 12:14:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Sa., 25 Januar 2025 00:05lcetea schrieb am Do., 23 Januar 2025 08:40Rico777 schrieb am Mi., 22 Januar 2025 23:43
fasten ist generell schlecht für deinen Körper, wenn es Vorteile bringt dann nur kurzfristig zum Beispiel bei Erkrankungen.
Und warum geht dann die Entwicklung der Ernährungswissenschaft eher in die Richtung von

statt wie früher 3 Mahlzeiten und mehr heute eher nur 2 Mahlzeiten am Tag? Ist jetzt kein krasses fasten sowas ist auf Dauer nie gesund aber gewisser Nahrnhsverzicht scheint sich positiv auszuwirken

Es spielt keine rolle wieviele mahlzeiten, sondern auf eine vernünftige nährstoff aufnahme, ein tip von mir achte darauf genügend protein zu dir zu nehmen.

Protein ist maßlos überbewertet.

Ich nehme gerade mal 20 bis 30 g Proteine am Tag zu mir.

Habe neulich den Eiweißspiegel im Blut messen lassen. Und er war im absolut grünen Bereich!

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Rico777](#) on Sat, 25 Jan 2025 20:26:41 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 25 Januar 2025 13:14Rico777 schrieb am Sa., 25 Januar 2025 00:05lcetea schrieb am Do., 23 Januar 2025 08:40Rico777 schrieb am Mi., 22 Januar 2025 23:43

fasten ist generell schlecht für deinen körper, wenn es vorteile bringt dann nur kurzfristig zum beispiel bei erkrankungen.

Und warum geht dann die Emtwicklung der Ernährungswissenschaft eher in die Richtung von statt wie früher 3 Mahlzeiten und mehr heute eher nur 2 Mahlzeiten am Tag? Ist jetzt kein krasses fasten sowas ist auf Dauer nie gesund aber gewisser Nahrnhsverzicht scheint sich positiv auszuwirken

Es spielt keine rolle wieviele mahlzeiten, sondern auf eine vernünftige nährstoff aufnahme, ein tip von mir achte darauf genügend protein zu dir zu nehmen.

Protein ist maßlos überbewertet.

Ich nehme gerade mal 20 bis 30 g Proteine am Tag zu mir.

Habe neulich den Eiweißspiegel im Blut messen lassen. Und er war im absolut grünen Bereich!

auf dauer ungesund, jede zelle deines körper benötigt proteine. zitat: Ihr Körper benötigt 20 verschiedene Arten von Aminosäuren, um richtig zu funktionieren. Diese 20 Aminosäuren

Körper produziert Hunderte von Aminosäuren, aber er kann nicht neun der Aminosäuren produzieren, die Sie benötigen.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 25 Jan 2025 21:12:57 GMT

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

Rico777 schrieb am Sa., 25 Januar 2025 21:26Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 25 Januar 2025 13:14Rico777 schrieb am Sa., 25 Januar 2025 00:05lcetea schrieb am Do., 23 Januar 2025 08:40Rico777 schrieb am Mi., 22 Januar 2025 23:43

fasten ist generell schlecht für deinen Körper, wenn es Vorteile bringt dann nur kurzfristig zum Beispiel bei Erkrankungen.

Und warum geht dann die Entwicklung der Ernährungswissenschaft eher in die Richtung von statt wie früher 3 Mahlzeiten und mehr heute eher nur 2 Mahlzeiten am Tag? Ist jetzt kein krasses Fasten sowas ist auf Dauer nie gesund aber gewisser Nahrungsvorzicht scheint sich positiv auszuwirken

Es spielt keine Rolle wieviele Mahlzeiten, sondern auf eine vernünftige Nährstoffaufnahme, ein Tip von mir achte darauf genügend Protein zu dir zu nehmen.

Protein ist maßlos überbewertet.

Ich nehme gerade mal 20 bis 30 g Proteine am Tag zu mir.

Habe neulich den Eiweißspiegel im Blut messen lassen. Und er war im absolut grünen Bereich!

auf Dauer ungesund, jede Zelle deines Körpers benötigt Proteine. Zitat: Ihr Körper benötigt 20 verschiedene Arten von Aminosäuren, um richtig zu funktionieren. Diese 20 Aminosäuren

Körper produziert Hunderte von Aminosäuren, aber er kann nicht neun der Aminosäuren produzieren, die Sie benötigen.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>
;)

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Jan 2025 17:20:58 GMT

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

Der Grund warum Intervallfasten schlecht für die Haare ist, könnte am IGF-1 liegen.

Denn dieses wird während des Fastens vermindert ausgeschüttet.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 27 Jan 2025 12:16:48 GMT

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

Ich frage mich, wie lange das Fastenfenster denn sein darf.

Streng genommen ist nächtlicher Schlaf auch schon Intervallfasten.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Icetea](#) on Mon, 27 Jan 2025 15:32:54 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 27 Januar 2025 13:16Ich frage mich, wie lange das Fastenfenster denn sein darf.

Streng genommen ist nächtlicher Schlaf auch schon Intervallfasten.

Eben. Ich kann mir auch vorstellen dass radikales fasten für das Wachstum nicht gerade gesund sind aber 16-18h täglich ?

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 27 Jan 2025 16:57:08 GMT

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

Vielleicht ist der ganze Intervallfasten Kram auch ein großer Irrtum.

Tiere machen sowas auch nicht.

Sie essen wann immer sie hungrig sind.

Aber artgerecht.

Und das bedeutet für Menschen fettarm und vegan. Deswegen gibt es kaum dicke Veganer.

Und erst Recht keine dicken Frutarier.

Und die Autophagie kann auch durch diverse Naturheilmittel ausgelöst werden.

Vor allem natürlich Spermidin.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Tue, 28 Jan 2025 11:12:55 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 27 Januar 2025 17:57Tiere machen sowas auch nicht.

Sie essen wann immer sie hungrig sind.

Viele essen aber nach Appetit und Lust Süßigkeiten.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 28 Jan 2025 11:53:19 GMT

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

Wenn ich die Studie richtig verstanden habe, dann schadet nur Intervallfasten den Haaren.

Nicht aber eine Kalorienrestriktion. Richtig?

Also FDH (friss die Hälfte), könnte gleichzeitig die Haare wachsen lassen und ein Sixpack kreieren?

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [lcetea](#) on Tue, 28 Jan 2025 15:56:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ne zu starkes kaloriendefizit über langer Zeitraum ist größtes Gift für die Haare diese sind unnötiger Ballast.
Spreche aus Erfahrung.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [GHE](#) on Mon, 14 Apr 2025 22:32:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo zusammen,

habe im letzten Jahr zwei Fastenkuren ausprobiert. Einmal 5 Tage Wasserfasten (Nur Wasser getrunken sonst nichts zu mir genommen) und einmal 7 Tage Saftfasten (4 TL Leinsamen am Tag sowie diverse Säfte und Kräutertee).

Bei beiden Fastenkuren konnte ich feststellen, dass sich der Haarausfall bereits am zweiten Tag drastisch reduziert hat. Kann dies sehr gut über die täglichen Haare in meinem Duschsieb überprüfen. Wie es bei längerem Fasten ausgesehen hätte sei mal dahin gestellt, aber wie erklärt Ihr euch das?

Nachdem ich wieder normale Nahrungsaufnahme betrieben habe, hat sich der Haarausfall wieder auf das Vorniveau verschlechtert.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 14 Apr 2025 23:08:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 25 January 2025 22:12Rico777 schrieb am Sa., 25 Januar 2025 21:26Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 25 Januar 2025 13:14Rico777 schrieb am Sa., 25 Januar 2025 00:05lcetea schrieb am Do., 23 Januar 2025 08:40Rico777 schrieb am Mi., 22 Januar 2025 23:43

fasten ist generell schlecht für deinen körper, wenn es vorteile bringt dann nur kurzfristig zum beispiel bei erkrankungen.

Und warum geht dann die Emtwicklung der Ernährungswissenschaft eher in die Richtung von statt wie früher 3 Mahlzeiten und mehr heute eher nur 2 Mahlzeiten am Tag? Ist jetzt kein krasses fasten sowas ist auf Dauer nie gesund aber gewisser Nahrhunhsverzicht scheint sich positiv auszuwirken

Es spielt keine rolle wieviele mahlzeiten, sondern auf eine vernünftige nährstoff aufnahme, ein

tip von mir achte darauf genügend protein zu dir zu nehmen.

Protein ist maßlos überbewertet.

Ich nehme gerade mal 20 bis 30 g Proteine
am Tag zu mir.

Habe neulich den Eiweißspiegel im Blut messen

lassen. Und er war im absolut grünen Bereich!

auf dauer ungesund, jede zelle deines körper benötigt proteine. zitat: Ihr Körper benötigt 20
verschiedene Arten von Aminosäuren, um richtig zu funktionieren. Diese 20 Aminosäuren

Körper produziert Hunderte von Aminosäuren, aber er kann nicht neun der Aminosäuren
produzieren, die Sie benötigen.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>
;)

Wir sind aber weder Mäuse noch Rhesusaffen.

Sieh' dir die Studien halt mal an...

Zentrum der Gesundheit x(

Beispiel Studie: Growth hormone signaling is necessary for lifespan extension
by dietary methionine: Doi: 10.1111/ace.12269

Was wir definitiv wissen ist, dass eine methioninearmer oder Mangelernährung zu Behinderung
der Urinausscheidung, Wassereinlagerungen in den Extremitäten, erhöhter Infektanfälligkeit,
einem erhöhtem Arteriosklerose-Risiko, Neigung zu Haarausfall, Verschlechterung bestehender
Allergien und einer eingeschränkten Entgiftungsfunktion führen. Dazu gibt es Studien mit
Menschen.

Was kümmert jetzt eine Studie an Mäusen?

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 15 Apr 2025 09:52:07 GMT

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

GHE schrieb am Tue, 15 April 2025 00:32Hallo zusammen,

habe im letzten Jahr zwei Fastenkuren ausprobiert. Einmal 5 Tage Wasserfasten (Nur Wasser
getrunken sonst nichts zu mir genommen) und einmal 7 Tage Saftfasten (4 TL Leinsamen am Tag
sowie diverse Säfte und Kräutertee).

Bei beiden Fastenkuren konnte ich feststellen, dass sich der Haarausfall bereits am zweiten Tag
drastisch reduziert hat. Kann dies sehr gut über die täglichen Haare in meinem Duschsieb
überprüfen. Wie es bei längerem Fasten ausgesehen hätte sei mal dahin gestellt, aber wie
erklärt Ihr euch das?

Nachdem ich wieder normale Nahrungsaufnahme betrieben habe, hat sich der Haarausfall wieder auf das Vorniveau verschlechtert.

Du hast offenbar eine Ernährung, die entzündungsfördernd wirkt.

Während des Fastens hattest du keine Entzündungen und damit auch keinen Haarausfall.

Tust du mit Öl braten?

Oder gehst irgendwo essen, wo mit Öl gebraten wird?

In den meisten Fällen wird für das braten ein billiges Öl verwendet, welches leicht oxidiert.

Das kann man auch im Urin sehr leicht messen, mittels einem Freie-Radikale-Test.

Du kannst das aber kompensieren.

Durch fettlösliche Antioxidantien wie Vitamin E, Chlorella-Algen oder auch Mariendistel-Extrakt.

Am besten nur mit Wasser braten oder wenn es ein Öl sein muss, dann Kokosfett.

Das hemmt auch DHT.

Ist ja praktisch..

Jeden Tag Apfelessig + Leinöl helfen auch sehr, chronische Entzündungen zu hemmen.

Dazu gibt es Studien.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Knorkell](#) on Tue, 15 Apr 2025 12:49:15 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 15 April 2025 11:52GHE schrieb am Tue, 15 April 2025 00:32Hallo zusammen,

habe im letzten Jahr zwei Fastenkuren ausprobiert. Einmal 5 Tage Wasserfasten (Nur Wasser getrunken sonst nichts zu mir genommen) und einmal 7 Tage Saftfasten (4 TL Leinsamen am Tag sowie diverse Säfte und Kräutertee).

Bei beiden Fastenkuren konnte ich feststellen, dass sich der Haarausfall bereits am zweiten Tag drastisch reduziert hat. Kann dies sehr gut über die täglichen Haare in meinem Duschsieb überprüfen. Wie es bei längerem Fasten ausgesehen hätte sei mal dahin gestellt, aber wie erklärt Ihr euch das?

Nachdem ich wieder normale Nahrungsaufnahme betrieben habe, hat sich der Haarausfall wieder auf das Vorniveau verschlechtert.

Du hast offenbar eine Ernährung, die entzündungsfördernd wirkt.

Während des Fastens hattest du keine Entzündungen
und damit auch keinen Haarausfall.
x(x(x(

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 15 Apr 2025 14:24:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Di., 15 April 2025 14:49Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 15 April 2025
11:52GHE schrieb am Tue, 15 April 2025 00:32Hallo zusammen,

habe im letzten Jahr zwei Fastenkuren ausprobiert. Einmal 5 Tage Wasserfasten (Nur Wasser
getrunken sonst nichts zu mir genommen) und einmal 7 Tage Saftfasten (4 TL Leinsamen am Tag
sowie diverse Säfte und Kräutertee).

Bei beiden Fastenkuren konnte ich feststellen, dass sich der Haarausfall bereits am zweiten Tag
drastisch reduziert hat. Kann dies sehr gut über die täglichen Haare in meinem Duschsieb
überprüfen. Wie es bei längerem Fasten ausgesehen hätte sei mal dahin gestellt, aber wie
erklärt Ihr euch das?

Nachdem ich wieder normale Nahrungsaufnahme betrieben habe, hat sich der Haarausfall wieder
auf das Vorniveau verschlechtert.
Du hast offenbar eine Ernährung,
die entzündungsfördernd wirkt.
Während des Fastens hattest du keine Entzündungen
und damit auch keinen Haarausfall.
x(x(x(

Mit diesem Smiley hast du dich endgültig
disqualifiziert.
Hast offenbar von Medizin und Ernährung
nicht die geringste Ahnung.
Natürlich hemmt Fasten Entzündungen:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37629743/>

Aber das ist doch allgemein bekannt.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [GI@tzkopf](#) on Tue, 15 Apr 2025 19:31:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube alles was gut für die gesundheit ist, wird schlecht gemacht vonwegen Studie
blabla..., glaube den Mist nicht mehr!

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Icetea](#) on Wed, 16 Apr 2025 10:49:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 15 April 2025 11:52GHE schrieb am Tue, 15 April 2025 00:32Hallo zusammen,

habe im letzten Jahr zwei Fastenkuren ausprobiert. Einmal 5 Tage Wasserfasten (Nur Wasser getrunken sonst nichts zu mir genommen) und einmal 7 Tage Safffasten (4 TL Leinsamen am Tag sowie diverse Säfte und Kräutertee).

Bei beiden Fastenkuren konnte ich feststellen, dass sich der Haarausfall bereits am zweiten Tag drastisch reduziert hat. Kann dies sehr gut über die täglichen Haare in meinem Duschsieb überprüfen. Wie es bei längerem Fasten ausgesehen hätte sei mal dahin gestellt, aber wie erklärt Ihr euch das?

Nachdem ich wieder normale Nahrungsaufnahme betrieben habe, hat sich der Haarausfall wieder auf das Vorniveau verschlechtert.
Du hast offenbar eine Ernährung, die entzündungsfördernd wirkt.
Während des Fastens hattest du keine Entzündungen und damit auch keinen Haarausfall.

Tust du mit Öl braten?
Oder gehst irgendwo essen, wo mit Öl gebraten wird?
In den meisten Fällen wird für das braten ein billiges Öl verwendet, welches leicht oxidiert.
Das kann man auch im Urin sehr leicht messen, mittels einem Freie-Radikale-Test.

Du kannst das aber kompensieren.
Durch fettlösliche Antioxidantien wie Vitamin E, Chlorella-Algen oder auch Mariendistel-Extrakt.

Am besten nur mit Wasser braten oder wenn es ein Öl sein muss, dann Kokosfett.
Das hemmt auch DHT.
Ist ja praktisch..

Jeden Tag Apfelessig + Leinöl helfen auch sehr, chronische Entzündungen zu hemmen.
Dazu gibt es Studien.
Einfach nat. Olivenöl fürs schonende braten nehmen und für salate leinöl dann hast ne sehr gute Kombi. Generell scharfes anbraten meiden

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 16 Apr 2025 15:25:59 GMT

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 15 April 2025 16:24Knorkell schrieb am Di., 15 April 2025 14:49Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 15 April 2025 11:52GHE schrieb am Tue, 15 April 2025 00:32Hallo zusammen,

habe im letzten Jahr zwei Fastenkuren ausprobiert. Einmal 5 Tage Wasserfasten (Nur Wasser getrunken sonst nichts zu mir genommen) und einmal 7 Tage Safffasten (4 TL Leinsamen am Tag sowie diverse Säfte und Kräutertee).

Bei beiden Fastenkuren konnte ich feststellen, dass sich der Haarausfall bereits am zweiten Tag drastisch reduziert hat. Kann dies sehr gut über die täglichen Haare in meinem Duschsieb überprüfen. Wie es bei längerem Fasten ausgesehen hätte sei mal dahin gestellt, aber wie erklärt Ihr euch das?

Nachdem ich wieder normale Nahrungsaufnahme betrieben habe, hat sich der Haarausfall wieder auf das Vorniveau verschlechtert.

Du hast offenbar eine Ernährung, die entzündungsfördernd wirkt.

Während des Fastens hattest du keine Entzündungen und damit auch keinen Haarausfall.

x(x(x(

Mit diesem Smiley hast du dich endgültig disqualifiziert.

Hast offenbar von Medizin und Ernährung nicht die geringste Ahnung.

Natürlich hemmt Fasten Entzündungen:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37629743/>

Aber das ist doch allgemein bekannt.

Ich hab' mich disqualifiziert? :lol:

Nice try. Du hast leider keine Ahnung wie man Studien liest und welche Schlussfolgerungen valide sind und welche nicht.

Du behauptest einfach, dass Haarausfall vollständig auf inflammatorische Prozesse zurückzuführen ist und nimmst eine Studienlage die eine Korrelation zwischen gewissen Formen des Fastens und einer SENKUNG von Entzündungsprozessen nahelegt als Beweis für deine These. Das ist zirkuläres Denken und scheitert schon mit der Studienlage auf die du dich berufst.

Wenn ich von dir schon immer dieses: "Dazu gibts sogar ne Studie" lese. Ja, und? Du liest dir offenbar bei diesen ganzen Witzstudien niemals das Design durch oder kannst damit nichts anfangen, sonst wüsstest du, dass auch Studien mit irrelevantem Signifikanz- oder Relevanzniveau veröffentlicht werden, aber nichts taugen.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 16 Apr 2025 15:27:28 GMT

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

GI@tzkopf schrieb am Di., 15 April 2025 21:31 Ich glaube alles was gut für die gesundheit ist, wird schlecht gemacht vonwegen Studie blabla..., glaube den Mist nicht mehr! Glauben heißt du müsstest lernen wie man wissenschaftlich Arbeitet, oder zumindest wissenschaftlich recherchiert. Dann ändert sich deine Meinung.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 16 Apr 2025 17:19:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@GI@tzkopf ,
lass dir von dem Knorkell nicht so einen Unsinn erzählen.
Dieser Kerl disqualifiziert sich von Beitrag zu Beitrag immer mehr.
Natürlich ist AGA durch Entzündungen bedingt.
Dazu gibt es haufenweise Studien:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39211830/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1744007/>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7667670/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22134564/>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1365-4362.2000.00612.x?sid=nlm%3Apubmed>

In der ersten Studie werden die Transfette, die ich erwähnte, sogar auch erwähnt.

Genau deswegen verwende ich so viele entzündungshemmende Maßnahmen.
Ein antimikrobielles Milieu auf der Kopfhaut ist dazu enorm wichtig. Denn diese Mikroben verursachen Mikroentzündungen.
Das sind Bakterien, Viren und Pilze.

Eben weil dieser Entzündungsaspekt von den gängigen Behandlungsmethoden (Needling, Minox, Fin/Dut) nicht abgedeckt wird, haben so wenige Menschen Erfolge damit. DHT-Hemmung ist nur ein kleiner Aspekt der ganzen Behandlung.

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 18 Apr 2025 18:41:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Liest du dir die Studien die du da verlinkst eigentlich auch durch?

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Matt200](#) on Fri, 02 May 2025 17:13:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 16 April 2025 19:19@GI@tzkopf ,
lass dir von dem Knorkell nicht so einen Unsinn erzählen.
Dieser Kerl disqualifiziert sich von Beitrag zu Beitrag immer mehr.
Natürlich ist AGA durch Entzündungen bedingt.
Dazu gibt es haufenweise Studien:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39211830/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1744007/>
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7667670/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22134564/>
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1046/j.1365-4362.2000.00612.x?sid=nlm%3Apubmed>

In der ersten Studie werden die Transfette, die ich erwähnte,
sogar auch erwähnt.

Genau deswegen verwende ich so viele
entzündungshemmende Maßnahmen.
Ein antimikrobielles Milieu auf der Kopfhaut ist dazu
enorm wichtig. Denn diese Mikroben verursachen
Mikroentzündungen.
Das sind Bakterien, Viren und Pilze.

Eben weil dieser Entzündungsaspekt von
den gängigen Behandlungsmethoden (Needling, Minox, Fin/Dut)
nicht abgedeckt wird, haben so wenige Menschen Erfolge damit.
DHT-Hemmung ist nur ein kleiner Aspekt der ganzen Behandlung.

Genau wegen den Entzündung, mache auch veganes Intervall Fasten und achte das meine
Ernährung Basen überschüssig ist..

Gleich vorweg...habe keine Probleme wegen Proteinen und irgendwelche andere Mängel

Dazu natürlich Fin und Min

Subject: Aw: Fasten schadet Haarwuchs
Posted by [Matt200](#) on Fri, 02 May 2025 17:25:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das sagt ChatGPT und das deckt sich auch mit meinen Erfahrungen...solange du dich gesund
und ausgewogen ernährst verursacht das Fasten kein Haarausfall.

Intervallfasten (auch intermittierendes Fasten genannt) wird generell mit positiven Effekten auf

den Stoffwechsel, Entzündungsprozesse und Zellreparatur in Verbindung gebracht. Dennoch berichten manche Menschen über Haarausfall während oder nach einer Fastenkur. Hier sind mögliche Gründe dafür:

Mögliche Ursachen für Haarausfall beim Intervallfasten:

1. Kaloriendefizit oder Nährstoffmangel:

Wenn du beim Fasten zu wenige Kalorien oder wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Eisen, Zink, Biotin oder B-Vitamine aufnimmst, kann das den Haarzyklus stören.

2. Stress für den Körper (Telogenes Effluvium):

Eine plötzliche Umstellung der Ernährung oder starker Gewichtsverlust kann Stress für den Körper bedeuten und einen verstärkten Übergang der Haarfollikel in die Ruhephase (Telogenphase) auslösen – mit Haarausfall 2–3 Monate später.

3. Schilddrüsenfunktion:

Bei starkem Fasten oder Kalorienmangel kann sich die Schilddrüsenfunktion verändern, was sich auch auf das Haarwachstum auswirkt.

4. Hormonelle Veränderungen:

Besonders Frauen können auf Veränderungen in der Ernährung oder im Körpergewicht empfindlich mit hormonellen Schwankungen reagieren.

Was du tun kannst:

Achte darauf, genug Kalorien und Eiweiß während der Essensfenster zuzuführen.

Nimm täglich eine ausgewogene Ernährung mit Vitaminen und Mineralstoffen zu dir.

Falls der Haarausfall anhält: Blutwerte prüfen lassen (Eisen, Zink, Vitamin D, B12, Schilddrüse).

Geduld: Falls es sich um stressbedingten Haarausfall handelt, wächst das Haar meist nach 3–6 Monaten wieder nach.

Möchtest du Tipps für eine haargesunde Ernährung beim Intervallfasten?