
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

Subject: Aw: Intervallfasten ja oder nein?

Posted by [Sebastian](#) on Sat, 11 Oct 2025 08:45:08 GMT

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

Ich hatte mal irgendwo gelesen das Fasten DHT senkt.

Problem ist dann natürlich eher ein Vitamin und Mineralstoffe Mangel.

Müsste man halt dann alles Suplementieren.

Subject: Aw: Intervallfasten ja oder nein?

Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 11 Oct 2025 11:17:15 GMT

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

Ja,

ich machs auch.

Aber du darfst nicht im Kaloriendefizit gehen.

Sonst kriegste was, das nennt sich *dietface*

Mein dad machs auch. Ist für Longevity auch gut.

Bzw. wennen theoretisch noch mehr da machen willst. Kannst per Rezept online easy auch :

Metformin kriegen..aber da gabs ne geringe chance, wegen irgend ner Nebenwirkungen.

Metformin..tut den Yamanaka Effekt simulieren im Körper.. das du schwitzt..frierst..hungerst.. Das übliche halt.

Das tut longevity gene aktivieren, wie ichs verstanden habe,
