

## **Fasten: Schleichender Einfluss auf unser Haarwachstum entdeckt!**

Neue Studien zeigen, dass Intervallfasten das Haarwachstum verlangsamen kann. Erfahren Sie die Hintergründe und gesundheitlichen Auswirkungen.



**Westlake University, China** - Intervallfasten, das als effektive Methode zum Abnehmen gilt, könnte unerwartete negative Auswirkungen haben. Eine umfassende Studie, die in der Fachzeitschrift „Cell“ veröffentlicht wurde, zeigt, dass das Haarwachstum sowohl bei Mäusen als auch bei Menschen reduziert sein könnte, wenn längere Zeiten des Nahrungsverzichts eingehalten werden. Die Forscher unter der Leitung von Bing Zhang von der Westlake University in China fanden heraus, dass Mäuse, die nach der 8:16-Methode fasteten, bei der sie für 16 Stunden auf Nahrung verzichteten, deutlich weniger Haare nachwachsen hatten als ihre unfastenden Artgenossen. Die Studie ergab, dass das Haarwachstum bei den fastenden Mäusen um 96 Tage verzögert wurde, während die

Kontrollgruppe nach 30 Tagen eine vollständige Rückkehr des Haarwuchs verzeichnete, wie auf der Website von Welt.de berichtet wird.

Zusätzlich zur Untersuchung des Haarwachstums befasste sich die Forschung auch mit den biologischen Reaktionen des Körpers auf längeres Fasten. Laut einer weiteren Studie, veröffentlicht in „Nature Metabolism“, haben Forscher festgestellt, dass während phasenweisen Fastens der Energiestoffwechsel umschaltet und sich der Körper anpasst, indem er die Nutzung körpereigener Reserven, insbesondere von Fett, maximiert. Diese Erkenntnisse könnten neue Perspektiven für die gesundheitlichen Auswirkungen des Fastens eröffnen, aber auch aufzeigen, dass bei längeren Fastenperioden drastische Veränderungen in der Proteinzusammensetzung des Blutes erfolgen. In der Studie berichteten die Teilnehmer vom Verlust von etwa 5,7 kg während eines Wasserfastens von sieben Tagen, wobei die Proteinveränderungen auf Anpassungen in der gesamten Körperfunktion hinweisen, berichtet das Berlin Institute of Health (BIH).

## **Wichtige Erkenntnisse über Fasten**

Diese neuesten Studien zeigen, dass viele Menschen, die dir großen gesundheitlichen Vorteile bei intermittierendem Fasten erwarten, möglicherweise mit Nebenwirkungen wie verlangsamtem Haarwachstum konfrontiert sind. Zhang betonte jedoch, dass Fasten bei einigen Menschen auch positive Effekte mit sich bringen kann. Es ist entscheidend, sich der unerwarteten Auswirkungen bewusst zu sein, während Psychologen wie Claudia Langenberg die Auswirkungen langfristiger Änderungen im Stoffwechsel und der Proteinbiologie weiter untersuchen.

**Welt.de berichtete über die Studie zur Beeinträchtigung des Haarwachstums.**

**Das BIH liefert weitere Informationen zu den gesundheitlichen Auswirkungen des Fastens.**

Details	
<b>Ort</b>	Westlake University, China
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://nag-news.de">nag-news.de</a></li><li>• <a href="http://www.welt.de">www.welt.de</a></li><li>• <a href="http://www.bihealth.org">www.bihealth.org</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**