

---

Subject: Ab wann kann man Gewicht abnehmen nach HT

Posted by [felum](#) on Fri, 19 Feb 2021 11:09:35 GMT

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

---

Hi

Hatte vor drei Monaten eine Ht, was denkt ihr kann ich jetzt gewicht abnehmen ohne das wachstum der grafts zu gefährden?

Oder besser noch warten, vielleicht hat jemand einen rat.

Danke

Gruss felum

---

---

Subject: Aw: Ab wann kann man Gewicht abnehmen nach HT

Posted by [daniel91](#) on Fri, 19 Feb 2021 11:12:37 GMT

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

---

Keine Korrelation

---

---

Subject: Aw: Ab wann kann man Gewicht abnehmen nach HT

Posted by [felum](#) on Fri, 19 Feb 2021 11:23:18 GMT

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

---

Hi daniel

danke für deine rasche Antwort, musste tatsächlich rasch das Wort Korrelation googeln da ich nicht wusste was es bedeutet heisst 8) Also dann kann ich jetzt abnehmen jupppppiiiiii.

gruss felum

---

---

Subject: Aw: Ab wann kann man Gewicht abnehmen nach HT

Posted by [Fleeschmütz](#) on Thu, 25 Feb 2021 18:41:56 GMT

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

---

daniel91 schrieb am Fr, 19 Februar 2021 12:12Keine Korrelation

Das würde ich so nicht sagen ! Solange die Nährstoffversorgung stimmt, hätte ich keine Einwände.

Aber Nulldiät, richtiges Heilfasten oder sonstige Formen der Mangelernährung würde ich vorerst noch bleiben lassen.

---

---

Subject: Aw: Ab wann kann man Gewicht abnehmen nach HT

Posted by [Glatzfratz](#) on Thu, 25 Feb 2021 22:46:56 GMT

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

---

Fleeschmütz schrieb am Do, 25 Februar 2021 19:41 daniel91 schrieb am Fr, 19 Februar 2021 12:12 Keine Korrelation

Das würde ich so nicht sagen ! Solange die Nährstoffversorgung stimmt, hätte ich keine Einwände.

Aber Nulldiät, richtiges Heilfasten oder sonstige Formen der Mangelernährung würde ich vorerst noch bleiben lassen.

Ja denke auch. Hängt insb. von der Höhe des Kaloriendefizits ab. Crash-Diät würde ich vermeiden. Sofern ein Mangel anschließend wieder ausgeglichen werden, geht mmn. ganz langfristig aber wohl nichts verloren.

---

Subject: Aw: Ab wann kann man Gewicht abnehmen nach HT

Posted by [daniel91](#) on Thu, 25 Feb 2021 23:21:14 GMT

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

---

Naja, nach 3 Monate ein Heilfasten einzulegen halte ich persönlich nicht schädlich für die Haarpapillen...

---

Subject: Aw: Ab wann kann man Gewicht abnehmen nach HT

Posted by [Fleeschmütz](#) on Fri, 26 Feb 2021 08:23:59 GMT

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

---

daniel91 schrieb am Fr, 26 Februar 2021 00:21 Naja, nach 3 Monate ein Heilfasten einzulegen halte ich persönlich nicht schädlich für die Haarpapillen...

Ich stand selbst gerade vor der Frage, weil ich das in der Fastenzeit öfters schon gemacht habe. Diesmal habe ich mich letztlich dagegen entschieden und zugunsten 16/8 Intervallfasten, wobei nur täglich 16 Stunden gefastet wird und in den anderen 8 Stunden alle Nährstoffe zugeführt werden können.

Ich fühle mich damit irgendwie besser!

---