

---

Subject: Kalorienreduktion

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 14 Jul 2013 09:34:48 GMT

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

---

<http://www.spiegel.tv/filme/bbc-fasten-macht-gluecklich/>

Interessanter Bericht über die Zusammenhänge der Energiezufuhr/Gesundheit/Alterungsprozess.

Das Ende vom Lied ist die Methode des intermittierenden Fastens, bei dem im regelmäßigen Rythmus gefastet wird. (1 Tag normal essen, 1 Tag fasten... geht auch im 5:2 Rythmus) Es senkt nachweislich die Risikofaktoren für sämtliche Zivilisationskrankheiten. Es versetzt den Körper regelmäßig in eine Art "Reparaturmodus" zurück, welcher bei "normaler" Kalorienzufuhr (insbesondere mit viel Eiweiß) fast nie erreicht wird.

Für die Haare bestimmt auch nicht schlecht

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 14 Jul 2013 09:52:31 GMT

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

---

Jup. Ist aber verdammt schwer durch zu halten am Anfang.

Sehr Interessant ist dieser Blog Artikel

<http://www.anti-agingfirewalls.com/2013/05/07/part-1-slaying-two-dragons-with-one-stone-how-to-prevent-cancer-and-aging-with-the-same-strategy/>

Für mich ist klar das Haarausfall nicht genetisch bedingt ist sondern ein vorzeitiges Altern von Prozessen die im Körper Ablaufen.

Es gibt viele Nahrungsergänzungsmittel mit Wirkstoffen zb EGCG , Curcunoids, trans resveratrol etc aber die Bioverfügbarkeit ist extrem schlecht.

Viele scheitern schon bei der Magensäure und dann kommt noch die Leber.

Es gibt einige Tricks die Bio Verfügbarkeit zu erhöhen zb Piperin für Curcunoids und trans resveratrol um über 1500%. Auch sind Vitamine Besser zusammen mit Fett verwertbar. Könnte auch sein das man Gewisse Lebensmittel Speicheln muss also kauen und Sensoren im Mund den Darm und Leber Regulieren das nun wertvolle Stoffe kommen?

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion

Posted by [benutzer81](#) on Sun, 14 Jul 2013 10:14:47 GMT

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

---

Aus entwicklungsgeschichtlicher Perspektive kann ich mir gut vorstellen dass wir für eine

andauernde, regelmäßige und optimale Nahrungszufuhr noch gar nicht bereit sind. In freier Wildbahn hat der Mensch wohl den überwiegenden Teil seiner Geschichte, unregelmäßig gegessen bzw. waren "Fastentage" an der Tagesordnung.

In diesem Sinne scheint es für mich schlüssig, dass der Körper diese Hungerphasen wohl genutzt hat, um sich selbst zu "reparieren" und Zellschäden zu beseitigen.

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 14 Jul 2013 11:03:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ganz zu schweigen von all dem Chemischen Scheiss der in den Produkten ist (Toxine, Dünger, Pestizide, Farb - Konservierungsstoffe, Antibiotika, Weichmacher von Plastikverpackung. "Lebens"mittel gibts eh gar nicht. Da ist alles tot.

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [PartyStar](#) on Sun, 14 Jul 2013 15:03:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Klingt interessant! Nur helfen wirds wahrscheinlich nichts.

Und natürlich ist standardmäßiger Haarausfall genetisch bestimmt, was denn sonst?

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [Gast](#) on Sun, 14 Jul 2013 15:11:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reneschaub schrieb am Sun, 14 July 2013 13:03 "Lebens"mittel gibts eh gar nicht. Da ist alles tot.

irgendwo zwischen einem noch lebendem Tier mit Pulsschlag und NEMs aus der Dose liegen sie aber wohl doch noch.

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Sun, 14 Jul 2013 15:38:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PartyStar

Reise mal nach Fukushima und bleib ne Woche dort. Dann ist Haarausfall wohl das kleinste Übel

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [Gast](#) on Sun, 14 Jul 2013 15:42:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

dieser Haaraufall aufgrund toxischer radioaktiver Strahlung hat mit Mangelernährung genauso wenig zu tun wie Androgene Alopezie.

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [PartyStar](#) on Sun, 14 Jul 2013 16:13:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

reneschaub schrieb am Sun, 14 July 2013 17:38PartyStar

Reise mal nach Fukushima und bleib ne Woche dort. Dann ist Haarausfall wohl das kleinste Übel

Ist das denn "standardmäßiger Haarausfall" bzw. AGA?

Und da verlierst du ja nicht nur deine Kopfhaare ...

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Sun, 14 Jul 2013 17:02:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Sun, 14 July 2013 12:14In freier Wildbahn hat der Mensch wohl den überwiegenden Teil seiner Geschichte, unregelmäßig gegessen bzw. waren "Fastentage" an der Tagesordnung.

Ja und damals sind die Menschen auch nicht älter als 35 geworden! Unregelmäßige Nahrungsaufnahme mit Hungerphasen bedeuten auch viel "Stress" für den Körper. Das heißt natürlich nicht, sich jeden Tag voll fressen zu müssen. Wie bei allem: "Die Dosis macht das Gift".

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [pilos](#) on Sun, 14 Jul 2013 17:22:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

MatteStattPlatte schrieb am Sun, 14 July 2013 20:02  
Ja und damals sind die Menschen auch nicht älter als 35 geworden!

wenn sie nicht gerade verhungert sind, hatte es andere ursachen

wieviele pillen hat einer bis zum 35-sten geschluckt...und wieviel tonnen reinigungs und desinfizierungsmitteln verbraucht und 12 impfungen bekommen..und wie viele wurden damals einfach umgebracht.

Zitat:Unregelmäßige Nahrungsaufnahme mit Hungerphasen bedeuten auch viel "Stress" für den Körper.

das sieht man besonders an strenge mönchsorden..alle werden 90 jahre alt...

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [Gast](#) on Sun, 14 Jul 2013 17:31:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also den vergleich zwischen "leben im kloster" und "leben außerhalb des klosters" auf fastenkuren zu beschränken, greift bißchen zu kurz.

zu viel und zuviel mist isst der durchschnittliche deutsche. da würde ich zustimmen

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 14 Jul 2013 20:50:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Sun, 14 July 2013 19:02benutzer81 schrieb am Sun, 14 July 2013 12:14In freier Wildbahn hat der Mensch wohl den überwiegenden Teil seiner Geschichte, unregelmäßig gegessen bzw. waren "Fastentage" an der Tagesordnung. Ja und damals sind die Menschen auch nicht älter als 35 geworden! Unregelmäßige Nahrungsaufnahme mit Hungerphasen bedeuten auch viel "Stress" für den Körper. Das heißt natürlich nicht, sich jeden Tag voll fressen zu müssen. Wie bei allem: "Die Dosis macht das Gift".

Das ist zu teilen aber auch eine Fehlinterpretation, auch bei heute noch weitgehend isoliert lebenden Naturvölkern kommt dieser Schnitt zu Stande, aber in erster Linie durch Jagdunfälle, schwere Verletzungen, gewalttätige Auseinandersetzungen etc...

Der "Stress" setzt zudem erst nach einigen Tagen Nahrungsentzug ein.

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 15 Jul 2013 06:53:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie äussert sich den der "Stress" wen es nicht zur Nahrungsaufnahme kommt? Mann kann ja locker paar Tage (21) ohne Essen überleben nur ohne Wasser gehts nicht.

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 15 Jul 2013 11:27:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit "Stress" ist wohl der "Sparflammenmodus" bzw. das "Notprogramm" des Körpers gemeint, wenn er wirklich von einer ernsthaften Notlage ausgeht.

Hier kusierte der Irrglaube dass dies sehr schnell einsetzt, ist jedoch erst nach einigen Tagen der Fall. Mit einer regelmäßigen Fastenpause scheint der Körper nicht nur problemlos umgehen zu können, es scheint sogar sämtliche Vorgänge und die Regeneration im menschlichen Körper zu begünstigen.

Daher frage ich mich persönlich - sind wir überhaupt für die tägliche Nahrungsaufnahme geschaffen oder braucht unser Körper diese Phasen sogar dringend?

In sämtlichen Tierstudien ist die lebensverlängernde Wirkung nicht zu leugnen. Zwar sind Tierstudien nicht immer 1:1 auf den Menschen übertragbar, es gibt jedoch einige Menschen die eine Kalorienreduktion schon sehr lange durchziehen und daher geeignet für eine Beurteilung sind. Deren Werte sind 1a. Auch das Wohlbefinden bei der Kalorienreduktion (auf welche Art man sie auch macht), wird den überwiegenden Erfahrungsberichten nach eher gesteigert als geschmälert.

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion  
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Mon, 15 Jul 2013 12:24:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Mon, 15 July 2013 13:27Hier kusierte der Irrglaube dass dies sehr schnell einsetzt, ist jedoch erst nach einigen Tagen der Fall.

---

Das widerspricht jedoch den Ergebnissen des intermittierenden Fastens in deinem Eingangslink (<http://www.spiegel.tv/filme/bbc-fasten-macht-gluecklich/>).

Im Einzelfall mag das durchaus funktionieren, für die Mehrheit jedoch nicht. Diäten führen fast immer zum Jojo-Effekt mit anschließender Gewichtszunahme. Daran verdient sich die ganze Dietindustrie eine goldene Nase. Mittlerweile ist das auch ein beliebtes Thema in Männermagazinen. Ganz ungefährlich ist der Trend auch nicht, denn bei manchen kann sich sogar eine gefährliche Essstörung einstellen. Wenn man Normalgewicht hat braucht man sich darüber keine Gedanken zu machen.

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 15 Jul 2013 15:15:38 GMT

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

---

Der Jojo-Effekt entsteht ja nur dadurch, dass sich der Körper bei Abnehmkuren die übertrieben werden (Crashdiäten), die Energie zuerst aus der Muskulatur holt und diese abbaut. Anschließend, bei Aufnahme der "normalen" Nahrungsmenge, wandelt er schnell alles in Fett um da a) durch den Nahrungsentzug der Stoffwechsel gesunken ist und b) er für eine weitere "Hungersnot" vorsorgen will.

Beim intermittierenden Fasten jedoch, wird diese Notlage gar nie erzeugt, da ja trotzdem regelmäßig Nahrung zugeführt wird. Regelmäßig muss dabei eben nicht täglich bedeuten.

Es ist im Prinzip gar kein Fasten, sondern eine andauernde Ernährungsweise die auf Kalorienreduktion basiert und mit der der Körper sehr gut zurechtzukommen scheint. Im Prinzip würde das bedeuten, wir brauchen gar nicht so viel Nahrung wie suggeriert wird. Zwar nehmen wir durch die ca. 2000-2500 kcal empfohlener Nahrungszufuhr (je nach Alter, Geschlecht, Größe etc.. versteht sich) täglich nicht zu, nur könnten die Ergebnisse darauf hindeuten, dass die derzeit empfohlene Energiezufuhr einfach diejenige Menge ist, die der Körper gerade noch verarbeiten kann ohne dabei Fett anzusetzen.

Das heisst aber auch, dass der Körper ständig damit beschäftigt ist, Nahrung zu verarbeiten und dabei evntl. andere Stoffwechselfvorgänge etwas schleifen lässt (wodurch wieder die uns bekannten Zivilisationskrankheiten getriggert werden)

Mich würde an dieser Stelle auch interessieren, wann und wie die optimale Kalorienmenge einmal festgelegt wurde.

Interessant ist auch der Vorgängerbericht:

<http://www.spiegel.tv/filme/mach-mich-unsterblich/>

Und siehe ab Minute 2. Dieser Mensch ist Anfang 50 und lebt seit 20 Jahren nach der Kalorienreduktion. Er isst zwar täglich, jedoch unterhalb der empfohlenen Menge. Wie man es macht - ob man einen Tag Pause einlegt oder täglich weniger isst, scheint dabei egal zu sein.

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Mon, 15 Jul 2013 16:24:40 GMT

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

---

Ja extrem viele Prozesse werden durch Kalorien Restriktion und kurz Zeitiges Fasten aktiviert. Es ist auch derzeit die einzige Methode wie man das Leben verlängern kann um ein paar Jahre. Ich Stell mir unseren Körper wie ein Auto vor. Je mehr man es Benutzt / Rumfährt desto schneller gehen die Verschliessteile kaputt.

<http://www.anti-agingfirewalls.com/2013/05/07/part-1-slaying-two-dragons-with-one-stone-how-to-prevent-cancer-and-aging-with-the-same-strategy/>

Aber ob dadurch wieder Haare wachsen glaube ich nicht.

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Mon, 15 Jul 2013 16:37:26 GMT

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

---

Um mal bei deinen Quellen zu bleiben, so machen die Bodybuilding-Rentner genau das Gegenteil vom dem was die Fasten-Fraktion macht:

<http://www.spiegel.tv/filme/bbc-bodybuilding-pensioners/>

Dort sind sogar 80jährige dabei! Der Stoffwechsel wird nicht runter-, sondern hochgefahren und viel Eiweißnahrung konsumiert.

Beiden ist jedoch eine geringer Körperfettanteil gemeinsam! Wobei die Bodybuildinder mehr Muskelmasse und damit mehr Kraft haben was das Verletzungsrisiko durch Stürzen verringert und die Beweglichkeit im Alter erhöht.

Was ist nun richtig??

---

---

Subject: Aw: Kalorienreduktion

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 15 Jul 2013 18:41:12 GMT

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

---

@reneschaub, um Haare geht es dabei ja auch sekundär, kann mir auch nicht vorstellen dass es sonderlich viel bringt, ausser es höchstens hinauszuzögern.

Die "Verschleißtheorie" klingt sicherlich auch plausibel, daran hatte ich auch schon gedacht. Könnte aber auch sein dass der Organismus einfach "besser funktioniert"

---

@Matte: Es geht ja eben nicht um eine Verlangsamung des Stoffwechsels - sondern um eine Pause. Der Stoffwechsel fährt während des "Intervallfastens" gar nicht runter, weil er ja dennoch regelmäßig Nahrung bekommt. Damit der SW runterfährt, bedarf es eben einer Crashdiät, die dem absolut entgegensteht.

Für sehr aktive Sportler ist das sicherlich nochmals ein eigenes Thema, bei dem natürlich auch die Nahrungszufuhr höher liegen muss. Man liest aber auch von einigen Sportlern die es regelmäßig praktizieren.

Btw, Quellen gibt es en masse im Netz, die BBC-Doku behandelt das Thema jedoch recht unterhaltsam.

---