
Subject: Forever young, aber wie?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 04 Sep 2014 05:52:29 GMT

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

Tag!

Ich habe wirklich keinen Bock alt zu werden (also optisch). Noch halte ich mich echt gut, aber ich habe Angst das jetzt ab 30 alles anders wird und würde dem gerne entgegenwirken.

Was kann man dagegen tun, außer wenig - kein Alkohol, keine Zigaretten und gesunde Ernährung?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Sep 2014 06:08:11 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Thu, 04 September 2014 08:52

Was kann man dagegen tun, -

zuschauen wie man alt wird....

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Animalpak](#) on Thu, 04 Sep 2014 07:10:23 GMT

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

hormone..

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [noname2015](#) on Thu, 04 Sep 2014 07:24:04 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 04 September 2014 08:08Intoleranz1 schrieb am Thu, 04 September 2014 08:52

Was kann man dagegen tun, -

zuschauen wie man alt wird....

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Yes No](#) on Thu, 04 Sep 2014 07:27:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Man hat festgestellt, dass der Aterungsprozess scheinbar sogar umkehrbar ist.
Eine Gehirnregion (im Hypothalamus) soll den Prozess steuern.
Scheinbar hängt einiges am Gonadotropin.
Dazu muß man das GnRH stimulieren.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [kkoo](#) on Thu, 04 Sep 2014 07:38:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Thu, 04 September 2014 07:52Tag!
Ich habe wirklich keinen Bock alt zu werden (also optisch). Noch halte ich mich echt gut, aber ich habe Angst das jetzt ab 30 alles anders wird und würde dem gerne entgegenwirken.

Was kann man dagegen tun, außer wenig - kein Alkohol, keine Zigaretten und gesunde Ernährung?

Genug Schlaf, negativen Stress vermeiden, gute Beziehungen zu Freunde und Familie, eine Arbeit, die Spaß macht, keine Sonnenbäder.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Sep 2014 07:45:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Yes No schrieb am Thu, 04 September 2014 10:27Man hat festgestellt, dass der Aterungsprozess scheinbar sogar umkehrbar ist.
Eine Gehirnregion (im Hypothalamus) soll den Prozess steuern.
Scheinbar hängt einiges am Gonadotropin.
Dazu muß man das GnRH stimulieren.

das ist alles mehr oder weniger sich etwas vormachen

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/308657/#msg_308657

und halt weniger essen low protein und auch ziemlich low carb

<http://derstandard.at/1395364747103/Glucosamin-als-Jungbrunnen>

und vielleicht wird es eines tages die anti aging nicotin tablette geben...

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8152341>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Thu, 04 Sep 2014 09:51:42 GMT

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

Schmier dir sperma ins gesicht (ernstgemeint)

Soll gegen Falten sein.

Die germanen haben es benutzt also ist sperma sowas wie eine AntiFaltenCreme

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 04 Sep 2014 10:29:08 GMT

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

probieren kann man natürlich viel, bspw wie Pilos schon erwähnte sich KH-arm ernähren.

Dann kann man natürlich noch Stoffe anwenden die den Kollagenaufbau unterstützen bzw

Abbau hemmen bspw. Stoffe wie MSM, Vitamine (ACE), verschiedene Vitaminoide und Hormone
a la Progesteron, E2/E3.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Sonic Boom](#) on Thu, 04 Sep 2014 18:55:00 GMT

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

Bei mir (41) klappts auch gerade noch ohne Wunderelixier. Trinke oft grünen Tee, bewege mich viel...

Ist eben auch Veranlagungssache. Mein Vater sah mit 70 noch recht jung aus. Erst dann ist er gealtert! Mit 40 sah er aber wesentlich älter aus, als ich mit 41!!!

Nicht Rauchen und kein Alk, Drogen, kein Fast Food ist schon mal ein guter Grundsatz!

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Thu, 04 Sep 2014 18:58:09 GMT

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

Mein Vater (mitte 40), ist Nichtraucher und generell ein Mensch mit leichtem Gemüt, meidet

Stress, aber ernährt sich nicht wirklich gesund und trinkt gerne. Er sieht 10 bis 15 Jahre jünger aus als er ist.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 04 Sep 2014 19:36:57 GMT

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

also ich habe geraucht seit ich 15 bin und seit ich 18 bin regelmäßig getrunken. nur an wochenenden, aber schon viel. trotzdem sehe ich noch sehr jung aus. auf 30 würde mich wohl keiner schätzen. ich hoffe nur das es so bleibt. das rauchen habe ich bald einen monat hinter mir und trinken will ich auch nicht mehr, obwohl ich zugeben muss das ich es vermissen werde.

sind alle gesichtscremes mehr oder weniger unnütz oder kann man da wenigstens was empfehlen? oder irgendwelche wundervitamine oder so?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Haar2O](#) on Thu, 04 Sep 2014 20:18:21 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Thu, 04 September 2014 21:36

sind alle gesichtscremes mehr oder weniger unnütz oder kann man da wenigstens was empfehlen? oder irgendwelche wundervitamine oder so?

E3/Progy als Gesichtscreme und Vitamin C Creme/Retin A ...kann was bringen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [fredfirestone](#) on Fri, 05 Sep 2014 06:02:23 GMT

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

pilos schrieb am Thu, 04 September 2014 09:45
und halt weniger essen low protein und auch ziemlich low carb

dann dürfte man aber keinen sport mehr betreiben
proteine und kh sind dabei essentiell.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [egal123](#) on Fri, 05 Sep 2014 06:26:28 GMT

fredfirestone schrieb am Fri, 05 September 2014 08:02pilos schrieb am Thu, 04 September 2014 09:45
und halt weniger essen low protein und auch ziemlich low carb

dann dürfte man aber keinen sport mehr betreiben
proteine und kh sind dabei essentiell.

Es werden ohnehin je nach Intensität Kohlenhydrate beim Sport verbrennt. Ich glaub es geht primär um den Insulinspiegel im Körper. Wenn der zu hoch ist gibts Probleme mit Fettabbau u co.

Es gibt aber auch die Theorie, dass Sauerstoff in Kombination mit Zucker (also Kohlenhydrate) zur Schädigungen an der DNA führt u dadurch der Alterungsprozess vonstatten gehen soll. Beides aber ist ein notwendiges "Übel". Ein wenig wird womöglich da schon dran sein, denn wie aggressiv Sauerstoff ist, kann man bereits erahnen, wenn man in einen Apfel beißt u diesen dann tagsüber stehen lässt.

Allerdings müsste ja dann (Ausdauer)Sport den Alterungsprozess tatsächlich um einiges beschleunigen. Der Sauerstoffumsatz ist ja um ein vielfaches höher. Wenn man dann noch dran denkt, dass Weltspitzenathleten im AD-Sport eine maximale Sauerstoffaufnahme von bis zu 90 ml/kg/min besitzen dann müssten sie viel früher sterben, als der durchschnittliche Mensch der gerade mal eine 35-40 ml/kg/min Vo2max besitzt. Kenne aber keine Daten dazu, die belegen, dass Ausdauersportler früher das Zeitliche segnen.

Edit.: Auf die externe Zufuhr von Proteinshakes u co kann man eh getrost verzichten. Den Proteinbedarf deckst du sehr gut mit einer "westlichen" Ernährung. Zuviel an Proteine kann der Körper sowieso nicht verwerten u wird über die Niere ausgeschieden.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 05 Sep 2014 06:32:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Leute sehen heutzutage meist eh jünger aus als unser Urgroßvater der dann schon mit Ende 30 ein alter Mann war!!! Als Mann kannst es schaffen auch noch mit Ende 40 jung auszusehen (manche Frauen auch, aber seltener). Hab kürzlich nen alten Bekannten getroffen. der ist so alt wie ich, oder ca. 1 Jahr jünger. Leider sah er sehr verbraucht aus! Haarkranz, das Gesicht wirkte wie bei einem alten Mann.
Ich kenn aber auch Leute, die sind 40 und sehen aus wie 26, 27. Ist brutal! Und volles Haar macht eben automatisch 10 Jahre jünger! Ist eben so.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [kkoo](#) on Fri, 05 Sep 2014 08:11:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Thu, 04 September 2014 09:45

<http://derstandard.at/1395364747103/Glucosamin-als-Jungbrunnen>

Ich habe da eine Quelle: Monatsration Glucosamin (bei tgl. 1gr) für unter 3 Euro. So billige kann er Jungbrunnen sein.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [kkoo](#) on Fri, 05 Sep 2014 08:17:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Thu, 04 September 2014 21:36also ich habe geraucht seit ich 15 bin und seit ich 18 bin regelmäßig getrunken. nur an wochenenden, aber schon viel. trotzdem sehe ich noch sehr jung aus. auf 30 würde mich wohl keiner schätzen. ich hoffe nur das es so bleibt. das rauchen habe ich bald einen monat hinter mir und trinken will ich auch nicht mehr, obwohl ich zugeben muss das ich es vermissen werde.

rauchen u. trinken kann auch viel später noch nachwirken...

Zitat:

sind alle gesichtscremes mehr oder weniger unnütz oder kann man da wenigstens was empfehlen? oder irgendwelche wundervitamine oder so?

viel bringst nicht. bissel kann man nehmen, zb "Lidl / Cien Hautpflegecreme Soft" (auch wenn ich Lidl sonst meide)
wundervit. gibts nicht.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 05 Sep 2014 11:57:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"rauchen u. trinken kann auch viel später noch nachwirken..."

sagt wer?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Fri, 05 Sep 2014 15:10:29 GMT

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

Für die Haut (Falten Straffheit etc)

Nr.1 Phytoceramide

Nr.2 Silizium (Zinckkraut, Bambus Tee)

Nr.3 Hanföl Topisch (enthält auch Phytoceramide)

Allgemeines Antiaging

Nr.1 plaquex infusion (Du bist so alt wie deine Blutgefäße)

Nr.2 NRF2 aktivatoren (gegenspieler zu NF Kappa Beta)

Nr.3 Selegilin / Deprenyl <http://www.resveratrolnews.com/deprenyl-forgotten-anti-aging-pill/711/>

Wichtige Nahrungsergänzungen:

Kollidiale Mineralien

Vitamin D3 mindestens 10 000 UI pro Tag

Vitamin K2

Selen zb durch 3 ganze Paranüsse

Jod durch Kelp / Kelpnudeln

(Diese zwei befreien den Körper von Halogenen wie Chlor, Fluor etc..)

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 05 Sep 2014 16:29:01 GMT

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

Speziell die Falten um die Augen würde ich gerne vermeiden! Habt ihr da spezielle Tips?

Habe jetzt den LEF-Mix. Damit dürfte ich ziemlich ausgesorgt haben was NEM's angeht.

Vielleicht ein paar Kleinigkeiten noch zusätzlich.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Trinitas](#) on Fri, 05 Sep 2014 19:04:49 GMT

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

@Intoleranz1

das ist doch in erster Linie eine Kopfsache- Frage der Einstellung, natürlich hat auch die Lebensweise damit zu tun. Aber eine unterschiedliche Lebensweise wirkt sich auch mental aus.

Guck Dir Udo Jürgens an- der wird 80 und fühlt sich mental- sagt er, wie 51- und sieht eher auch so aus- wenn man das mal mit vielen anderen aus seiner Generation vergleicht. Und er sagt, er hätte jetzt nichts speziell verjüngendes getan (wie manch andere schon beizeiten und trotzdem aussehen, wie ein zerknittertes Faltrollo). Die Gene sind eine Sache, die andere ist es, was man/ wie man was im Leben macht.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 13 Sep 2015 01:25:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bringt das Silizium wirklich etwas? Überlege mir das zuzulegen .
Wie sieht es eigentlich mit dermaroller im Gesicht aus? Bringt das was?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [chrìbe](#) on Sun, 13 Sep 2015 08:44:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was Falten angeht, ist Sonnenschutz das wichtigste, 365 Tage! Zudem regelmäßig AHA Säuren und Retinol nutzen, das gibt auch der letzten Falte den Rest . Sport, also richtiger Sport, wo man auch ordentlich schwitzt ist, hält einen auch jung.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Balle](#) on Sun, 13 Sep 2015 09:38:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wobei man hierbei sicher Alles in relation setzen sollte, mit 50 wie ein Jüngling auszusehen, wäre auch komisch .

Ich bin da irgendwo ambivalent, ein paar mögliche Folgen des alterns machen mir Angst, wie das wachsen der Ohr läppchen und der Nase und der berühmte Truthahnhal. Teilweise mache ich aber auch meinen Frieden mit dem Verfall des Fleisches.

Wir sind ja immerhin noch Männer.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 13 Sep 2015 09:53:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Weltmensch klammert sich mit aller Macht an sein Leben. Die Angst alt zu werden, treibt ihn

den Jugendwahn. Dabei hat er in Jesus Christus seinen Erlöser gefunden, der ihm einen neuen Körper und das ewige Leben schenkt - wenn er denn an ihn glaubt.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [SomeDude](#) on Sun, 13 Sep 2015 10:09:24 GMT

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

<http://www.yogikazim.com/>

Ganz einfach

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Sun, 13 Sep 2015 10:33:54 GMT

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

Pandemonium schrieb am Sun, 13 September 2015 12:53Der Weltmensch klammert sich mit aller Macht an sein Leben. Die Angst alt zu werden, treibt ihn den Jugendwahn. Dabei hat er in Jesus Christus seinen Erlöser gefunden, der ihm einen neuen Körper und das ewige Leben schenkt - wenn er denn an ihn glaubt.

reine allegorie, von menschen materialisiert-vermenschlicht ausgelegt...da es keinen "tod" gibt..gibt es auch kein "ewiges leben"....es gibt eine immerwährende kontinuierät jenseits der materie welche ja nur ständig transformiert wird.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Ryder89](#) on Sun, 13 Sep 2015 10:34:11 GMT

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

einfach gesund leben und in Würde altern...

Natürlich sind wir alle hier weil uns äußerlich etwas stört, die Haare eben, aber wer will denn bitte mit 70 wie eine Plastikpuppe aussehen?! Sterben werden wir alle und das sollte man akzeptieren, das gehört zum Glück zum Leben. Ich will mit 80 faltig (wenn möglich mit weißem Haar) auf meiner Terrasse sitzen und aufs Meer mit meiner Frau schauen und mit den Enkeln spielen

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 13 Sep 2015 12:33:10 GMT

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

Ist ne Sache der Gene. Mein Vater hat auch mit 70 langsam alt ausgesehen, davor sah er um viele Jahre jünger aus. Wenn man Pech, hast siehst eben mit 40 aus wie 40, oder älter. Mit vollem Haar siehst gleich mal 10 Jahre jünger aus. Ohne Bart ebenfalls.

Bei Frauen ist es noch schlimmer, die werden eben auch schneller älter.

Gibt aber auch viele, die noch mit 40 + super aussehen.

70, 80 oder noch älter zu werden ist für mich auch ne Horrervorstellung....

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 13 Sep 2015 13:38:57 GMT

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

Ich werde auch meist noch auf unter 18 geschätzt, obwohl ich schon 31 bin.

Ich werde Dir jetzt einige Insider-Tipps verraten

- Unterbewusstsein: Du musst Dich fühlen wie ein Jugendlicher. Ohne dem funktioniert gar nichts. Es ist die Basis!

- Nehme Spermidin zu Dir. Mäuse, die damit gefüttert wurden, lebten 4x so lange! Auf den Menschen übertragen wären das etwa 350-400 Jahre. Das dürfte auch der Grund für die kürzere Lebenserwartung bei Männern sein. Denn mit dem Sperma geht viel Spermidin verloren. Frauen haben aber auch Spermidin, es ist in jeder Zelle vorhanden. Nur mit dem Alter wirds immer weniger. Dem kann man entgegenwirken durch Spermidin oral. Es ist sehr stabil, wird NICHT durch die Magensäure angegriffen! Quellen sind Sperma, Grapefruit und Weizenkeime.

- Studien haben gezeigt, dass die Dichte der Dermal-Papilla-Zellen in der Haut mit den Jahren abnimmt. Verwendet man jedoch Vitamin C topisch mit einem Träger, z.B. DMSO, so erhält die Haut wieder die Dichte an Papilla-Zellen wie in Jugendjahren. Und damit gehen auch Falten weg, die Haut wird straffer.

- auch Silizium wird mit den Jahren immer weniger. Babys haben den höchsten Spiegel. Es bindet Wasser und sorgt so für eine pralle Haut und straffes Bindegewebe. Beugt auch Bandscheibenvorfällen oder Sehschwäche im Alter vor, da diese auch mit Versteifung des Bindegewebs und Wasserverlust einher gehen.

- wichtig ist auch viel entgiften mit Chlorella-Algen

- und viele Antioxidantien. Gewürznelken haben den höchsten ORAC-Wert mit 300.000

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Balle](#) on Sun, 13 Sep 2015 16:46:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ryder89 schrieb am Sun, 13 September 2015 12:34einfach gesund leben und in Würde altern...

Ich will mit 80 faltig (wenn möglich mit weißem Haar) auf meiner Terrasse sitzen und aufs Meer mit meiner Frau schauen und mit den Enkeln spielen

Genau so ist es, es gilt eben darum, ein erfülltes Leben zu führen welches höhere/tiefere und eben dauerhafte Werte beinhaltet .

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Knorkell](#) on Sun, 13 Sep 2015 22:40:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sun, 13 September 2015 12:33Pandemonium schrieb am Sun, 13 September 2015 12:53Der Weltmensch klammert sich mit aller Macht an sein Leben. Die Angst alt zu werden, treibt ihn den Jugendwahn. Dabei hat er in Jesus Christus seinen Erlöser gefunden, der ihm einen neuen Körper und das ewige Leben schenkt - wenn er denn an ihn glaubt.

reine allegorie, von menschen materialisiert-vermenschlicht ausgelegt...da es keinen "tod" gibt..gibt es auch kein "ewiges leben"....es gibt eine immerwährende kontinuierät jenseits der materie welche ja nur ständig transformiert wird.

.

Der hat gerade zur Andacht ausgeholt. Glaubst du wirklich er ist solchen Theorien intellektuell gewachsen?

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Sun, 13 September 2015 15:38Ich werde auch meist noch auf unter 18 geschätzt, obwohl ich schon 31 bin.
Ich werde Dir jetzt einige Insider-Tipps verraten

- Unterbewusstsein: Du musst Dich fühlen wie ein Jugendlicher. Ohne dem funktioniert gar nichts. Es ist die Basis!

- Nehme Spermidin zu Dir. Mäuse, die damit gefüttert wurden, lebten 4x so lange! Auf den Menschen übertragen wären das etwa 350-400 Jahre. Das dürfte auch der Grund für die kürzere Lebenserwartung bei Männern sein. Denn mit dem Sperma geht viel Spermidin verloren. Frauen haben aber auch Spermidin, es ist in jeder Zelle vorhanden. Nur mit dem Alter

wirds immer weniger. Dem kann man entgegenwirken durch Spermidin oral. Es ist sehr stabil, wird NICHT durch die Magensäure angegriffen! Quellen sind Sperma, Grapefruit und Weizenkeime.

- Studien haben gezeigt, dass die Dichte der Dermal-Papilla-Zellen in der Haut mit den Jahren abnimmt. Verwendet man jedoch Vitamin C topisch mit einem Träger, z.B. DMSO, so erhält die Haut wieder die Dichte an Papilla-Zellen wie in Jugendjahren. Und damit gehen auch Falten weg, die Haut wird straffer.

- auch Silizium wird mit den Jahren immer weniger. Babys haben den höchsten Spiegel. Es bindet Wasser und sorgt so für eine pralle Haut und straffes Bindegewebe. Beugt auch Bandscheibenvorfällen oder Sehschwäche im Alter vor, da diese auch mit Versteifung des Bindegewebs und Wasserverlust einher gehen.

- wichtig ist auch viel entgiften mit Chlorella-Algen

- und viele Antioxidantien. Gewürznelken haben den höchsten ORAC-Wert mit 300.000. Wolltest du dich nicht verabschieden?

Das einzige was man wirklich tun kann sind Hormone nehmen oder präventiv leben. Manche Menschen haben Gene die ihnen erlauben wie Dreckssau zu leben aber mit 40 auszusehen wie mit Ende 20.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 15 Sep 2015 00:43:39 GMT

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

Hormone als Anti-Aging? Das kann nicht stimmen.

Schau Dir nur mal an, wie viele Männer hohes Testo haben und dennoch früh ergrauen, Falten kriegen und vor allem eine AGA entwickeln.

Kinder und Eunuchen hingegen haben fast keine Hormone und bekommen Alterserscheinungen erst später. Eine AGA nie.

Also ist die Hormon-These schon widerlegt.

Es sei denn, Du meinst jetzt Anti-Aging nur im Hinblick auf die Potenz.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Shibalnu](#) on Tue, 15 Sep 2015 04:14:08 GMT

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

War eigentlich klar, dass du es nicht lange ohne das Forum aushalten wirst.. war so schoen ruhig und jetzt vebreitest du wieder eine seltsamen Theorien

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 15 Sep 2015 07:29:35 GMT

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

Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 15 September 2015 02:43Hormone als Anti-Aging? Das kann nicht stimmen.

Schau Dir nur mal an, wie viele Männer hohes Testo haben und dennoch früh ergrauen, Falten kriegen und vor allem eine AGA entwickeln.

Kinder und Eunuchen hingegen haben fast keine Hormone und bekommen Alterserscheinungen erst später. Eine AGA nie.

Also ist die Hormon-These schon widerlegt.

Es sei denn, Du meinst jetzt Anti-Aging nur im Hinblick auf die Potenz.

Oh man, wir brauchen hier endlich ein Facepalm-Smiley.

Jetzt geht dieser Schwachsinn wieder los....ach nee.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Peder](#) on Tue, 15 Sep 2015 07:57:51 GMT

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

Haar2O schrieb am Tue, 15 September 2015 09:29Bis-2018-Norwood-null schrieb am Tue, 15 September 2015 02:43Hormone als Anti-Aging? Das kann nicht stimmen.

Schau Dir nur mal an, wie viele Männer hohes Testo haben und dennoch früh ergrauen, Falten kriegen und vor allem eine AGA entwickeln.

Kinder und Eunuchen hingegen haben fast keine Hormone und bekommen Alterserscheinungen erst später. Eine AGA nie.

Also ist die Hormon-These schon widerlegt.

Es sei denn, Du meinst jetzt Anti-Aging nur im Hinblick auf die Potenz.

Oh man, wir brauchen hier endlich ein Facepalm-Smiley.

Jetzt geht dieser Schwachsinn wieder los....ach nee.

macht der extra nen Thread auf in dem er sich verabschiedet und ne Woche später gehts wieder los...

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Tue, 15 Sep 2015 08:21:47 GMT

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

Für ewige Jugend tut sie alles: Sogar vor Schweineblut schreckt sie nicht zurück!
<http://web.de/magazine/unterhaltung/lifestyle/skurrile-beauty-methoden-30915964>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [andal](#) on Tue, 15 Sep 2015 12:07:18 GMT

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

ich denke man kann schon einiges tun....

bin jetzt kein wissenschaftler, aber man liest doch so einiges und entscheidet dann *selbst* was einem überzeugt!

der muskel als drüse

<http://www.your724.com/article/die-rolle-der-myokine-der-aktive-muskel-produziert-einen-hochwirk-samen-medikamentenmix>

irgendwie geht in den letzten jahren vieles in die richtung

HIT(T), proteine, fett, ausdauer, entspannung.... und das ist mir sehr symphatisch

edit

sehe gerade NW wird schon wieder gebasht... ich ruf hier mal die aktion "NW soll bleiben" ins leben... ich finde seine themen bringen zwar, bis auf ausnahmen, keinen praktischen nutzen aber er lockert das ganze thema für mich auf.... also etwas mehr souveränität das macht auch gleich viel jünger

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Waaaaaas](#) on Tue, 15 Sep 2015 13:30:02 GMT

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

Lange warst du aber nicht weg Norwood.... Tut sich bei dir schon was bezgl. Neuwuchs?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 15 Sep 2015 21:37:51 GMT

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

Tips wie ich die Augenringe wegbekomme vom Minox oder gehen die von alleine wieder weg?
Habe seit gestern abgesetzt

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Tue, 15 Sep 2015 21:49:40 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Wed, 16 September 2015 00:37 Tips wie ich die Augenringe wegbekomme vom Minox oder gehen die von alleine wieder weg? Habe seit gestern abgesetzt

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/17274/186778/#msg_186778

<http://www.medizinfuchs.de/1464552>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Damnithair](#) on Wed, 16 Sep 2015 10:58:20 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 15 September 2015 23:49Intoleranz1 schrieb am Wed, 16 September 2015 00:37Tips wie ich die Augenringe wegbekomme vom Minox oder gehen die von alleine wieder weg? Habe seit gestern abgesetzt

http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/17274/186778/#msg_186778

<http://www.medizinfuchs.de/1464552>

Interessant, hat sich das bewährt?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 16 Sep 2015 13:36:48 GMT

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

Hilft aber wenn dann eher gegen Falten als gegen Augenringe, oder?
Echt schade das ich das Minis nicht weiternehmen kann, aber was solls

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Reefa](#) on Wed, 16 Sep 2015 13:53:21 GMT

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

Durch Minox erweitern sich die Blutgefäße und durch Hämorrhoidensalbe ziehen sie sich zusammen. In der Theorie klappt es. Doch wie es in der Praxis aussieht, müsste man ausprobieren.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Damnithair](#) on Wed, 16 Sep 2015 15:30:04 GMT

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

Reefa schrieb am Wed, 16 September 2015 15:53 Durch Minox erweitern sich die Blutgefäße und durch Hämorrhoidensalbe ziehen sie sich zusammen. In der Theorie klappt es. Doch wie es in der Praxis aussieht, müsste man ausprobieren.

Sunken eyes entstehen allerdings nicht nur durch erweiterte Blutgefäße (daher kommt wohl eher die lila/blau Farbe), sondern eher durch Kollagen- und Fettabbau in der Augenpartie, siehe zB Tränenfurchen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Reefa](#) on Wed, 16 Sep 2015 15:54:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Wed, 16 September 2015 17:30 Reefa schrieb am Wed, 16 September 2015 15:53 Durch Minox erweitern sich die Blutgefäße und durch Hämorrhoidensalbe ziehen sie sich zusammen. In der Theorie klappt es. Doch wie es in der Praxis aussieht, müsste man ausprobieren.

Sunken eyes entstehen allerdings nicht nur durch erweiterte Blutgefäße (daher kommt wohl eher die lila/blau Farbe), sondern eher durch Kollagen- und Fettabbau in der Augenpartie, siehe zB Tränenfurchen.

Da geb ich dir. Nur scheint der Begriff Augenringe hier in Forum sehr oft für alles mögliche verwendet, was um dem Augen herum passiert. Deshalb muss derjenige am besten auch immer angeben, wo genau das Problem besteht.

Mit meinem Post habe ich mich auch eigtl. auf diese lila Verfärbung bezogen

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Intoleranz1](#) on Wed, 16 Sep 2015 16:05:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

diese lilafärbung meinte ich auch ausschließlich.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Reefa](#) on Wed, 16 Sep 2015 19:42:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mir fällt noch ein, dass ich mich damals auch mal mit Hautstraffung und Hämorrhoidensalbe informiert habe. Ich habe gehört, dass auch in Bodybuilding Bereich Preparation H mit Biodyne verwendet wird. Aber vorallem benutzen das einige gegen Augenringe. Hauptverantwortlich für den Schraffungseffekt scheinen aber die darin enthaltenen Wirksubstanzen Haileberöl und Biodyne (Live Yeast Cell Derivative) zu sein.

Pilos weiß du, ob diese Stubstanzen eher kontroproduktiv sind? Vorallem was ist eig dieses Biodyne?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [hottre](#) on Fri, 08 Jul 2016 09:33:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Blut von Jungfrauen ist die Antwort.
Das Altwerden ist unvermeidlich

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Ryder89](#) on Fri, 08 Jul 2016 10:09:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab zum älter werden irgendwie eine ganz andere Einstellung... Ich finds genial wenn man sieht dass man gelebt hat Schau dir Keith Richards oder Clint Eastwood an...

Ich finde solche Botoxopfer mit 70 oder 80 einfach widerlich! Ich will zerknittert und vernarbt sein und was weiß ich Einziges Kriterium: Ich will weiße oder graue Haare, aber auf jeden Fall Haare

Ich will ja was erleben und nicht täglichen irgendwelche Faltencremes oder Hämorrhidensalben schmieren

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Gorilla](#) on Fri, 08 Jul 2016 13:12:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

dermarolling im gesicht um kollagen aufzubauen - wohl die beste Methode ?!
die ganzen cremes bringen ja nix weil sie nicht tief genug eindringen.
und Östrogen ist auch nicht die lösung.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 08 Jul 2016 13:33:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab bis jetzt den Vorteil dass ich recht langsam altere. Fett setzt sich bei mir auch keins an. Graue Haare auch sehr, sehr wenig. Mein Vater sah auch um einiges jünger aus. Ist eben auch ne Veranlagungssache. Dass ich nicht rauche, keine Drogen konsumiere und wenig Alk trinke ist ebenfalls ein Vorteil. Aber man sieht ja immer mehr "jünger" wirkende Menschen. Früher war unser Urgroßvater mit 40 eben schon ein alter Mann...

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [dachs](#) on Fri, 08 Jul 2016 15:29:52 GMT

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

cremes mit einem hohen retinol Anteil (in Deutschland z.b. erhältlich paulas choice clinical Treatment mit 1 Prozent retinol) oder verschreibungspflichtige bzw. aus den USA, polen oder UK importierte cremes mit wesentlich intensiver wirkenden tretinoin (von 0,2 bis 1 Prozent) sollen soweit ich gehört habe mit die einzigen cremes sein die Collagen aufbauen und dabei gleichzeitig die Oberfläche glätten können.

hat mit einer solchen creme jemand Erfahrung?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Obes89](#) on Sat, 09 Jul 2016 00:19:50 GMT

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

dachs schrieb am Fri, 08 July 2016 17:29 cremes mit einem hohen retinol Anteil (in Deutschland z.b. erhältlich paulas choice clinical Treatment mit 1 Prozent retinol) oder verschreibungspflichtige bzw. aus den USA, polen oder UK importierte cremes mit wesentlich intensiver wirkenden tretinoin (von 0,2 bis 1 Prozent) sollen soweit ich gehört habe mit die einzigen cremes sein die Collagen aufbauen und dabei gleichzeitig die Oberfläche glätten können.

hat mit einer solchen creme jemand Erfahrung?

Tretinoin wird topisch vll. bis 0,1% eingesetzt, alles darüber wäre niemals gut für die Haut. Ich benutze seit jetzt knapp einem Jahr 0,05% Tretinoin im Gesicht, Aufgrund von manchmal tiefen Pickeln unter der Haut, obwohl die Haut sonst relativ ordentlich ist. Ich hatte vorher mit meinen 26 Jahren keine Probleme mit wirklichen Falten, aber es soll ja auch sehr gut präventiv wirken und viele Menschen schwören darauf. Ich werde es definitiv lange weiter benutzen. Kostet hier auch fast nichts. Mit einer Tube für 5 Euro komme ich fast ein Jahr aus Wichtig ist nur im Sommer guten Sonnenschutz aufzutragen. und auch wichtig ist es gute Feuchtigkeitspflege anzuwenden, damit die Haut nicht zu sehr austrocknet. Auch für alle die kein Tretinoin nehmen. Nicht zu viel Sonne tanken, am besten immer nen LFS 15 verwenden, selbst bei nicht übermäßiger Sonne. Dazu Gesund und ausgewogen ernähren, moderat Sport betreiben, täglich viel Trinken und dann kann man sich sicher lange frisch halten. Gibt ja auch immer noch mal Sachen die man Testen könnten wie Einnahme von Carnosin etc. Gibt sicher einiges das auf lange Sicht durchaus etwas bewirkt Auch Lebensmittel mit hohen Orac Werten machen sich sicherlich bezahlt.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 09 Jul 2016 00:42:35 GMT

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

Gorilla schrieb am Fri, 08 July 2016 15:12: dermarolling im gesicht um kollagen aufzubauen - wohl die beste Methode ?!

die ganzen cremes bringen ja nix weil sie nicht tief genug eindringen.
und Östrogen ist auch nicht die lösung.

Mit DMSO oder alternativ mit MSM dringt das sehr wohl tief in die Haut ein.

Ich meine aber, dass das A und O das Unterbewusstsein ist.

Es gibt ja die Geschichte mit der 70-jährigen Frau, die noch immer aussah wie 20, weil sie aufgrund einer Wahnvorstellung noch immer in der selben Zeit lebte, wo ihr Freund sie verließ. Ich fühle mich auch immer wie 18 und werde trotz meiner AGA auch meist auf 18 geschätzt, obwohl ich schon 32 bin.

Es scheint also zu funktionieren.

Ich gebe allerdings zu, dass ich meinen Haaren bislang immer wenig geistige Aufmerksamkeit geschenkt habe. Bin aber FEST davon überzeugt, dass, wenn ich es tun würde, diese auch wieder wachsen würden. Nur möchte ich eben auch gerne die Ursache herausfinden. Und gedanklich weg-visualisieren wäre nur Symptombehandlung. Und wenn ich wieder volles Haar hätte, hätte ich keine Experimentier-Fläche mehr. Darum gehts.

Ich möchte die Ursache herausfinden und damit dann Profit machen. Keiner soll mehr an AGA leiden müssen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 09 Jul 2016 07:49:37 GMT

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

Norwood, in welchem Buch steht denn das mit der 70 jährigen Frau? The Secret berichtet ja in einem kurzen Abschnitt auch darüber.

Frederick E. Dodson behauptet in seinem Buch das man es zumindest verlangsamen kann. Halte ich für möglich.

Deepak Chopra berichtete von einem ähnlichen Fall wie du ihn geschildert hast NW.

Vadim Zeland behauptet wiederum, mit Gedankenkraft allein kommt man nicht mehr hin, es benötigt auch noch eine bestimmte Ernährung.

Nun ja, ganz uninteressant ist die Sache nicht. Die Esoteriker behaupten es jedenfalls das es zumindest möglich ist...

Ne Bekannte von mir die ist auch felsenfest davon überzeugt, dass es funktioniert.

Ich kann nur eins dazu sagen, meine Befürchtung vorm alt werden sind mit 40 + deutlich weniger geworden.

Das ist immerhin was.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Gorilla](#) on Sat, 09 Jul 2016 08:30:12 GMT

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

Ich bin auch ü30 und steh auf Mädels um die 25.

Aber langsam wird's eng, man kann einfach nicht mehr mithalten mit der "Jugend" Die Kerle um 23-28 sind stehen halt noch anders da. Man merkt das das Kollagen ü30 geschmolzen ist, die GHE ziemlich groß geworden sind usw..

Wie ein Justin Bieber (22) sehen wir nicht mehr aus

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Elegal](#) on Sat, 09 Jul 2016 10:54:26 GMT

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

Vielleicht kann man nicht das Aussehen halten !

Aber wichtig ist doch auch das biologische Alter.

Man kann Trinken und Rauchen aber äußerlich jung aussehen.

Wenn man aber Gesund bleiben möchte, sollte man einfach auf schädliche Stoffe verzichten.

Vielleicht ein wenig Fasten und so bleibt man immerhin Gesund und schadet seinem Körper nicht zusätzlich.

Ob jetzt Vitaminpräparate helfen oder nicht weiß der Mensch einfach nicht.

Cremes werden wohl mehr zerstören.

Gerade Frauen haben doch viel Probleme mit der Haut und die verwenden eine Menge.

Ohne volle Haare sieht man leider älter aus muss aber nicht heißen das der Körper nicht gesünder ist wie von einem mit vollen Haar.

Es bleibt einfach ein Makel.

Mehr aber auch nicht.

Natürlich würden wir alle gerne wie 20 aussehen

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Chao1402](#) on Sun, 10 Jul 2016 08:58:35 GMT

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

Obes89 schrieb am Sat, 09 July 2016 02:19dachs schrieb am Fri, 08 July 2016 17:29cremes mit einem hohen retinol Anteil (in Deutschland z.b. erhältlich paulas choice clinical Treatment mit 1 Prozent retinol) oder verschreibungspflichtige bzw. aus den USA, polen oder UK importierte cremes mit wesentlich intensiver wirkenden tretinoin (von 0,2 bis 1 Prozent) sollen soweit ich gehört habe mit die einzigen cremes sein die Collagen aufbauen und dabei gleichzeitig die Oberfläche glätten können.

hat mit einer solchen creme jemand Erfahrung?

Tretinoin wird topisch vll. bis 0,1% eingesetzt, alles darüber wäre niemals gut für die Haut. Ich benutze seit jetzt knapp einem Jahr 0,05% Tretinoin im Gesicht, Aufgrund von manchmal tiefen Pickeln unter der Haut, obwohl die Haut sonst relativ ordentlich ist. Ich hatte vorher mit meinen 26 Jahren keine Probleme mit wirklichen Falten, aber es soll ja auch sehr gut präventiv wirken und viele Menschen schwören darauf. Ich werde es definitiv lange weiter benutzen. Kostet hier auch fast nichts. Mit einer Tube für 5 Euro komme ich fast ein Jahr aus. Wichtig ist nur im Sommer guten Sonnenschutz aufzutragen. und auch wichtig ist es gute Feuchtigkeitspflege anzuwenden, damit die Haut nicht zu sehr austrocknet. Auch für alle die kein Tretinoin nehmen. Nicht zu viel Sonne tanken, am besten immer nen LFS 15 verwenden, selbst bei nicht übermäßiger Sonne. Dazu Gesund und ausgewogen ernähren, moderat Sport betreiben, täglich viel Trinken und dann kann man sich sicher lange frisch halten. Gibt ja auch immer noch mal Sachen die man Testen könnten wie Einnahme von Carnosin etc. Gibt sicher einiges das auf lange Sicht durchaus etwas bewirkt. Auch Lebensmittel mit hohen ORAC Werten machen sich sicherlich bezahlt.

Hast du eine Empfehlung für eine Retinol Creme bzw. wo du deine günstige herbekommst? Gerne auch per PM.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Sun, 10 Jul 2016 09:01:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chao1402 schrieb am Sun, 10 July 2016 11:58
Hast du eine Empfehlung für eine Retinol Creme bzw. wo du deine günstige herbekommst? Gerne auch per PM.

selber machen

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/307923/#msg_307923

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Shibalnu](#) on Sun, 10 Jul 2016 09:23:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie ist das, könnte man jetzt einfach das Vitamin A Palmitat in eine 0815 Fertigcreme tropfen und fertig ist die Retinol Creme ?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Sun, 10 Jul 2016 10:51:40 GMT

Zaptek schrieb am Sun, 10 July 2016 12:23 Wie ist das, könnte man jetzt einfach das Vitamin A Palmitat in eine 0815 Fertigcreme tropfen und fertig ist die Retinol Creme ?

ja

wenn man das richtige palmitat kauft

sprich muss hochkonzentriert sein

vor dem kauf händler nach konzentration fragen

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/307923/#msg_307923

die konzentration sollte mindestens 170.000 iu/mL betragen

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Obes89](#) on Sun, 10 Jul 2016 11:31:42 GMT

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

Chao1402 schrieb am Sun, 10 July 2016 10:58 Obes89 schrieb am Sat, 09 July 2016 02:19 dachs schrieb am Fri, 08 July 2016 17:29 cremes mit einem hohen retinol Anteil (in Deutschland z.b. erhältlich paulas choice clinical Treatment mit 1 Prozent retinol) oder verschreibungspflichtige bzw. aus den USA, polen oder UK importierte cremes mit wesentlich intensiver wirkenden tretinoin (von 0,2 bis 1 Prozent) sollen soweit ich gehört habe mit die einzigen cremes sein die Collagen aufbauen und dabei gleichzeitig die Oberfläche glätten können.

hat mit einer solchen creme jemand Erfahrung?

Tretinoin wird topisch vll. bis 0,1% eingesetzt, alles darüber wäre niemals gut für die Haut. Ich benutze seit jetzt knapp einem Jahr 0,05% Tretinoin im Gesicht, Aufgrund von manchmal tiefen Pickeln unter der Haut, obwohl die Haut sonst relativ ordentlich ist. Ich hatte vorher mit meinen 26 Jahren keine Probleme mit wirklichen Falten, aber es soll ja auch sehr gut präventiv wirken und viele Menschen schwören darauf. Ich werde es definitiv lange weiter benutzen.

Kostet hier auch fast nichts. Mit einer Tube für 5 Euro komme ich fast ein Jahr aus Wichtig ist nur im Sommer guten Sonnenschutz aufzutragen. und auch wichtig ist es gute Feuchtigkeitspflege anzuwenden, damit die Haut nicht zu sehr austrocknet. Auch für alle die kein Retinoin nehmen. Nicht zu viel Sonne tanken, am besten immer nen LFS 15 verwenden, selbst bei nicht übermäßiger Sonne. Dazu Gesund und ausgewogen ernähren, moderat Sport betreiben, täglich viel Trinken und dann kann man sich sicher lange frisch halten. Gibt ja auch immer noch mal Sachen die man Testen könnten wie Einnahme von Carnosin etc. Gibt sicher einiges das auf lange Sicht durchaus etwas bewirkt Auch Lebensmittel mit hohen Orac Werten machen sich sicherlich bezahlt.

Hast du eine Empfehlung für eine Retinol Creme bzw. wo du deine günstige herbekommst? Gerne auch per PM.

Also entweder wie Pilos sagt, selber herstellen oder zum Hautarzt und verschreiben lassen. Selbst wenn du keine Akne hast, kannst du sagen das du immer Entzündungen unter der Haut bekommst in der T-Zone und das du statt BPO und Antibiotika gerne Retinoin testen willst, weil erste genannte auf dauer nicht gut tun.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [chribe](#) on Sun, 10 Jul 2016 13:00:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oder man guckt einfach auf ebay uk.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Shibalnu](#) on Mon, 11 Jul 2016 09:51:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatte mal aus Interesse bei Dragonspice angefragt, wie hoch die Konzentration in ihrem Vitamin a Palmitat ist.

Hatte als Antwort aber nur bekommen : "Das Vitamin A Palmitat besteht zu 55% aus Retinolpalmitat."

Lässt sich da jetzt irgendwie rückschlüsse ziehen wieviel i.u./mL da drin ist ?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Jul 2016 09:58:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zaptek schrieb am Mon, 11 July 2016 12:51Hatte mal aus Interesse bei Dragonspice angefragt, wie hoch die Konzentration in ihrem Vitamin a Palmitat ist.

Hatte als Antwort aber nur bekommen : "Das Vitamin A Palmitat besteht zu 55% aus Retinolpalmitat."

Lässt sich da jetzt irgendwie rückschlüsse ziehen wieviel i.u./mL da drin ist ?

1.000.000 iu

1% entsprechen 0,025% tretinoin equivalente

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 11 Jul 2016 23:12:39 GMT

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

Obes89 schrieb am Sat, 09 July 2016 02:19Ich benutze seit jetzt knapp einem Jahr 0,05% Tretinoin im Gesicht,
Welche Auswirkungen auf die Haut machen sich noch bemerkbar? Gibt es Verjüngungs-Effekte?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Yssorok](#) on Tue, 12 Jul 2016 10:20:21 GMT

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

bin jetzt hier nicht so vom fach, ...hab diese kapseln zuhause:

https://www.amazon.de/Vitamin-25-000-I-E-hochdosierte-Reinsubstanz/dp/B01ARTDFBO/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1468317723&sr=8-1&keywords=vitamin+a

könnte man die auspressen und sich in's gesicht schmieren??? (sind innen flüssig)

Ig yssorok

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Jul 2016 10:44:22 GMT

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

Yssorok schrieb am Tue, 12 July 2016 13:20bin jetzt hier nicht so vom fach, ...hab diese kapseln zuhause:

https://www.amazon.de/Vitamin-25-000-I-E-hochdosierte-Reinsubstanz/dp/B01ARTDFBO/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1468317723&sr=8-1&keywords=vitamin+a

könnte man die auspressen und sich in's gesicht schmieren??? (sind innen flüssig)

Ig yssorok

laut zusammensetzung kann da nix flüssig drin sein

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Yssorok](#) on Tue, 12 Jul 2016 11:01:40 GMT

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

ahso, ...ich dachte weil sie durchsichtig sind

aber ich werd heut abend mal eine zerdrücken und nachsehen

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Obes89](#) on Tue, 12 Jul 2016 11:05:03 GMT

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

Pandemonium schrieb am Tue, 12 July 2016 01:12Obes89 schrieb am Sat, 09 July 2016 02:19Ich benutze seit jetzt knapp einem Jahr 0,05% Tretinoin im Gesicht, Welche Auswirkungen auf die Haut machen sich noch bemerkbar? Gibt es Verjüngungs-Effekte?

Naja ich neige weniger zu den tiefen Entzündungen, aber leider ab und zu immer noch Große Poren und leicht aufgeschwemmte Haut. Manchmal sieht es super aus, dann wieder nicht. Also insgesamt bis jetzt keine krasse Veränderung. Aber bin auch noch Jung, denke es wird sich später durchaus noch bemerkbar machen. Beste Gesichtsoptik hatte ich als ich über einige Wochen jeden Tag 1Liter Sojamilch getrunken habe und viel Salat gegessen habe. Ohne Spaß, Leute aus meinem Umfeld kamen zu mir und meinten das ich richtig strahlen würde etc. Dann war ich am Wochenende feiern und wurde im Club von sehr vielen Frauen angemacht. Bin auch so nicht hässlich, aber so krass war das selten Also wer weiß vll. sind Soja und Rotklee Isoflavone für die Optik durchaus gut. Aber scheinbar in hohen Dosierungen so 60-100 mg täglich.

Edit: Das passt zu meiner Aussage - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705153/>

Hier wurde nach 6 Monaten evaluiert, bei mir war es aber wirklich nach vll. knapp über einem Monaten bereits der Fall das ich darauf angesprochen wurde. Überlege auch wieder damit anzufangen, aber so viel Sojamilch trinken ist anstrengend und glaube auch nicht besonders gut

für den Magen. Aber 500 ml am Tag und dazu eine Kapsel mit Isoflavonen wäre eine Idee

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [kumulu](#) on Tue, 12 Jul 2016 11:28:51 GMT

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

was haltet ihr von: epitalon?

geht darum, die telomere wieder zu verlängern.

obwohl auch telomere alleine nicht reichen, um unsterblich zu werden. gab da schon Studien. allerdings ohne telomere geht gar nix.

Googelt mal....Feedback würde mich interessieren.

Pilos?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Jul 2016 11:51:16 GMT

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

kumulu schrieb am Tue, 12 July 2016 14:28 was haltet ihr von: epitalon?

geht darum, die telomere wieder zu verlängern.

obwohl auch telomere alleine nicht reichen, um unsterblich zu werden. gab da schon Studien. allerdings ohne telomere geht gar nix.

Googelt mal....Feedback würde mich interessieren.

Pilos?

meinungen gehen ziemlich weit auseinander

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Pandemonium](#) on Tue, 12 Jul 2016 12:59:26 GMT

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

Obes89 schrieb am Tue, 12 July 2016 13:05 Naja ich neige weniger zu den tiefen Entzündungen, aber leider ab und zu immer noch Große Poren und leicht aufgeschwemmte Haut. Manchmal sieht es super aus, dann wieder nicht. Also insgesamt bis jetzt keine krasse Veränderung. Aber bin auch noch Jung, denke es wird sich später durchaus noch bemerkbar

machen. Beste Gesichtsoptik hatte ich als ich über einige Wochen jeden Tag 1Liter Sojamilch getrunken habe und viel Salat gegessen habe. Ohne Spaß, Leute aus meinem Umfeld kamen zu mir und meinten das ich richtig strahlen würde etc. Dann war ich am Wochenende feiern und wurde im Club von sehr vielen Frauen angemacht. Bin auch so nicht hässlich, aber so krass war das selten. Also wer weiß vll. sind Soja und Rotklee Isoflavone für die Optik durchaus gut. Aber scheinbar in hohen Dosierungen so 60-100 mg täglich.

Edit: Das passt zu meiner Aussage - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2705153/>

Hier wurde nach 6 Monaten evaluiert, bei mir war es aber wirklich nach vll. knapp über einem Monaten bereits der Fall das ich darauf angesprochen wurde. Überlege auch wieder damit anzufangen, aber so viel Sojamilch trinken ist anstrengend und glaube auch nicht besonders gut für den Magen. Aber 500 ml am Tag und dazu eine Kapsel mit Isoflavonen wäre eine Idee

Sehr interessant. Isoflavone kommen wohl für mich nicht in Frage, weil sie schlecht für die Schilddrüse sein könnten. Die ist bei mir ohnehin schon vergrößert...

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Yes No](#) on Tue, 12 Jul 2016 21:33:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

GnRH stimulieren war die Lösung.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Yssorok](#) on Wed, 13 Jul 2016 06:25:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos, die kapseln sind innen flüssig

der link von mir war aber das falsche produkt ...hab mich vertan, da es fast gleich aussieht.

im angehängten bild jetzt das richtige.

Ig yssorok

File Attachments

1) [Bild2.jpg](#), downloaded 317 times



Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Damnithair](#) on Wed, 13 Jul 2016 15:45:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was haltet ihr von growth hormone secretagogues wie z.B. Ibutamoren? Hat damit schon mal jemand Erfahrungen gemacht?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Elegal](#) on Fri, 06 Jan 2017 18:12:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was für eine Meinung habt ihr eigentlich zu Vitaminpräparaten ?

Ich nehme seit 2 Monaten täglich eine A-Z Tablette zusätzlich zu Fin und Minox

Hab auch schon an eine Creme gedacht gegen Falten aber das muss ich mir nochmal überlegen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Obes89](#) on Sun, 15 Jan 2017 21:01:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Leute ich habe jetzt über lange Zeit Tretinoin Creme 0,05% benutzt (Seit Mitte 2015). Habe mal seltener und mal häufiger verwendet. Im Sommer seltener als in im Herbst, Winter und Frühling. Auf korrekten Sonnenschutz wurde geachtet. Naja ich habe irgendwann gemerkt das meine Haut sehr dazu neigt zu glänzen und dadurch dann relativ grobporig erscheint und von der Textur her einfach nicht so gesund aussieht. Ich habe dann getestet Tretinoin 2 mal die Woche zu benutzen. Sah leider genauso aus. Jetzt seit knapp 2-3 Monaten benutze ich sie wieder täglich und ja, so richtig gefallen tut mir meine Haut nicht, sah früher bedeutend schöner aus. (Es Scheint an der Dehydrierung zu liegen, das meine Haut Trocken und gleichzeitg glänzend ist. Ich überlege jetzt das mit dem Tretinoin ganz sein zu lassen. Ich achte auch im Winter darauf Sonnencreme zu benutzen. LSF 20-30 und muss sagen das ganze nervt ein wenig. Die Haut glänzt wie gesagt allgemein und dann noch Sonnencreme dazu und das ganze ist Perfekt. Lieber wieder normales Haut Programm und entspannten LSF 15 durch ne Tagescreme. Der Grund für die Anwendung waren von Zeit zu Zeit auftretende, tiefe Entzündungen im Bereich der Wangen, nahe der Nase, ungefähr dort liegend wo man seine Lachfalten hat. Ich dachte es wäre ganz nett den Anti-Aging Effekt mit ab zugreifen, aber so ganz gut tut es meiner Haut wohl nicht. Sehr scheide eigentlich, weil die ersten Wochen unter Tretinoin sah meine Haut extrem gut und Glatt aus.

Ich werde jetzt wohl dabei bleiben und versuchen diese Entzündungen mit 20 mg Iso die Woche zu unterdrücken. Hoffe das sich meine Haut dann ca, wieder so einstellt wie sie vorher war. Ich werde häufig immer noch 2-4 Jahre jünger geschätzt als ich bin und das darf ja ruhig noch ein wenig so bleiben.

So der Text ist ein wenig lang geworden, wollte aber mal bezüglich Tretinoin eine Rückmeldung geben. Falls jemand Tipps hat wie man das ganze vll. noch in einen Erfolg ummünzen kann, Ideen einfach bitte raushauen.
Achso bezüglich meiner Akne tut das ganze im Grunde sehr gut. Pickel und Entzündungen konnten um bestimmt 95% verringert werden. Also selten mal was kleines.

Lg

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Tom10](#) on Sun, 15 Jan 2017 21:09:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Werde auch viel jünger eingeschätzt, ist natürlich zu einem Veranlagungssache.

Zum anderen Sport, viel Wasser, gute Cremes, gesunde Ernährung, wenig Stress, Haut schützen im Sommer.

Auf Alkohol und gelegentliches Rauchen braucht man nicht zu verzichten. Ist gut für die Seele und das hält auch jung.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 16 Jan 2017 00:31:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Antioxidantien wirken auch Wunder. Ich nehme z.B. OPC 280 mg und 6 mg Astaxanthin zusammen mit 1000 mg Vitamin C und MSM.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Mon, 16 Jan 2017 15:44:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aristo084 schrieb am Mon, 16 January 2017 01:31: Antioxidantien wirken auch Wunder. Ich nehme z.B. OPC 280 mg und 6 mg Astaxanthin zusammen mit 1000 mg Vitamin C und MSM.

Wie sehen diese Wunder in deinem konkreten Fall aus?

Ich glaube der Schlüssel liegt in wenig Stress und regelmäßigem Schlaf, alles andere ist fast egal.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Aristo084](#) on Mon, 16 Jan 2017 16:06:56 GMT

Agawissenschaften93 schrieb am Mon, 16 January 2017 16:44Aristo084 schrieb am Mon, 16 January 2017 01:31Antioxidantien wirken auch Wunder. Ich nehme z.B. OPC 280 mg und 6 mg Astaxanthin zusammen mit 1000 mg Vitamin C und MSM.

Wie sehen diese Wunder in deinem konkreten Fall aus?

Ich glaube der Schlüssel liegt in wenig Stress und regeltem Schlaf, alles andere ist fast egal.

Ich arbeite mittlerweile schon 6 Jahre im Schichtbetrieb (Früh, Spät, Nacht). Schichtarbeiter leben ja laut Studien ungesünder als normal arbeitende Menschen und altern auch schneller. Ein Grund warum ich das dann auch nehme und es gibt mir mehr Energie. Zudem lebe ich vegan/vegetarisch.

Geregelten Schlaf gibts bei mir keinen, z.B. gehe ich jetzt zu Bett für ein paar Stunden, weil heute Nachtdienst ist.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Jürgen87](#) on Mon, 16 Jan 2017 16:07:43 GMT

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

Es gibt auch positiven Stress, der einen zu Höchstleistungen pushen kann und somit eminent wichtig sein kann und eine willkommener Lebensaspekt. Negativer Stress lass ich mir gefallen, aber allgemein wird mir heutzutage viel zu viel auf Stress rumgeritten.

Schlaf ist sicher um mehrere Faktoren wichtiger und Sport. Guter Sport - Guter Schlaf.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Aristo084](#) on Mon, 16 Jan 2017 16:09:50 GMT

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

Jürgen87 schrieb am Mon, 16 January 2017 17:07Es gibt auch positiven Stress, der einen zu Höchstleistungen pushen kann und somit eminent wichtig sein kann und eine willkommener Lebensaspekt. Negativer Stress lass ich mir gefallen, aber allgemein wird mir heutzutage viel zu viel auf Stress rumgeritten.

Schlaf ist sicher um mehrere Faktoren wichtiger und Sport. Guter Sport - Guter Schlaf.

Da ich keinen geregelten Schlaf bekomme, muss ich das anderwertig ausgleichen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Mon, 16 Jan 2017 16:13:47 GMT

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

Oh gute Nacht

Am Schreibtisch sitzen und sich mühsam durch hunderte von Seiten zu kämpfen, erst Verständnisprobleme überwinden zu müssen und dann noch nen Gesamtüberblick zu behalten und viel auswendig zu lernen fasse ich Mal als negativen Stress auf. Genauso wie unangenehme Mitmenschen.

Entscheiden wir selber durch unsere innere Einstellung was negativer und positiver Stress ist oder was meinst du damit?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Yes No](#) on Mon, 16 Jan 2017 17:42:29 GMT

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

Das hier vielleicht?

<https://www.heise.de/tr/artikel/Junges-Blut-als-teure-Therapie-3596430.html>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [MichaelMZ](#) on Tue, 17 Jan 2017 18:19:34 GMT

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

Aristo084 schrieb am Mon, 16 January 2017 01:31 Antioxidantien wirken auch Wunder. Ich nehme z.B. OPC 280 mg und 6 mg Astaxanthin zusammen mit 1000 mg Vitamin C und MSM.

Da stimme ich dir vollkommend zu, ich werde mit Kombination FIN auch 6 - 7 Jünger geschätzt und das mit 29

Aber ich nehme die Produkte um etwas abzunehmen (Stoffwechselkur)
9kg in 4 Wochen ^^
also die Dosierung ist etwas höher

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Tue, 17 Jan 2017 18:36:57 GMT

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

das Zeug ist doch kaum bioverfügbar

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [NKM64](#) on Tue, 17 Jan 2017 18:40:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche Nahrungsergänzungsmittel sind wohl am sinnvollsten/wirkungsvollsten?
Ich nehme Ubiquinol, Vit C, Cordycepsextrakt, Zink, OPC, Acetyl L carnitin, OPC, aber spüre keine Wirkung trotz langfristiger Einnahme

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Yes No](#) on Tue, 17 Jan 2017 19:17:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NKM64 schrieb am Tue, 17 January 2017 19:40 Welche Nahrungsergänzungsmittel sind wohl am sinnvollsten/wirkungsvollsten?

Ein paar Anregungen für möglicherweise wirkungsvolle NEM:

DHEA cream stops skin from aging
<http://ergo-log.com/dhea-cream-stops-skin-from-aging.html>

Vitamin D delays aging at genetic level
<http://ergo-log.com/vitdaging.html>

Physical exercise delays molecular aging by ten years
<http://ergo-log.com/exerciselong.html>

Live ten years longer with just one multivitamin pill per day
<http://ergo-log.com/multilong.html>

Drink three cups of tea a day and add five years to your life
<http://ergo-log.com/longevitytea.html>

L-Arginine: 'the best anti-aging remedy'
<http://ergo-log.com/argininebestantiaging.html>

Pycnogenol keeps skin young
<http://ergo-log.com/pycnogenol-keeps-skin-young.html>

Anti-aging vitamin keeps diabetics healthy
<http://ergo-log.com/anti-aging-vitamin-keeps-diabetics-healthy.html>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Aristo084](#) on Tue, 17 Jan 2017 20:47:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei meinen letzten Blutwerten waren alle Mineralienwerte im Referenzbereich. Harnsäure, Chloesterin, gutes, sowie schlechtes alles top. Vitamin D3 war sogar auf 144 ng/ml. Etwas zu hoch, darum mache ich jetzt mind. 2 Monate Pause und lasse dann wieder messen.

Subject: „Frühstücken ist genauso gefährlich wie das Rauchen“
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Wed, 18 Jan 2017 12:06:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Von den vielen Ernährungsregeln, die es gibt, ist diese wohl die hartnäckigste: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wer nicht frühstückt, kommt schwerer in die Gänge und langt im Verlauf des Tages stärker zu, so heißt es für gewöhnlich. Doch ein englischer Wissenschaftler will von diesen Ratschlägen nichts mehr hören. Terence Kealey hält das Frühstück für die gefährlichste Mahlzeit des Tages.

<https://www.welt.de/kmpkt/article161088372/Fruehstuecken-ist-genauso-gefaehrlich-wie-das-Rauchen.html>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Jan 2017 12:57:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und make up hilft auch noch

<https://www.gmx.net/magazine/unterhaltung/stars/ungeschminkt-barbara-schoeneberger-styling-32121370>

Subject: Aw: „Frühstücken ist genauso gefährlich wie das Rauchen“
Posted by [Jürgen87](#) on Wed, 18 Jan 2017 13:17:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Wed, 18 January 2017 13:06Zitat:Von den vielen Ernährungsregeln, die es gibt, ist diese wohl die hartnäckigste: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wer nicht frühstückt, kommt schwerer in die Gänge und langt im Verlauf des Tages stärker zu, so heißt es für gewöhnlich. Doch ein englischer Wissenschaftler will von diesen Ratschlägen nichts mehr hören. Terence Kealey hält das Frühstück für die gefährlichste Mahlzeit des Tages.

<https://www.welt.de/kmpkt/article161088372/Fruehstuecken-ist-genauso-gefaehrlich-wie-das-Rauchen.html>

Das weiß ich für mich schon lange. Diese elenden "Experten" die ein Frühstück für alle predigen, sind sowieso nichts wert.

Jeder kann den Test ganz einfach selber machen. Blutzuckermessgerät kaufen, und mal unter verschiedenen Konstellationen den Glukosegehalt im Blut messen.

Ich wette, einige werden Augen machen.

(BZ-Kontrolle ist allgemein ein wichtiges und einfaches Vorsorgeinstrument)

Subject: Aw: „Frühstücken ist genauso gefährlich wie das Rauchen“
Posted by [Yes No](#) on Wed, 18 Jan 2017 13:48:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Terence Kealey hält das Frühstück für die gefährlichste Mahlzeit des Tages.
Und mancher glaubt, die Welt ist flach. Oder der Storch bringt die Kinder; oder an den Weihnachtsmann; oder oder..

Subject: Aw: „Frühstücken ist genauso gefährlich wie das Rauchen“
Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Jan 2017 14:03:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jürgen87 schrieb am Wed, 18 January 2017 15:17MatteStattPlatte schrieb am Wed, 18 January 2017 13:06Zitat:Von den vielen Ernährungsregeln, die es gibt, ist diese wohl die hartnäckigste: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Wer nicht frühstückt, kommt schwerer in die Gänge und langt im Verlauf des Tages stärker zu, so heißt es für gewöhnlich. Doch ein englischer Wissenschaftler will von diesen Ratschlägen nichts mehr hören. Terence Kealey hält das Frühstück für die gefährlichste Mahlzeit des Tages.

<https://www.welt.de/kmpkt/article161088372/Fruehstuecken-ist-genauso-gefaehrlich-wie-das-Rauchen.html>

chen.html

Das weiß ich für mich schon lange. Diese elenden "Experten" die ein Frühstück für alle predigen, sind sowieso nichts wert.

Jeder kann den Test ganz einfach selber machen. Blutzuckermessgerät kaufen, und mal unter verschiedenen Konstellationen den Glukosegehalt im Blut messen.

Ich wette, einige werden Augen machen.

(BZ-Kontrolle ist allgemein ein wichtiges und einfaches Vorsorgeinstrument)

liegt es jetzt am frühstück

oder eher an dem scheiß den man sich reinstopft

https://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/tree/30269/380203/#msg_380203

Subject: Aw: „Frühstücken ist genauso gefährlich wie das Rauchen“

Posted by [Yes No](#) on Wed, 18 Jan 2017 14:09:57 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 18 January 2017 15:03

liegt es jetzt am frühstück

oder eher an dem scheiß den man sich reinstopft

Oder am Verhältnis Esszeitfenster:Fastenzeitfenster? Isst mann in einem Zeitraum von z.B. max 8h und fastet min 16h, wird nichts passieren.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Shibalnu](#) on Wed, 18 Jan 2017 15:31:00 GMT

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

Einfach Essen wenn man Hunger hat

Subject: Aw: „Frühstücken ist genauso gefährlich wie das Rauchen“

Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Jan 2017 16:06:27 GMT

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

Yes No schrieb am Wed, 18 January 2017 16:09pilos schrieb am Wed, 18 January 2017 15:03

liegt es jetzt am frühstück

oder eher an dem scheiß den man sich reinstopft

Oder am Verhältnis Esszeitfenster:Fastenzeitfenster? Isst mann in einem Zeitraum von z.B. max 8h und fastet min 16h, wird nichts passieren.

was heißt nix passieren?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 19 Jan 2017 09:09:22 GMT

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

Es geht darum, dass der Glukoseanstieg am Morgen viel stärker ist, als es Mittags der Fall wäre mit der gleichen "Mahlzeit". Und das deckt sich nunmal mit meinen Erfahrungen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Thu, 19 Jan 2017 09:11:20 GMT

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

Jürgen87 schrieb am Thu, 19 January 2017 11:09Es geht darum, dass der Glukoseanstieg am Morgen viel stärker ist, als es Mittags der Fall wäre mit der gleichen "Mahlzeit". Und das deckt sich nunmal mit meinen Erfahrungen.

hat vielleicht mit dem hohen cortisol-spiegel am morgen zu tun

Zitat:Wer seinen Blutzuckerverlauf über den Tag nicht kennt, braucht hier auch gar nicht mitreden.

na sowas

hast du genau den gleichen frühstück einmal morgens gegessen und dann mehrmals gemessen?

und dann morgens nix gegessen und dann das gleiche frühstück erst um 12 gegessen und dann mehrmals gemessen?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 19 Jan 2017 09:33:27 GMT

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

Ich habs weggemacht, weil ich befürchtet hab das genau sowas kommt.

Ja, ungefähr so wie du es gesagt hast, morgens war es immer gleich, Mittags hat es minimal variiert (Immer Pasta, aber andere Sauce). Merhere Messungen pro Stich sind Pflicht, nur so kann man prüfen ob die Werte auch in einem gewissen Korridor liegen. Einzelmessungen halte ich für sinnlos.

Ja, es gibt auch Tagesschwankungen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Thu, 19 Jan 2017 09:54:04 GMT

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

Jürgen87 schrieb am Thu, 19 January 2017 11:33

Ja, ungefähr so wie du es gesagt hast, morgens war es immer gleich, Mittags hat es minimal variiert (Immer Pasta, aber andere Sauce). Merhere Messungen pro Stich sind Pflicht, nur so kann man prüfen ob die Werte auch in einem gewissen Korridor liegen. Einzelmessungen halte ich für sinnlos.

Ja, es gibt auch Tagesschwankungen.

hmm

aber es sollte auch immer das gleiche futter sein

tag 1 pasta zum frühstück

tag 2 kein frühstück gleiche pasta zum mittagsessen

tag 3 pasta zum frühstück und pasta zum mittagsessen

oder anstatt pasta kartoffeln...einmal solo einmal mit fett und einmal mit eiweiss

und variationen davon

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [andal](#) on Thu, 19 Jan 2017 10:54:00 GMT

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

sowas wurde doch bestimmt schon in einer studie abgebildet, aber wenn man so ein gerät hat, würden mich die ergebnisse auch interessieren.

mal davon abgesehen, geht es beim weglassen des frühstücks eher darum, länger vom tiefen insulinspiegel der nacht zu profitieren..

stichwort HGH etc.

kommt dann gleich wieder das cortisolargument...

ich halte es mit der aussage

Cortisol:

Dieses Stresshormon wird als Reaktion auf IF vom Körper ausgeschüttet um zum einen Energiereserven (z.B. im Fettgewebe) zu aktivieren und den Körper in den Aktions-Modus zu versetzen.

Nicht vergessen:

Bis vor kurzen hat man sein (unfreiwilliges) intermittend fasting nicht durch das Öffnen des Kühlschranks, sondern durch mühsame Nahrungsbeschaffung beendet.

Normalerweise sollte man Cortisol wie der Teufel das Weihwasser meiden, wie es den Anschein hat schadet, schadet es durch die kurze Dauer beim IF

nicht im Gegenteil:

Die Stressresistenz des Körpers scheint sogar erhöht zu werden !

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Fri, 28 Jul 2017 16:48:54 GMT

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

Manche scheinen das Geheimnis ewiger Jugend gefunden zu haben:

Anti-Aging-Model: Dieses Männermodel verblüfft alle:

<https://web.de/magazine/unterhaltung/lifestyle/anti-aging-model-maennermodel-verbluefft-324503>
40

Yolanda Hadid: Ihre Kurven sind bereits 53 Jahre alt:
<https://web.de/magazine/unterhaltung/stars/yolanda-hadid-kurven-53-jahre-alt-32451028>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [SirRagusa](#) on Fri, 28 Jul 2017 20:30:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hält testosteron nicht jung? soll doch gut für die zellen sein etc

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Obes89](#) on Fri, 28 Jul 2017 20:58:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Fri, 28 July 2017 18:48 Manche scheinen das Geheimnis ewiger Jugend gefunden zu haben:

Anti-Aging-Model: Dieses Männermodel verblüfft alle:
<https://web.de/magazine/unterhaltung/lifestyle/anti-aging-model-maennermodel-verbluefft-32450340>

Yolanda Hadid: Ihre Kurven sind bereits 53 Jahre alt:
<https://web.de/magazine/unterhaltung/stars/yolanda-hadid-kurven-53-jahre-alt-32451028>

Also der Typ ist Krass. Auf manchen Bildern erkennt man ein wenig das er nicht mehr extrem Jung ist, aber im Schnitt sieht er auf den Aufnahmen aus wie Anfang 30 (Anfang 30 und Asiatische Gene, dadurch sehr glatte Haut etc.) aber das er 50 ist verblüfft dann doch. Ich denke mal er wird früh mit dem Anti-Aging begonnen haben. In seinen 20er oder spätestens mit um die 30. Er hat recht helle Haut und wird sicherlich täglich Sonnencreme nutzen, und Mittel wie Tretinoin, dazu innerlich wahrscheinlich Kollagen, sich nahezu perfekt Ernähren etc. Aufgrund seiner Form und seiner Definition (Körperfett ist bei würde ich sagen ca 8-10%) dazu ordentliche Masse und das mit 50. Er nimmt vll. ein wenig Testo, oder ein anderes noch passenderes Steroid für den harten Look und dazu Low Dose Wachstumshormone. Dadurch verbrennt man Fett und baut durch steigenden IGF-1 auch noch mal leichter Masse auf. Und man kann dadurch deutlich vorteilhafter Altern. Dazu dann wahrscheinlich noch hier und da mal diverse Gesichtsbildung etc.

Aber fakt ist der Schlüssel zu einer guten jungen Optik ist Sonnenschutz/Sonnencreme, Tretinoin und Wachstumshormone und diverse Gesichtsbildungen mit Laser etc. und halt gute Ernährung, wenig Alkohol und Rauchen. Aber bei ihm wird es definitiv auch Genetik sein. Die meisten Menschen werden so eine Optik mit 50 nicht mal mit all diesen Mitteln erreichen können.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Grashüpfer](#) on Fri, 28 Jul 2017 22:36:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich bin schon zufrieden wenn ich mit 40 noch ein paar Haare hab.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Antidote](#) on Sat, 29 Jul 2017 09:01:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also wie 50 sieht er nun nicht aus... Danke aber, die Hauptgründe bei ihm sind gute Gene und offenbar auch die Ernährung. Weniger die "Errungenschaften der Anti-Aging-Medizin".

Schau dir Asiaten hierzulande an. Wenn die den gleichen Dreck wie wir konsumieren (hormondurchsetztes Billig-Fleisch, gedüngtes Obst/Gemüse, große Mengen an Weizenprodukten, schadstoffreiche Großstadt-Luft und und und), sehen sie größtenteils ebenso "verbraucht" und fettleibig aus, wie ein guter Teil der Menschen hier.

In ländlichen Bereichen in Asien (und anderswo), wo die Menschen eher naturbelassen essen und leben, scheint es unwahrscheinlicher, an diesen "Industriekrankheiten" zu "leiden".

Aber mal andersrum: Eine Gesellschaft, die es nicht zulässt, dass man in Würde altern kann, ist wenig erstrebenswert^^.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Damnithair](#) on Sat, 29 Jul 2017 19:33:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Obes89 schrieb am Fri, 28 July 2017 22:58Also der Typ ist Krass. Auf manchen Bildern erkennt man ein wenig das er nicht mehr extrem Jung ist, aber im Schnitt sieht er auf den Aufnahmen aus wie Anfang 30 (Anfang 30 und Asiatische Gene, dadurch sehr glatte Haut etc.) aber das er 50 ist verblüfft dann doch. Ich denke mal er wird früh mit dem Anti-Aging begonnen haben. In seinen 20er oder spätestens mit um die 30. Er hat recht helle Haut und wird sicherlich täglich Sonnencreme nutzen, und Mittel wie Tretinoin, dazu innerlich wahrscheinlich Kollagen, sich nahezu perfekt Ernähren etc. Aufgrund seiner Form und seiner Definition (Körperfett ist bei würde ich sagen ca 8-10%) dazu ordentliche Masse und das mit 50. Er nimmt vll. ein wenig Testo, oder ein anderes noch passenderes Steroid für den harten Look und dazu Low Dose Wachstumshormone. Dadurch verbrennt man Fett und baut durch steigenden IGF-1 auch noch mal leichter Masse auf. Und man kann dadurch deutlich vorteilhafter Altern. Dazu dann wahrscheinlich noch hier und da mal diverse Gesichtsbehandlung etc.

Aber fakt ist der Schlüssel zu einer guten jungen Optik ist Sonnenschutz/Sonnencreme, Tretinoin und Wachstumshormone und diverse Gesichtsbehandlungen mit Laser etc. und halt gute Ernährung, wenig Alkohol und Rauchen. Aber bei ihm wird es definitiv auch Genetik sein. Die meisten Menschen werden so eine Optik mit 50 nicht mal mit all diesen Mitteln erreichen

können.

Paar Anti-Aging Tricks werden wohl dabei sein.

Aber ich denke bei ihm sind es hauptsächlich die (asiatischen) Gene... Vielleicht hat er dabei einfach den Jackpot gezogen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [kumulu](#) on Sat, 29 Jul 2017 20:17:02 GMT

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

sonnenschutz mit reparaturenzymen verpackt in liposomen:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20080528_OTS0374/gesundes-sonnenbad-braeunen-ohne-risiko-mit-dem-richtigen-sonnenschutz

gibts in apotheken.

hat jemand erfahrung damit?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Obes89](#) on Sun, 30 Jul 2017 13:18:23 GMT

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

Damnithair schrieb am Sat, 29 July 2017 21:33Obes89 schrieb am Fri, 28 July 2017 22:58Also der Typ ist Krass. Auf manchen Bildern erkennt man ein wenig das er nicht mehr extrem Jung ist, aber im Schnitt sieht er auf den Aufnahmen aus wie Anfang 30 (Anfang 30 und Asiatische Gene, dadurch sehr glatte Haut etc.) aber das er 50 ist verblüfft dann doch. Ich denke mal er wird früh mit dem Anti-Aging begonnen haben. In seinen 20er oder spätestens mit um die 30. Er hat recht helle Haut und wird sicherlich täglich Sonnencreme nutzen, und Mittel wie Tretinoin, dazu innerlich wahrscheinlich Kollagen, sich nahezu perfekt Ernähren etc. Aufgrund seiner Form und seiner Definition (Körperfett ist bei würde ich sagen ca 8-10%) dazu ordentliche Masse und das mit 50. Er nimmt vll. ein wenig Testo, oder ein anderes noch passenderes Steroid für den harten Look und dazu Low Dose Wachstumshormone. Dadurch verbrennt man Fett und baut durch steigenden IGF-1 auch noch mal leichter Masse auf. Und man kann dadurch deutlich vorteilhafter Altern. Dazu dann wahrscheinlich noch hier und da mal diverse Gesichtsbildung etc.

Aber fakt ist der Schlüssel zu einer guten jungen Optik ist Sonnenschutz/Sonnencreme, Tretinoin und Wachstumshormone und diverse Gesichtsbildungen mit Laser etc. und halt gute Ernährung, wenig Alkohol und Rauchen. Aber bei ihm wird es definitiv auch Genetik sein. Die meisten Menschen werden so eine Optik mit 50 nicht mal mit all diesen Mitteln erreichen können.

Paar Anti-Aging Tricks werden wohl dabei sein.

Aber ich denke bei ihm sind es hauptsächlich die (asiatischen) Gene... Vielleicht hat er dabei einfach den Jackpot gezogen.

Ja sehe ich ähnlich. Ich denke mal das Verhältnis Gene zu Anti Aging ist quasi 80:20 oder 70:30. Also ohne die ganzen Sachen würde er wahrscheinlich auch noch sehr gut aussehen, aber ich denke der Unterschied wäre schon deutlich sichtbar. Man darf Jahrzehnte langen Sonnenschutz und das meiden von starke Sonneneinstrahlung nicht unterschätzen. Ist mir auch im Thailand Urlaub aufgefallen. Viele haben auch dort typische gute und glatte asiatische Haut. aber bei vielen die Stark gebräunt sind, sieht man doch wie stark die haut gegärbt ist. Dann habe ich dort den TV angemacht und einige Celebritys gesehen. Alle extrem Helle Haut und sehen z. b. mit Ende 30 noch extrem Jung aus. (Anti- Aging und Helle Haut ist dort auch sehr beliebt, vor allem auch unter Wohlhabenden Leuten)

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 10 Mar 2019 13:41:08 GMT

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

Intoleranz1 schrieb am Thu, 04 September 2014 07:52

Was kann man dagegen tun, außer wenig - kein Alkohol, keine Zigaretten und gesunde Ernährung?

Fit sein. Je fitter desto besser. Und fasten.

Was macht der Entdecker des Reseratrol? <https://www.youtube.com/watch?v=75doh5hJVRl>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [hallowelt](#) on Sun, 10 Mar 2019 13:41:54 GMT

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

doppel

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [snowry](#) on Sun, 10 Mar 2019 13:48:55 GMT

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

Tom10 schrieb am Sun, 15 January 2017 22:09Auf Alkohol und gelegentliches rauchen braucht nicht zu verzichten.Ist gut für die Seele und das hält auch jung.

absolut. alkohol hält jung. ich dachte er entzieht dem körper flüssigkeit die beim abbauprozess immer ein defizit mit sich bringt und so durch regelmäßigen konsum diese knitterfressen erzeugt aber nicht wahr. hält einfach jung.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 10 Mar 2019 14:37:16 GMT

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

Verona Pooth (früher Feldbusch) ist auch schon 50 und sieht aus wie 20!

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [stfn111](#) on Sun, 10 Mar 2019 14:44:08 GMT

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

Viele amerikanische stars nehmen retin-a seit ihrer pubertät.

Als erstes um als kinderstar die akneausbrüche entgegenzuwirken, dann gegen falten. So gewinnen sie im laufe der zeit 10-15 jahre. Außerdem hat topisches tretinoin den effekt, dass man nur mehr mit Isf 50 oder mehr in die sonne darf.

Dies ist die zweite waffe, welche inhärent mit retin-a kommt. Die haut wirkt durch retin-a jünger, außerdem MUSS man sich vor uv strahlen schützen. Das ganze im alter von 16-50 jahre und mit recht hoher konzentration, dann sieht man auch jung aus.

Rezept für jedermann: besorgt euch retin-a. Mischt es mit einer vit-c salbe, dass ihr auch 0,01% kommt. Und tragt unbedingt JEDEN morgen sonnencreme auf. Mindestens Isf30. Beim sonnenbaden mindestens 50 oder gar einen blocker.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [heinzbecker](#) on Sun, 10 Mar 2019 14:45:32 GMT

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

Nicht dein ernst. Ihr Gesicht ist so maskenartig, sie hat kaum mehr Gesichtzüge. Wie kann man da drauf kommen, sie sähe aus wie 20. Frage mich echt wie man sich sie verhunzen lassen kann.

<https://media.tag24.de/1/p/l/pl0sup1lafgx9h7c.jpg>

<https://image.gala.de/20285836/uncropped-0-0/5dd46a86eea368046209c7ff7344f8ff/eF/verona-pooth-lippen--10082380-.jpg>

<https://www.tz.de/bilder/2016/03/01/6171062/1106875651-verona-pooth-ihren-lippen-wohl-etwas-uebertrieben-OVARopo97a7.jpg>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Haar20](#) on Sun, 10 Mar 2019 14:57:39 GMT

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

Hab vor kurzem mal nen aktuellen Auftritt von ihr beim Lanz gesehen. Ist ähnlich wie Bohlen nur noch eine chirurgisch zurechtgeschnipelte Farce.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Damnithair](#) on Sun, 10 Mar 2019 16:17:23 GMT

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

stfn111 schrieb am Sun, 10 March 2019 15:44Rezept für jedermann: besorgt euch retin-a. Mischt es mit einer vit-c salbe, dass ihr auch 0,01% kommt. Und tragt unbedingt JEDEN morgen sonnencreme auf. Mindestens Isf30. Beim sonnenbaden mindestens 50 oder gar einen blocker. Was für eine Vit C Salbe? Das Zeugs ist doch kaum stabil?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [stfn111](#) on Sun, 10 Mar 2019 16:25:15 GMT

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

Damnithair schrieb am Sun, 10 March 2019 17:17stfn111 schrieb am Sun, 10 March 2019 15:44Rezept für jedermann: besorgt euch retin-a. Mischt es mit einer vit-c salbe, dass ihr auch 0,01% kommt. Und tragt unbedingt JEDEN morgen sonnencreme auf. Mindestens Isf30. Beim sonnenbaden mindestens 50 oder gar einen blocker. Was für eine Vit C Salbe? Das Zeugs ist doch kaum stabil?

Nivea. Hast dann theoretisch noch einen (kleinen) effekt.

Kauf dir einfach irgend ne salbe. Kannst auch die ganz normale nivea nehmen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 10 Mar 2019 16:38:51 GMT

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

Gute Gene ist wohl von Vorteil.

Ich hab nie angefangen zu rauchen, Alkohol nur ganz selten, Drogen nehm ich auch keine. Und vor Wochen hab ich mich vom größten meiner Laster befreit:

Süßigkeiten, Energy Drinks, saure Gummibärchen, Veltins + Energy, Bonbons, Schokolade und und und. Sowas jeden Tag...

Und das seelische Gleichgewicht spielt bestimmt auch eine Rolle, ob man irgendwann frühzeitig verlebt aussieht...

Ich denke man kann schon was machen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Sun, 10 Mar 2019 16:55:11 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Sun, 10 March 2019 18:38Gute Gene ist wohl von Vorteil.

Ich hab nie angefangen zu rauchen,

das wichtigste überhaupt

und möglichst wenig sonne

und was die genetik angeht...um so weniger behaart körper/gesicht ums so länger sieht man jung aus...aber halt nicht männlich ;)

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Pandemonium](#) on Sun, 10 Mar 2019 20:42:34 GMT

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

stfn111 schrieb am Sun, 10 March 2019 15:44Viele amerikanische stars nehmen retin-a seit ihrer pubertät.

Als erstes um als kinderstar die akneausbrüche entgegenzuwirken, dann gegen falten. So gewinnen sie im laufe der zeit 10-15 jahre. Außerdem hat topisches tretinoin den effekt, dass man nur mehr mit Isf 50 oder mehr in die sonne darf.

Dies ist die zweite waffe, welche inhärent mit retin-a kommt. Die haut wirkt durch retin-a jünger, außerdem MUSS man sich vor uv strahlen schützen. Das ganze im alter von 16-50 jahre und mit recht hoher konzentration, dann sieht man auch jung aus.

Rezept für jedermann: besorgt euch retin-a. Mischt es mit einer vit-c salbe, dass ihr auch 0,01% kommt. Und tragt unbedingt JEDEN morgen sonnencreme auf. Mindestens Isf30. Beim sonnenbaden mindestens 50 oder gar einen blocker.

<https://de.wikihow.com/Falten-mittels-Retin-A-reduzieren>

Leider rezeptpflichtig.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Westhair](#) on Sun, 10 Mar 2019 21:06:26 GMT

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

@Pilos

Wenig Sonne = wenig Vit D oder nicht? Oder kann man das komplett durch NEM ersetzen?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Sun, 10 Mar 2019 21:31:05 GMT

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

westo schrieb am Sun, 10 March 2019 23:06@Pilos

Wenig Sonne = wenig Vit D oder nicht? Oder kann man das komplett durch NEM ersetzen?

ich glaube nicht das ausgerechnet das gesicht/dekoltee und die hände da sind um vitd zu erzeugen und dadurch zu verschrumpeln

<https://www.welt.de/img/bildergalerien/mobile106416280/3882500837-ci102l-w1024/title.jpg>

der körper besteht aus mehr als gesicht/dekoltee/hände

und pillen gibt es auch

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Westhair](#) on Sun, 10 Mar 2019 21:34:30 GMT

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

Ja stimmt auch wieder, hatte nur immer den Eindruck dass das Gesicht im Sommer besser

Welches Vitamin D Präparat empfiehlst du? Finde leider nicht mehr die Stelle an der du das schon geschrieben hast, sorry.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 11 Mar 2019 00:41:41 GMT

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

Meine Mutter ist Mitte 50 und eine Sonnen-ANBETERIN! Sie liegt stundenlang in der Sonne, manchmal kommt es sogar zum Sonnenbrand. Dennoch hat sie kaum Falten für ihr Alter und hat eine pralle Haut.

Sie neigt zu Akne, hat eine sehr fettige Haut. Vielleicht hat sie deswegen so wenig Falten?!

Jedenfalls ist mir auch schon aufgefallen, dass Leute die sehr viel in die Sonne gehen, extrem viele Falten haben. Meine Mutter ist da wohl die berühmt-berüchtigte Ausnahme von der Regel.

Dennoch glaube ich nicht, dass die Sonne alleine "alt" aussehen lässt. Ich denke, es ist vielmehr eine Frage der Dosis und ob im Körper genügend Antioxidantien vorhanden sind.

Es gibt z.B. eine Studie über Bitterschokolade. Nur die Probanden, die zuvor mit Bitterschokolade "gedopt" wurden, bekamen keinen Sonnenbrand, die ohne Bitterschokolade schon.

Ich denke, bei genügend Antioxidantien kann man ruhig 20 Min. am Tag in die Sonne gehen. Anderenfalls wäre man ja blass wie ein Zombie. 8o

Die Sonne vermeiden wie der Teufel das Weihwasser, kann doch keine Lösung sein.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [stfn111](#) on Mon, 11 Mar 2019 06:14:39 GMT

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

Pandemonium schrieb am Sun, 10 March 2019 21:42stfn111 schrieb am Sun, 10 March 2019 15:44Viele amerikanische stars nehmen retin-a seit ihrer pubertät.

Als erstes um als kinderstar die akneausbrüche entgegenzuwirken, dann gegen falten. So gewinnen sie im laufe der zeit 10-15 jahre. Außerdem hat topisches tretinoin den effekt, dass man nur mehr mit Isf 50 oder mehr in die sonne darf.

Dies ist die zweite waffe, welche inhärent mit retin-a kommt. Die haut wirkt durch retin-a jünger, außerdem MUSS man sich vor uv strahlen schützen. Das ganze im alter von 16-50 jahre und mit recht hoher konzentration, dann sieht man auch jung aus.

Rezept für jedermann: besorgt euch retin-a. Mischt es mit einer vit-c salbe, dass ihr auch 0,01% kommt. Und tragt unbedingt JEDEN morgen sonnencreme auf. Mindestens Isf30. Beim sonnenbaden mindestens 50 oder gar einen blocker.

<https://de.wikihow.com/Falten-mittels-Retin-A-reduzieren>

Leider rezeptpflichtig.

Ich habs mal von einem arzt bekommen. Geht auch nicht um viel.

Das a und o ist die richtige anwendung.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [stfn111](#) on Mon, 11 Mar 2019 06:17:19 GMT

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

pilos schrieb am Sun, 10 March 2019 22:31westo schrieb am Sun, 10 March 2019 23:06@Pilos

Wenig Sonne = wenig Vit D oder nicht? Oder kann man das komplett durch NEM ersetzen? ich glaube nicht das ausgerechnet das gesicht/dekoltee und die hände da sind um vitd zu erzeugen und dadurch zu verschrumpeln

<https://www.welt.de/img/bildergalerien/mobile106416280/3882500837-ci102l-w1024/title.jpg>

der körper besteht aus mehr als gesicht/dekoltee/hände

und pillen gibt es auch

Richtig.

Außerdem steigt die produktion von vit d vorstufen in der haut nicht unendlich, sondern sinkt rapide nach etwa 15min. Danach hast du gar nichts mehr vom sonnenbad. Auch sollte man sich unmittelbar nach dem sonnenbad nicht waschen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Mar 2019 07:27:14 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 11 March 2019 02:41 Meine Mutter ist Mitte 50 und eine Sonnen-ANBETERIN! Sie liegt stundenlang in der Sonne, manchmal kommt es sogar zum Sonnenbrand. Dennoch hat sie kaum Falten für ihr Alter und hat eine pralle Haut. Sie neigt zu Akne, hat eine sehr fettige Haut. Vielleicht hat sie deswegen so wenig Falten?!

Jedenfalls ist mir auch schon aufgefallen, dass Leute die sehr viel in die Sonne gehen, extrem viele Falten haben. Meine Mutter ist da wohl die berühmt-berüchtigte Ausnahme von der Regel.

Dennoch glaube ich nicht, dass die Sonne alleine "alt" aussehen lässt. Ich denke, es ist vielmehr eine Frage der Dosis und ob im Körper genügend Antioxidantien vorhanden sind. Es gibt z.B. eine Studie über Bitterschokolade. Nur die Probanden, die zuvor mit Bitterschokolade "gedopt" wurden, bekamen keinen Sonnenbrand, die ohne Bitterschokolade schon.

Ich denke, bei genügend Antioxidantien kann man ruhig 20 Min. am Tag in die Sonne gehen. Anderenfalls wäre man ja blass wie ein Zombie. 8o
Die Sonne vermeiden wie der Teufel das Weihwasser, kann doch keine Lösung sein.
von wegen :arrow:

<https://www.dermacaredirect.co.uk/blog/the-extreme-effects-of-uv-rays-on-the-skin/>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [yoda](#) on Mon, 11 Mar 2019 08:03:37 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 11 March 2019 08:27 Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 11 March 2019 02:41 Meine Mutter ist Mitte 50 und eine Sonnen-ANBETERIN! Sie liegt stundenlang in der Sonne, manchmal kommt es sogar zum Sonnenbrand. Dennoch hat sie kaum Falten für ihr Alter und hat eine pralle Haut. Sie neigt zu Akne, hat eine sehr fettige Haut. Vielleicht hat sie deswegen so wenig Falten?!

Jedenfalls ist mir auch schon aufgefallen, dass Leute die sehr viel in die Sonne gehen, extrem viele Falten haben. Meine Mutter ist da wohl die berühmt-berüchtigte Ausnahme von der Regel.

Dennoch glaube ich nicht, dass die Sonne alleine "alt" aussehen lässt. Ich denke, es ist vielmehr eine Frage der Dosis und ob im Körper genügend Antioxidantien vorhanden sind. Es gibt z.B. eine Studie über Bitterschokolade. Nur die Probanden, die zuvor mit Bitterschokolade "gedopt" wurden, bekamen keinen Sonnenbrand, die ohne Bitterschokolade schon.

Ich denke, bei genügend Antioxidantien kann man ruhig 20 Min. am Tag in die Sonne gehen. Anderenfalls wäre man ja blass wie ein Zombie. 80
Die Sonne vermeiden wie der Teufel das Weihwasser, kann doch keine Lösung sein.
von wegen :arrow:

<https://www.dermacaredirect.co.uk/blog/the-extreme-effects-of-uv-rays-on-the-skin/>

Vielleicht sollte man dazu sagen, dass paradoxerweise ein hoher Vitamin D Spiegel vor UV schützt.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [mike](#) on Mon, 11 Mar 2019 13:50:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da gibt es dann exogen D3

Nehm ich selber.. Und meide die Sonne...
Da sie ebenfalls mein langes Haar zerstört

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Westhair](#) on Mon, 11 Mar 2019 14:14:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welche Vitamin D3 Präparate benutzt ihr?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [xWannes](#) on Mon, 11 Mar 2019 14:22:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

westo schrieb am Mon, 11 March 2019 15:14Welche Vitamin D3 Präparate benutzt ihr?
Dekristol
Hat meine Frau verschrieben bekommen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Mar 2019 14:50:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.medizinfuchs.de/13978701>

ist auch ein gutes präparat und mit K2

pro tropfen 2.000 ie

pro ml 60.000 ie

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Damnithair](#) on Mon, 11 Mar 2019 15:02:54 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 11 March 2019 15:50

<https://www.medizinfuchs.de/13978701>

ist auch ein gutes präparat und mit K2

pro tropfen 2.000 ie

pro ml 60.000 ie

Vit D + K2 Öl gibt es auch günstiger auf Amazon

<https://amzn.to/2VUIHD9>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Mar 2019 15:12:30 GMT

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

Damnithair schrieb am Mon, 11 March 2019 17:02pilos schrieb am Mon, 11 March 2019 15:50

<https://www.medizinfuchs.de/13978701>

ist auch ein gutes präparat und mit K2

pro tropfen 2.000 ie

pro ml 60.000 ie

Vit D + K2 Öl gibt es auch günstiger auf Amazon

<https://amzn.to/2VUIHD9>

aber nicht das FORTE ;)

und das normale

<https://www.medizinfuchs.de/11360196>

billiger als bei medizinfuchs gibt es nicht :p

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Damnithair](#) on Mon, 11 Mar 2019 15:18:25 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 11 March 2019 16:12<https://www.medizinfuchs.de/11360196>

billiger als bei medizinfuchs gibt es nicht :p

Da ist ja auch nur die Hälfte drin :d

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Mar 2019 15:27:24 GMT

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

Damnithair schrieb am Mon, 11 March 2019 17:18pilos schrieb am Mon, 11 March 2019 16:12<https://www.medizinfuchs.de/11360196>

billiger als bei medizinfuchs gibt es nicht :p

Da ist ja auch nur die Hälfte drin :d

:thumbup: muss man sich einzeln genauer anschauen :d

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Westhair](#) on Mon, 11 Mar 2019 16:00:51 GMT

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

Ist das von Natural Elements genauso gut wie das von DR Jacobs?

Also von der Bioverfügbarkeit ?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Mar 2019 17:15:08 GMT

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

westo schrieb am Mon, 11 March 2019 18:00Ist das von Natural Elements genauso gut wie das von DR Jacobs?

Also von der Bioverfügbarkeit ?

gehe ich davon aus
ist wie bei allen auch in öl gelöst

https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/71%2BCx0050IL._SL1500_.jpg

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [yoda](#) on Mon, 11 Mar 2019 18:38:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mon, 11 March 2019 18:15westo schrieb am Mon, 11 March 2019 18:00Ist das von Natural Elements genauso gut wie das von DR Jacobs?

Also von der Bioverfügbarkeit ?
gehe ich davon aus
ist wie bei allen auch in öl gelöst

https://images-na.ssl-images-amazon.com/images/I/71%2BCx0050IL._SL1500_.jpg

Mit lecithin anrühren und 30min vorm essen.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [yoda](#) on Mon, 11 Mar 2019 18:39:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Damnithair schrieb am Mon, 11 March 2019 16:02pilos schrieb am Mon, 11 March 2019 15:50

<https://www.medizinfuchs.de/13978701>

ist auch ein gutes präparat und mit K2

pro tropfen 2.000 ie

pro ml 60.000 ie
Vit D + K2 Öl gibt es auch günstiger auf Amazon
<https://amzn.to/2VUIHD9>

Nicht führ jeden geeignet! vorher K2 messen lassen!

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [snowry](#) on Mon, 11 Mar 2019 20:00:16 GMT

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

yoda schrieb am Mon, 11 March 2019 15:50vorher K2 messen lassen!

done. 8611m.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [yoda](#) on Mon, 11 Mar 2019 20:35:33 GMT

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

snowry schrieb am Mon, 11 March 2019 21:00yoda schrieb am Mon, 11 March 2019 15:50vorher K2 messen lassen!

done. 8611m.

eh ja.... siehst du viel zu hoch...

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 11 Mar 2019 20:37:45 GMT

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

pilos schrieb am Mon, 11 March 2019 08:27Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 11 March 2019 02:41Meine Mutter ist Mitte 50 und eine Sonnen-ANBETERIN! Sie liegt stundenlang in der Sonne, manchmal kommt es sogar zum Sonnenbrand. Dennoch hat sie kaum Falten für ihr Alter und hat eine pralle Haut.

Sie neigt zu Akne, hat eine sehr fettige Haut. Vielleicht hat sie deswegen so wenig Falten?!

Jedenfalls ist mir auch schon aufgefallen, dass Leute die sehr viel in die Sonne gehen, extrem viele Falten haben. Meine Mutter ist da wohl die berühmt-berüchtigte Ausnahme von der Regel.

Dennoch glaube ich nicht, dass die Sonne alleine "alt" aussehen lässt. Ich denke, es ist vielmehr eine Frage der Dosis und ob im Körper genügend Antioxidantien vorhanden sind.

Es gibt z.B. eine Studie über Bitterschokolade. Nur die Probanden, die zuvor mit Bitterschokolade "gedopt" wurden, bekamen keinen Sonnenbrand, die ohne Bitterschokolade schon.

Ich denke, bei genügend Antioxidantien kann man ruhig 20 Min. am Tag in die Sonne gehen. Anderenfalls wäre man ja blass wie ein Zombie. 8o
Die Sonne vermeiden wie der Teufel das Weihwasser, kann doch keine Lösung sein.
von wegen :arrow:

<https://www.dermacaredirect.co.uk/blog/the-extreme-effects-of-uv-rays-on-the-skin/>

LOL :lol:

Aber die Natur/Gott wird die Sonne kaum dazu geschaffen haben, um den Menschen Falten zu bescheren, oder?

Jede Pflanze braucht doch SONNE. Natürlich nicht zu viel, sonst werden die Blätter braun. Aber auch nicht zu wenig, sonst wächst sie nicht. Meinst du nicht, dass es beim Menschen ähnlich ist?

Und das sagst du dazu?

<https://www.symptome.ch/blog/schadet-sonnenlicht/>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [xWannes](#) on Mon, 11 Mar 2019 20:46:38 GMT

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

Menschen sind also auch nur Pflanzen.

Waren's nicht Tiere. :frage:

- - -

Fest steht: Norwood ist ein ganz besonderes Pflänzchen. ;)

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 11 Mar 2019 21:10:13 GMT

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

xWannes schrieb am Mon, 11 March 2019 21:46 Menschen sind also auch nur Pflanzen.

Waren's nicht Tiere. :frage:

- - -

Fest steht: Norwood ist ein ganz besonderes Pflänzchen. ;)

Pflanzen haben auch keine AGA, wir können also von ihnen noch einiges lernen. ;)

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [romue77](#) on Mon, 11 Mar 2019 21:38:23 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 11 March 2019 21:37

Aber die Natur/Gott wird die Sonne kaum dazu geschaffen haben, um den Menschen Falten zu bescheren, oder?

Als die Sonne entstand, gab es noch gar keine Menschen.
Darüber hinaus ist es der Evolution völlig egal, wie faltig eine Spezies am Lebensabend aussieht. Hauptsache sie reproduziert sich hinreichend.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Mon, 11 Mar 2019 21:54:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Mon, 11 March 2019 23:38
Darüber hinaus ist es der Evolution völlig egal, wie faltig eine Spezies am Lebensabend aussieht. Hauptsache sie reproduziert sich hinreichend.
:applaus:

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Westhair](#) on Mon, 11 Mar 2019 22:16:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

romue77 schrieb am Mon, 11 March 2019 22:38Bis-2019-Norwood-null schrieb am Mon, 11 March 2019 21:37
Aber die Natur/Gott wird die Sonne kaum dazu geschaffen haben, um den Menschen Falten zu beschenken, oder?

Als die Sonne entstand, gab es noch gar keine Menschen.
Darüber hinaus ist es der Evolution völlig egal, wie faltig eine Spezies am Lebensabend aussieht. Hauptsache sie reproduziert sich hinreichend.
Tja durch AGA kann diese Reproduktion ziemlich eingestellt werden

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [romue77](#) on Mon, 11 Mar 2019 23:44:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

westo schrieb am Mon, 11 March 2019 23:16
Tja durch AGA kann diese Reproduktion ziemlich eingestellt werden

Es lässt sich darüber streiten, ob das überhaupt zutrifft. Aber selbst wenn: Das evolutionär relevante Fortpflanzungsalter dürfte eher unter 30 liegen, und unter 30 ist weit fortgeschrittene AGA nicht so weit verbreitet. Ob Männer dann eine Glatze bekommen, nachdem sie sich bereits fortgepflanzt haben, ist evolutionär völlig irrelevant. Nachdem Du Dich fortgepflanzt hast, kommt es höchstens noch darauf an, dass Du lange genug überlebst, um Deinen Nachwuchs großzuziehen und Dein Wissen an Deine Sippe weiterzugeben. Dafür musst Du aber nicht mehr attraktiv sein.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 12 Mar 2019 00:26:24 GMT

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

Das liest sich alles so, als bestünde der einzige Sinn des Lebens nur darin, sich fortzupflanzen und nicht mehr.

Das hingegen glaube ich nicht.

Die Natur ist voller Schönheiten. Man siehe z.B. die Löwen, aber auch Hunde und Katzen, Kanarien-Vögel, Papageien, Panda-Bären u.s.w.

Das sind ja alles optisch ansprechende Lebewesen. Daher denke ich nicht, dass der Natur die Schönheit völlig egal wäre. Sonst würden wir wahrscheinlich schon ab 30 nur noch Schwarz-Weiss sehen können.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Sonic Boom](#) on Tue, 12 Mar 2019 07:37:03 GMT

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

Zitat:Das liest sich alles so, als bestünde der einzige Sinn des Lebens nur darin, sich fortzupflanzen und nicht mehr.

Das hingegen glaube ich nicht.

Das wäre auch ein Thema, über welches sich sehr lange philosophieren lässt!

Sind wir nur zufällig entstanden, dient unser Vorhaben nur der Vortpflanzung, oder haben wir alle hier auf Erden unsre Bestimmung und Sinn irgendetwas zu tun???

Und was war, bevor es uns gab? Eine Erde OHNE den Mensch? Langweilig?

Gut oder schlecht?

Wie lange gibt es denn Menschen, über 2 Millionen Jahre?

Und was war vor dem Urknall??? Vor 15 Milliarden von Jahren???

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [romue77](#) on Tue, 12 Mar 2019 08:05:07 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Tue, 12 March 2019 01:26Das liest sich alles so, als bestünde der einzige Sinn des Lebens nur darin, sich fortzupflanzen und nicht mehr.

Nein, das nicht. Der "Sinn des Lebens" spielt für die Evolution schlichtweg keine Rolle. Die Evolution ist einfach nur ein stumpfsinniges Optimierungsverfahren, bei dem die Fortpflanzungsfähigkeit eines der entscheidenden Optimierungskriterien darstellt. Mit "Sinn des Lebens" hat das nichts zu tun.

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Tue, 12 March 2019 01:26Die Natur ist voller Schönheiten. Man siehe z.B. die Löwen, aber auch Hunde und Katzen, Kanarien-Vögel, Papageien, Panda-Bären u.s.w.

Das sind ja alles optisch ansprechende Lebewesen.

Es gibt mindestens genauso viele Spezies, die uns nicht optisch ansprechen. Du hast jetzt

einfach nur die herausgepickt, die Du selbst besonders ansprechend findest. Rosinenpickerei halt.

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Tue, 12 March 2019 01:26Daher denke ich nicht, dass der Natur die Schönheit völlig egal wäre. Sonst würden wir wahrscheinlich schon ab 30 nur noch Schwarz-Weiss sehen können.

Schönheit spielt im Rahmen der Evolution nur insoweit eine Rolle wie sie die Überlebens- und Fortpflanzungsfähigkeit verbessert. Zebras sind gestreift, um eine spezifische Schwäche des Sehapparats von Raubkatzen auszunutzen. Bunte Farben dienen zur Tarnung, zum Anlocken von Nützlingen oder zum Abschrecken von Schädlingen/Feinden. Frauen haben große Brüste entwickelt, weil durch den aufrechten Gang das Gesäß (bei vielen Säugetieren ein Schlüsselreiz für die Fortpflanzung) nicht mehr auf Augenhöhe der Männer lag.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [kumulu](#) on Tue, 12 Mar 2019 08:19:14 GMT

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

Hi,

möchte meinen eigenen Beitrag vom 29.7.17 auf Seite 3 noch mal aufgreifen:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20080528_OTS0374/gesund-sonnenbad-braeunen-ohne-risiko-mit-dem-richtigen-sonnenschutz

Studien dazu:

www.medunigraz.at/bioimmuntherapie/klinische-studien/

was haltet ihr davon?

liposomaler Sonnenschutz mit Reparaturenzymen aus einem Wüstenkaktus (der wahrscheinlich viel Sonne ausgesetzt ist, und darum Gegenstrategien entwickelt hat :d

Für Leute, die die Sonne nicht total meiden wollen

Pilos?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Mar 2019 08:40:52 GMT

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

und weiter

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [kumulu](#) on Tue, 12 Mar 2019 08:48:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 12 March 2019 09:40

und weiter
wollte nur deine Meinung dazu wissen,
was du von diesem Sonnenschutz + Repairprodukt hältst.
habe viel gesucht, ob es auch andere Produkte diesbezüglich gibt.
Natürlich schwierig hier Erfahrungsberichte und Meinungen zu erfragen, da sich ja
Schädigung durch UV Strahlung sich im Normalfall erst nach vielen Jahren zeigt.

mich würde generell gerne wissen, wer dieses Produkt kennt, ob jemand schon damit Erfahrung gemacht hat.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Mar 2019 08:58:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn die sagen es funktioniert, dann wird es wohl funktionieren

ein mittel auf dem markt ist mir nicht bekannt

das was es gibt, ist das mit der photolyase von ladival

aber ob das wirklich einen nutzen hat...in dem trägersystem... :?:

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [stfn111](#) on Tue, 12 Mar 2019 09:01:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum nicht eine ganz normale sonnencreme mit hohem Isf :frage:

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Mar 2019 09:17:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 12 March 2019 10:58
wenn die sagen es funktioniert, dann wird es wohl funktionieren

ein mittel auf dem markt ist mir nicht bekannt

das was es gibt, ist das mit der photolyase von ladival

aber ob das wirklich einen nutzen hat...in dem trägersystem... :?:

alos habe mich jetzt schlauer gemacht ;)

<https://www.yetipharm.com/ateia-pur-spf30-gesichts-koerpersoftgel-sunprotect-plus-repair-100ml-8908>

man kann nicht 10% von einem screen(dhbb) formulieren und dann bisschen optunia und bisschen plankton reinwerfen und das soll auch noch wirken

und was heißt 2-4% nopasome

also man hat einen lipo-saft von opuntia....und davon gibt man 2-4% in ein produkt...also 2-4% von 0,1-1%

und dann gibt es diese studien verlinkung aber ohne bezug auf das system selber...sondern eine liste welche damit gar nichts zu tun hat?

alles kosmetik...was wirklich wirkt ist auf rezept

laut kosmetik verordnung, dürfen kosmetika gar nicht wirken :lol:

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [kumulu](#) on Tue, 12 Mar 2019 10:05:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

klingt jetzt nach Marketing schmääh...

wundert mich, dass sich da die Universität dafür hergibt.

hat mal vor Jahren einen thelancet.com Artikel drüber gegeben,
aber ich finde ihn nicht mehr,
vielleicht wurde er wieder gelöscht...
der war nämlich auch mal auf der Produkthomepage verlinkt

muß ich noch mal genauer suchen

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [kumulu](#) on Tue, 12 Mar 2019 10:13:50 GMT

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

stfn111 schrieb am Tue, 12 March 2019 10:01 Warum nicht eine ganz normale sonnencreme mit hohem Isf :frage:
im Grunde eine gute Frage :)

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [pilos](#) on Tue, 12 Mar 2019 10:25:53 GMT

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

kumulu schrieb am Tue, 12 March 2019 12:13 stfn111 schrieb am Tue, 12 March 2019 10:01 Warum nicht eine ganz normale sonnencreme mit hohem Isf :frage:
im Grunde eine gute Frage :)

10x billger und gleicher nutzen ;)

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 12 Mar 2019 13:38:23 GMT

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

Gibt es auch natürliche LSF ohne Chemie, aus der Natur?

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [xWannes](#) on Tue, 12 Mar 2019 13:44:34 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Tue, 12 March 2019 14:38 Gibt es auch natürliche LSF ohne Chemie, aus der Natur?
Schlamm und Karotten.
Letzteres essen, ersteres nicht.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23053552>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [romue77](#) on Tue, 12 Mar 2019 18:57:14 GMT

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

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Tue, 12 March 2019 14:38 Gibt es auch natürliche LSF ohne Chemie, aus der Natur?
Hier

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [cyclonus](#) on Wed, 13 Mar 2019 09:40:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Titandioxid ist ein rein physikalischer Lichtschutz ohne chemische Reaktion mit der Haut. Deswegen auch in Biokosmetik etc. eingesetzt. Nur sieht halt doof aus, weil extrem weiß auf der Haut.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [snowry](#) on Wed, 13 Mar 2019 12:30:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

viel schlafen. wer aber auf einen arbeitsplatz angewiesen ist wird wohl schlaf einfach weniger priorität einräumen

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [pilos](#) on Wed, 13 Mar 2019 12:43:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

snowry schrieb am Wed, 13 March 2019 14:30 viel schlafen. wer aber auf einen arbeitsplatz angewiesen ist wird wohl schlaf einfach weniger priorität einräumen

nicht mehr als 7-8h schlafen ;)

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 13 Mar 2019 13:31:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Wed, 13 March 2019 10:40 Titandioxid ist ein rein physikalischer Lichtschutz ohne chemische Reaktion mit der Haut. Deswegen auch in Biokosmetik etc. eingesetzt. Nur sieht halt doof aus, weil extrem weiß auf der Haut.
Titandioxid soll aber giftig sein :!:

Subject: Aw: Forever young, aber wie?
Posted by [cyclonus](#) on Wed, 13 Mar 2019 14:05:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis-2019-Norwood-null schrieb am Wed, 13 March 2019 14:31cyclonus schrieb am Wed, 13 March 2019 10:40Titandioxid ist ein rein physikalischer Lichtschutz ohne chemische Reaktion mit der Haut. Deswegen auch in Biokosmetik etc. eingesetzt. Nur sieht halt doof aus, weil extrem weiß auf der Haut.

Titandioxid soll aber giftig sein :!:

Es ist auf der Haut weder giftig noch sonst wie chemisch besonders aktiv. Eingematemet, für die Umwelt oder als Nanopartikel ist es nicht so geil, aber das spielt beim Sonnenschutz ja jetzt erstmal keine Rolle.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [krx](#) on Thu, 14 Mar 2019 13:28:51 GMT

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

Was bietet sich denn an, dass man problemlos beziehen kann ?

Und eas einen am besten noch ein bisschen vitaler/frischer aussehen lässt ?

dachte bspswise an einen leichten selbstbräuner mit spf 20 für morgens.

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Shoo](#) on Tue, 16 Jul 2019 21:30:42 GMT

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

Gerade durch Zufall entdeckt. Es gibt wohl neue Forschungsergebnisse im Rahmen der sogenannten TRIIM Studie. Das Ganze ist wohl nur im Rahmen einer sehr kleinen Versuchsgruppe mit 9 Männern abgelaufen, aber die Ergebnisse sind wohl recht beeindruckend. Angeblich sind u.a. einem schon ergrauten Probanden neue dunkle Haare nachgewachsen. Das ganze basiert wohl auf bereits bekannten Mitteln:

<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2019-07/verjuengung-biologie-trim-studie-gregory-fahy>

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [Damnithair](#) on Mon, 25 May 2020 12:40:29 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 12 July 2016 13:51kumulu schrieb am Tue, 12 July 2016 14:28was haltet ihr von: epitalon?

geht darum, die telomere wieder zu verlängern.

obwohl auch telomere alleine nicht reichen, um unsterblich zu werden. gab da schon Studien. allerdings ohne telomere geht gar nix.

Googelt mal....Feedback würde mich interessieren.

Pilos?

meinungen gehen ziemlich weit auseinander

Hat hier jemand damit inzwischen evtl. schon Erfahrungen gemacht?

Was haltet ihr davon?

<https://peptiline.de/shop/epitalon/>

Steht halt nirgendwo wie viel drin ist...

Subject: Aw: Forever young, aber wie?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 26 May 2020 19:10:14 GMT

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

Mit 70 mit seinen Enkeln noch Fussball spielen :thumbup:
