

---

Subject: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [JohnStrong](#) on Sun, 15 Mar 2020 23:36:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dies ist ein Thread, den ich vor allem an mike. und alle anderen, die sich damit auskennen, stellen möchte;

Da ich leider älter werde und natürlich mein jungliches Aussehen erhalten möchte würde mich interessieren, welche Cremes oder Supplements wirklich für ein junges Erscheinungsbild zu empfehlen sind - gerade mit den 3mg Minoxidil oral habe ich ein bisschen Angst vor Falten etc

Ich habe etwas zu Tretinoin gelesen - wie sind eure Erfahrungen?  
Was ist sonst noch wichtig bzw. @mike. wie sieht dein Regimen aus? Du hast mir nie auf meine private Nachricht geantwortet - vielleicht hast du sie nicht gesehen oder hattest viel zu tun, aber wenn du das liest: Ich würde mich sehr für deine Meinung (und natürlich die Meinung von jedem anderen) interessieren :nod: :nod:

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [Sonic Boom](#) on Mon, 16 Mar 2020 06:22:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Guter Lebensstil, nicht rauchen, kein Alk, wenig Fast Food etc.  
Sonst kannst dir auf die Haut schmieren was du willst....  
Ist auch ne Veranlagungssache. Wenn du mit 30 schon graue Haare bekommst, siehst allein schon deshalb älter aus....  
Ich würde aber mal behaupten, wenn man heute nen 40 jährigen ansieht, würden die damaligen Menschen aus dem Mittelalter behaupten, wir hätten nun den Jungbrunnen gefunden.  
Ich muß aber auch ganz ehrlich zugeben, ich hab etwas Angst davor, so alt zu werden wie Kirk Douglas (103).???

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 16 Mar 2020 10:01:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/33644/>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kollagen-Hydrolysat#Studien> (mit Fragezeichen)

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [JohnStrong](#) on Mon, 16 Mar 2020 10:05:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nun es gibt meiner Meinung nach vier Dinge, die Auswirkungen auf das Erscheinungsbild haben

1. Genetik
2. Lebensstil
3. Kosmetische Chirurgie
4. Supplements und Cremes

Zu erstens: Gerade bei Menschen mit unterschiedlicher ethnischer Zugehörigkeit - Asiaten haben das beste Bindegewebe, dann Schwarze, dann weiße; Männer haben allgemein das bessere Bindegewebe als Frauen; Aber natürlich innerhalb der selben ethnischen Zugehörigkeit gibt es ja nach Genetik große Unterschiede; Leider kann man die nicht beeinflussen

zu zweitens: Gesunder Lebensstil und gute Ernährung, wie du schon sagtest spielen auch eine große Rolle

zu drittens: Meine Mutter hat mit ca. 50 ein Facelift machen lassen und es hat wirklich sehr viel bewirkt - kommt natürlich auf das Alter an - mit 25 ein Facelift oder Ähnliches ist vermutlich ziemlich sinnfrei

zu viertens: Ich denke normale Cremes bringen relativ wenig - sie runden das Hautbild etwas ab, lassen Falten vielleicht etwas weniger tief erscheinen, mehr aber auch nicht; Aber wenn man bestimmte Mittel nimmt, die nicht in der Standard Creme sind glaube ich trotzdem, dass man etwas reißen kann, oder nicht?

Weiß z.B. jemand was über Tretinoin?

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [pilos](#) on Mon, 16 Mar 2020 10:15:57 GMT

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

---

die meisten faceliftings sehen künstlich aus...und um so älter man wird um so schlimmer sieht es aus..

bestes beispiel diese ganzen horror gesichter aus hollywood..die sehen alle gewiss nicht jünger dadurch aus..auch wenn glatter :roll:

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [Pandemonium](#) on Mon, 16 Mar 2020 10:23:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mon, 16 March 2020 11:15

die meisten faceliftings sehen künstlich aus...und um so älter man wird um so schlimmer sieht es aus..

bestes beispiel diese ganzen horror gesichter aus hollywood..die sehen alle gewiss nicht jünger dadurch aus..auch wenn glatter :roll:

Intelligente Leute mit gesunder Selbstwahrnehmung erzielen auch gute Ergebnisse, wissen "weniger ist mehr". Putin, Bohlen, Lagerfeld, usw...

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [JohnStrong](#) on Mon, 16 Mar 2020 11:18:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nun, ich würde ja ein Bild meiner Mutter teilen, aber ich denke, sie wäre nicht einverstanden;

Ich kann allerdings versichern, dass man auch viele misslungene Haartransplantationen sieht, das aber nicht heißt, dass eine HT immer schlecht oder künstlich aussieht...

Bei einem Facelift sollte die Natürlichkeit im Vordergrund stehen und ein gut gemachtes Facelift ist nicht zu erkennen..

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [pilos](#) on Mon, 16 Mar 2020 11:57:29 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

JohnStrong schrieb am Mon, 16 March 2020 13:18

Bei einem Facelift sollte die Natürlichkeit im Vordergrund stehen und ein gut gemachtes Facelift ist nicht zu erkennen..

es geht um die veränderungen danach..in paar jahre ..

faceliftig nimmt "spätere ressourcen" weg...

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 16 Mar 2020 13:56:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hatte eine Falte unter dem Auge. Diese ist jetzt weg. Ich habe sie mit einer Stecknadel + Vitamin C behandelt.

Ansonsten muss man unterscheiden zwischen Knitter-Falten und einem schwachen Bindegewebe, wo die Haut in sich zusammen fällt, wie man das bei den Nasolabialfalten sieht. Für letzteres helfen Nadeln eher nicht.  
Du kannst dein Bindegewebe stärken durch Entgiftung, Silizium und noch einiges mehr.. Gibt ja genug Bücher dazu.

Ein großes Problem scheinen die Augen zu sein (Tränensäcke), damit sehen viele sehr alt aus. Man sollte auf ausreichend Schlaf und viel Flüssigkeit achten.

Generell ist es wichtig alle 50 Nährstoffe zu bekommen und auf Antioxidantien zu achten. Vor allem Mariendistel wirkt hier sehr gut und stärkt noch dazu die Leber.

Und auch zu viel Sport macht eher alt als jung. In der Natur werden Sportler nicht alt, sondern Lebewesen, die faul sind und sich wenig bewegen wie Schildkröten oder Elefanten. Weniger Kalorien(verbrauch) soll ebenso die Lebenserwartung erhöhen. Und das geht natürlich nur mit wenig Bewegung und Sport.

Wichtig ist darauf zu achten, dass die Telomere lang bleiben. Hier soll Spermidin sehr gut helfen. Und wir wissen, dass der Körper im Laufe der Jahre immer mehr verkalkt. Hier kann man Gegenmaßnahmen setzen.  
Möglich sind aber auch weitere Ansammlungen von Toxinen.  
Stichwort: Entgiftung!

Das nur als grober Überblick.. im Prinzip kann man SEHR viele Maßnahmen ergreifen. Nur dafür ist das Alopezie-Forum nicht erfunden worden.  
Besser du gehst in ein Fach-Forum für Anti-Aging.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [DetConan](#) on Mon, 16 Mar 2020 16:04:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Antioxidantien, Bewegung, Vitamine sind das A und O.

PS: [https://www.youtube.com/watch?v=rg-\\_kwEmj3I](https://www.youtube.com/watch?v=rg-_kwEmj3I) (Motrabur) - keine Ahnung ob das bringt.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [JohnStrong](#) on Mon, 16 Mar 2020 19:00:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dass Sport schädlich sein soll halte ich für eine gewagte Prognose :lol: :lol: :lol:

Extremsport könnte aber durchaus schädlich sein, da gebe ich dir Recht - diese Grenze überschreitet aber glaube ich kaum einer in diesem Forum, deswegen würde ich Sport definitiv als etwas Positives sehen; Genau so wie viel trinken, schlafen, genug Vitamine und Antioxidantien;

Mich würde aber interessieren, auf was ich im Speziellen achten muss - welche Cremes und Supplements sind besonders wichtig etc.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 16 Mar 2020 20:22:24 GMT

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

---

JohnStrong schrieb am Mon, 16 March 2020 20:00Dass Sport schädlich sein soll halte ich für eine gewagte Prognose :lol: :lol: :lol:

Extremsport könnte aber durchaus schädlich sein, da gebe ich dir Recht - diese Grenze überschreitet aber glaube ich kaum einer in diesem Forum, deswegen würde ich Sport definitiv als etwas Positives sehen; Genau so wie viel trinken, schlafen, genug Vitamine und Antioxidantien;

Mich würde aber interessieren, auf was ich im Speziellen achten muss - welche Cremes und Supplements sind besonders wichtig etc.

Sport ist tatsächlich schädlich. Es gibt auch ein Buch dazu "Faulheit ist das halbe Leben". Da steht das auch drin mit den Schildkröten und warum langsam lebende Tiere die höchste Lebenserwartung haben und umgekehrt.

Kauf dir doch Bücher zum Thema Anti-Aging. In den Foren wirst du sowieso nur oberflächliche Informationen finden.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [JohnStrong](#) on Tue, 17 Mar 2020 10:58:32 GMT

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

---

Naja, aber nur weil ich kein Sport mache heißt das nicht, dass ich dadurch zu einer Schildkröte werde; Ich meine wenn man das vernünftig untersuchen will muss man Sportler mit Nichtsportler vergleichen (bzw. aktive mit nicht aktiven Schildkröten :lol: :lol: )

Aber zwischen verschiedenen Lebewesen etwas abzuleiten erachte ich als schwierig...

Stimmt, ein Buch dazu wäre vermutlich das Beste - dachte nur, dass ich mit dem Thread die Aufmerksamkeit von mike. wecke weil mich seine Meinung wirklich wirklich interessiert

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [hallowelt](#) on Tue, 17 Mar 2020 12:05:19 GMT

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

---

JohnStrong schrieb am Mon, 16 March 2020 20:00 Dass Sport schädlich sein soll halte ich für eine gewagte Prognose :lol: :lol: :lol:

Stimmt auch nicht. Je fitter man ist desto langsamer geht die molekulare Uhr. Weitere Methode(n): Autophagie (z.B. durch Fasten). Wenn es dir nur um das jünger aussehen geht, anstatt (biologisch) jünger zu sein, naja..

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [markd](#) on Sun, 29 Jan 2023 18:24:36 GMT

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

---

Ein Artikel über Bryan Johnson, der Millionen mit dem Verlauf seiner Firma an ebay gemacht hat und nun das Ziel hat seinen Alterungsprozess teilweise rückgängig zu machen.

"Laut seinen Ärzten hat der 45-Jährige das Herz eines 37-Jährigen, eine Haut wie ein 28-Jähriger sowie eine Lungenkapazität, wie sie sonst nur ein 18-Jähriger hat. "

<https://www.derstandard.de/story/2000143020796/millionenkosten-taegliche-torturen-wie-ein-45-jaehriger-tech-ceo-seinen>

Und seine Seite mit Vitaminen und Supplements, die er nimmt.

<https://blueprint.bryanjohnson.co/>

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jan 2023 18:47:43 GMT

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

---

markd schrieb am Sun, 29 January 2023 20:24 Ein Artikel über Bryan Johnson, der Millionen mit dem Verlauf seiner Firma an ebay gemacht hat und nun das Ziel hat seinen Alterungsprozess teilweise rückgängig zu machen.

"Laut seinen Ärzten hat der 45-Jährige das Herz eines 37-Jährigen, eine Haut wie ein 28-Jähriger sowie eine Lungenkapazität, wie sie sonst nur ein 18-Jähriger hat. "

<https://www.derstandard.de/story/2000143020796/millionenkosten-taegliche-torturen-wie-ein-45-jaehriger-tech-ceo-seinen>

Und seine Seite mit Vitaminen und Supplements, die er nimmt.

<https://blueprint.bryanjohnson.co/>

man sieht das alter schon an...auch wenn er auf dem ersten blick jünger scheint...

das meiste kommt von seiner genetik.....gehört auch zu der fraktion bodyhair-free...

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 29 Jan 2023 19:40:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kollagen+Hyaluron Tabletten (Nahrungsergänzungsmittel)

Man muss täglich meist 2 Tabletten Schlucken.

Aber die Haut wird von innen wieder füllend/straff, aber halt nur solange man die Tabletten nimmt.

Bei Gallileo kam mal was, da tut nen Millionär oder Milliardär nen strengen Tagesablauf einhalten.

Der nimmt Pillen X/Y, kriegt Spritzen gespritzt, muss Sport machen.  
Um den Alterungsprozess zu verlangsamen/aufzuhalten.

Ob das was bringt ist was anderes.

Aber man kann von seinen 24 st pro Tag schon 6 Std pro Tag dafür nur einplanen.

Bzw. gibt sogar ne neuer Erkenntnis von Israel, da wird in so ne Kammer . ne Person mit medizinischen Sauerstoff vollgepumpt. Das soll angeblich helfen das die Telomere sich teilen bzw. neue Zellen erschaffen werden.

Aber das ist total am Anfang. Wurd noch im Labor festgestellt.

Gibt noch keine praktische Erfahrung/Resultate damit.

Gesund Leben, Laufen/kein Fastfood/Versuchen glücklich zu sein, ist zwar kein Anti Aging.  
Aber man kann durchaus, unter Umständen die 90-100+ knacken.

^^

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [markd](#) on Sun, 29 Jan 2023 20:14:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Sun, 29 January 2023 19:47man sieht das Alter schon an...auch wenn er auf dem ersten Blick jünger scheint...

das meiste kommt von seiner Genetik....gehört auch zu der fraktion bodyhair-free...

David A. Sinclair sieht finde ich auch deutlich jünger aus. Allerdings sind ja einige Sachen, die er in seinem Buch "Das Ende des Alterns" beschrieben hat, nicht mehr ganz unumstritten wie die vorsorgliche Einnahme von Metformin ohne diagnostizierte Diabetes oder Quercetin.

Ich achte inzwischen nur noch auf einen guten Vitamin D Spiegel, einen guten Omega3 Index, ein normales Multivitaminpräparat und nehme sonst nur vor dem Sport extra Magnesium. Ansonsten ab und zu noch MSM, Bomacorin und Silymarin.

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [pilos](#) on Sun, 29 Jan 2023 20:36:43 GMT

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

---

markd schrieb am Sun, 29 January 2023 22:14

David A. Sinclair sieht finde ich auch deutlich jünger aus  
der sieht auch alt....aber frisch aus

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [Nomadd](#) on Sun, 29 Jan 2023 21:01:08 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 16 March 2020 21:22JohnStrong schrieb am Mon, 16 March 2020 20:00Dass Sport schädlich sein soll halte ich für eine gewagte Prognose :lol: :lol:  
:lol:

Extremsport könnte aber durchaus schädlich sein, da gebe ich dir Recht - diese Grenze überschreitet aber glaube ich kaum einer in diesem Forum, deswegen würde ich Sport definitiv als etwas Positives sehen; Genau so wie viel trinken, schlafen, genug Vitamine und Antioxidantien;

Mich würde aber interessieren, auf was ich im Speziellen achten muss - welche Cremes und Supplements sind besonders wichtig etc.

Sport ist tatsächlich schädlich. Es gibt auch ein Buch dazu "Faulheit ist das halbe Leben". Da steht das auch drin mit den Schildkröten und warum langsam lebende Tiere die höchste Lebenserwartung haben und umgekehrt.

Kauf dir doch Bücher zum Thema Anti-Aging. In den Foren wirst du sowieso nur oberflächliche Informationen finden.

Jedenfalls leben solche lahmen Viecher wie Schildkröten und der Arktis-Hai sehr lange. Es

könnte also in der Tat sein, dass zuviel Bewegung das Leben verkürzt. (Wobei da wieder andere gegensätzliche Faktoren ins Spiel kommen)

Sprich: Eine Art Stoffwechsel-Reserve.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [Nomadd](#) on Sun, 29 Jan 2023 21:04:03 GMT

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

---

hallowelt schrieb am Tue, 17 March 2020 13:05JohnStrong schrieb am Mon, 16 March 2020 20:00Dass Sport schädlich sein soll halte ich für eine gewagte Prognose :lol: :lol: :lol: Stimmt auch nicht. Je fitter man ist desto langsamer geht die molekulare Uhr. Weitere Methode(n): Autophagie (z.B. durch Fasten). Wenn es dir nur um das jünger aussehen geht, anstatt (biologisch) jünger zu sein, naja..

Melatonin soll wohl Autophagie steigern.

Allerdings scheint Melatonin auch HGH beträchtlich zu steigern, was dann wiederum einen gegensätzlichen Effekt haben könnte...

Es gibt doch dieses LongeCity Forum, wo solche Diskussionen tagein tagaus geführt werden.

<https://www.longecity.org/forum/>

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [kleptos](#) on Sun, 29 Jan 2023 22:27:54 GMT

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

---

Wenig Stress im Job und viel Bewegung draußen - mein Opa war Förster und jeden Tag 6h im Wald

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [valesk](#) on Mon, 30 Jan 2023 13:59:13 GMT

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

---

Gute Ernährung macht viel aus. Auf Toxine verzichten und immer schön UV schutz verwenden.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [schiber](#) on Tue, 07 Feb 2023 15:21:00 GMT

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

---

UV-Schutz würde ich nie verwenden, das ist fieseste Chemie.

Haut braucht eine natürliche Menge UV. Sonnenbrand sollte man natürlich vermeiden, aber eine halbe Stunde Mittagssonne mitten im Sommer ist schon ganz gut und geht auch täglich völlig in Ordnung.

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 07 Feb 2023 15:28:03 GMT

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

---

schiber schrieb am Tue, 07 February 2023 16:21 UV-Schutz würde ich nie verwenden, das ist fieseste Chemie.

Haut braucht eine natürliche Menge UV. Sonnenbrand sollte man natürlich vermeiden, aber eine halbe Stunde Mittagssonne mitten im Sommer ist schon ganz gut und geht auch täglich völlig in Ordnung.

Das kommt auf den jeweiligen Hauttyp an.

Da kannst du schon nach 15 Minuten aussehen wie ein gekochter Hummer. Und gerade Mittagssonne? WTF?

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [schiber](#) on Wed, 08 Feb 2023 17:20:51 GMT

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

---

Was macht ihr eigentlich mit eurer Haut, dass sie keine halbe Stunde Sonne mehr verträgt? Wenn ich nicht arbeiten muss, gehe ich mitten im Juli und August ab 13 Uhr fast täglich in die Sonne für eine dreiviertel Stunde sogar. Und noch helleren Hauttyp wie mich, gibts kaum noch, außer Albino mit schneeweißem Haar dazu.

Schmeißt diese schädlichen UV-Cremes endlich weg. Lieber nen japanischen Sencha trinken. Und zum Baden auch keine stinkenden Duschgels verwenden, sondern parfümfreie Kernseife!

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [daniel91](#) on Wed, 08 Feb 2023 22:51:59 GMT

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

---

schiber schrieb am Wed, 08 February 2023 18:20 Was macht ihr eigentlich mit eurer Haut, dass sie keine halbe Stunde Sonne mehr verträgt?

Wenn ich nicht arbeiten muss, gehe ich mitten im Juli und August ab 13 Uhr fast täglich in die Sonne für eine dreiviertel Stunde sogar. Und noch helleren Hauttyp wie mich, gibts kaum noch, außer Albino mit schneeweißem Haar dazu.

Schmeißt diese schädlichen UV-Cremes endlich weg. Lieber nen japanischen Sencha trinken. Und zum Baden auch keine stinkenden Duschgels verwenden, sondern parfümfreie Kernseife!  
Calling Bullshit.

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [pilos](#) on Thu, 09 Feb 2023 08:47:11 GMT

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

---

das beste haut-tensid ist.....

<https://de.wikipedia.org/wiki/Isethionate>

in dove seifenstücke

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [daniel91](#) on Thu, 09 Feb 2023 22:17:08 GMT

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

---

pilos schrieb am Thu, 09 February 2023 09:47

das beste haut-tensid ist.....

<https://de.wikipedia.org/wiki/Isethionate>

in dove seifenstücke

Mag sein, nichts desto trotz wird die Hautalterung massiv durch UV-Strahlen beeinflusst.

Wer das nicht möchte nimmt SPF.

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [pilos](#) on Fri, 10 Feb 2023 10:01:19 GMT

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

---

klar macht uv die haut kaputt....nur seife und uv haben miteinander nichts zu tun...es ging um die kernseife.. :d

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [Homers](#) on Sat, 11 Feb 2023 23:50:15 GMT

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

---

pilos schrieb am Thu, 09 February 2023 09:47

---

das beste haut-tensid ist.....

<https://de.wikipedia.org/wiki/Isethionate>

in dove seifenstücke

Macht das Sinn sich damit zu duschen und das Gesicht zu waschen?  
Oder mit Dove Seife nur die Hände waschen? :d

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 12 Feb 2023 00:02:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:gerade mit den 3mg Minoxidil oral habe ich ein bisschen Angst vor Falten etc  
Habe früher auch gedacht, dass Minox Falten verursacht.  
Doch dann habe ich sehr gründlich recherchiert.  
Und es gibt überhaupt keine Anhaltspunkte dafür.  
Das ist wissenschaftlich nicht haltbar.

Sehr wohl aber hemmen die DHT-Hemmer die Kollagenproduktion.  
Das ist wissenschaftlich bewiesen.  
Nicht aber bei Minox!  
Aber dadurch, dass die meisten Minox mit DHT-Hemmern kombinieren,  
wird der falsche Schluss gezogen, Minox würde Kollagen abbauen.  
Dabei sind es eindeutig die DHT-Hemmer die das machen.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [pilos](#) on Sun, 12 Feb 2023 09:09:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Homers schrieb am Sun, 12 February 2023 01:50pilos schrieb am Thu, 09 February 2023 09:47  
das beste haut-tensid ist.....

<https://de.wikipedia.org/wiki/Isethionate>

in dove seifenstücke

Macht das Sinn sich damit zu duschen und das Gesicht zu waschen?  
Oder mit Dove Seife nur die Hände waschen? :d  
dafür ist es doch gedacht

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [Lovely](#) on Tue, 14 Feb 2023 12:44:08 GMT

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

---

Was ich sehr wichtig und bedeutsam finde, sind Probiotika um die Darmflora zu erhalten bzw aufzubauen.

Das würde ich v.a. machen, wenn man Medikamente nimmt - also langfristig. Ich habe das Buch: Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit gelesen, da machte es klick, denn der Körper trocknet so auf lange Sicht aus, was schließlich zur Faltenbildung führt. Sauerkraut ahoi! :)

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 14 Feb 2023 15:34:31 GMT

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

---

Lovely schrieb am Tue, 14 February 2023 13:44

Das würde ich v.a. machen, wenn man Medikamente nimmt - also langfristig. Ich habe das Buch: Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit gelesen, da machte es klick, denn der Körper trocknet so auf lange Sicht aus, was schließlich zur Faltenbildung führt. Sauerkraut ahoi! :)

Der Körper tut ab dem 30 Lebensjahr+ Kollagen/Hyaluron abbauen.  
Bzw. dadurch werden Falten Gebildet ,sowie das Gesicht/Haut Erschlafft.

Gitb diverse Methoden da was zu machen.

1. Viel Trinken ist Wichtig.
2. Kollagen Haltige Lebensmittel essen wie Karotten
3. Eine Methode wäre Hyaluron oder Kollagen oder Beides Spritzen zu lassen, hält aber 8-12 Monate Maximal. Muss ewig wieder holt wrden.
4. Andere Methode , kannst Nahrungsergänzungsmittel nehmen mit Kollagen/Hyaluron, musste täglich 1-2 x pillen nehmen, damit deine Haut gestrafft wird. Aber es dauert durchaus Monate, bis der effekt in Kraft tritt. Beim Aufhören, verpufft der effekt wieder. Weil der Körper zuwenig Kollagen/Hyaluron Bildet.
5. Als letzte Methode, wenn alles andere nicht mehr Hilft oder man sich den Aufwand nicht antuen will. Bleibt nur noch ne Schönheits op , wird aber dann vermuiltich mindestens 20.000 Euro Kosten.

Hab auch mal gelesen : Bewegungsmangel , lässt ein Schneller Altern. Genetisch kannste gegen Graue Haare fast nichts tuen. Aber das deine haut Altert,fettschichtst abbaut schon.

Es gibt auch was um Graue haare verschwinden zu lassen. (Ohne Färben). Rekulrierung

(Natürlich). Bin mir nicht sicher waren tableten oder irgend nen Shampoo. Das muss täglich genommen werden.Lässt die Haare wieder im Normalen ton erstrahlen. Aber wenns absetzt wird , verpufft der effekt auch.

Aber ich muss sagen wenn ich Graue Haare mal habe, also mehr als jetzt. Ich hab nen paar graue haare , also vlt 1%. Wenns zuviel ist, ich machs Einfach und Modern.

Färb meine Haare Silbergrau dann. Selbst wenn die am ansatz wieder nachwachsen bzw. grau sind. Fällt das 0 auf. Wenn man Die Dunkel färbt und dann die nachwachsen fälltts direkt auf.

Sowie auch mal gelesen Sport und Yoga soll Gesund halten.  
Sowie Psyche /Glücklichs leben haben, soll auch ne Wirkung haben.

Aber wie Alt wir werden, ist Genetisch vorbestimmt.  
Gibt ne Frau die 122 Jahre Alt geworden ist. Die hat Jahrzehnte Kettenweise Geraucht, viel schokolade gegessen und auch Alkohol getrunken . Sowie ist trotzdem sehr alt geworden.

Man kann durchaus pech haben , wie mein Opa der hat geraucht bzw. 20 Jahre vor seinen tod , aufgehört.Sowie ne Raucherlunge gehabt und an Lungenkrebs gestorben vor 16 jahren.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [schiber](#) on Tue, 23 May 2023 19:48:40 GMT

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

---

Also, gestern hat die Sonne richtig geknallt. Ist zwar noch nicht ganz der Sommer, aber ich war 40 Minuten in der Sonne und lebe noch.

Hatte gestern dann am Abend nur leichte Rötung der Haut, die heute schon komplett weg ist und nur noch die (für mich) typische ganz leichte Bräunung der Haut.

Ohne Sonnencreme, 40 Minuten, nichts passiert. Wie ist das möglich????? Angeblich hätte ich zwei Esslöffel giftigen stinkenden Dreck auf die Haut schmieren müssen, mit Inhaltsstoffen, deren Namen kein Mensch aussprechen kann. Ich stattdessen nur nen Tee aus Japan getrunken. (Gehe gleich mal Baden und werde mich dem Risiko des nicht-hautneutralen PH-Werts meiner billigen Kernseife aussetzen.)

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [Intoleranz1](#) on Thu, 31 Aug 2023 14:07:11 GMT

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

---

Neue Erfahrungen? Was hilft wirklich?

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [schiber](#) on Sun, 22 Sep 2024 16:16:34 GMT

Was schadet am wenigsten, sollte die Frage lauten.

Dove Seife kommt mir nicht ins Haus. (Parfumgegner.)

Habe vorhin diese Kinder-Handseife zum Baden genommen.

[https://www.amazon.de/dp/B08GB9DYTJ?ref=ppx\\_yo2ov\\_dt\\_b\\_fed\\_asin\\_title](https://www.amazon.de/dp/B08GB9DYTJ?ref=ppx_yo2ov_dt_b_fed_asin_title)

Sehr mild, steht ja auch, fürs Gesicht verwendbar. Haut fühlt sich gut an und sogar sauber.

Hab auch die Haare damit gewaschen.

Von Handseifen erwarte ich eine bessere Waschwirkung, sind auch immer PH-neutral, können also generell alle zum Baden verwendet werden.

---

---

**Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?**

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 22 Sep 2024 19:22:42 GMT

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

---

Intoleranz1 schrieb am Do., 31 August 2023 16:07Neue Erfahrungen? Was hilft wirklich?

1. Tretinoin /Retinal (Kann ich sehr empfehlen für die Hautpflege) bzw. Retinol für den Körper (Für Abends)
2. Rotlicht therapie 4x Pro Woche über Mindestens 6 Monate für Resultate
3. Sonnencreme auftragen /Sicht vor der Sonne Schützen ggf . Sonnenbrille tragen
4. KollagenPulver + Multivitamin+Vitamin C+K2/D3 (200 einheiten k2 mindestens ) und 5000 einheiten d3 werden von ärzten empfohlen
5. Sport treiben 3-4 die woche für 15 -45 minuten pro tag
6. Genug Bewegung im Alltag
7. Intervalfasten
8. Kannst B3/odr NR oder NMN nehmen B3 ist deutlich günstiger auch wenss 2x im Körper umgewandelt weren muss
9. Stress vermeiden
10. Kein Rauchen/kein alkohol
11. SKincare /Gesichtpflege aber muss kontinuierlich morgens und abends gemacht werden
12. Auf deine ernährung achten, fleisch möglich ganz wenig, mehr gemüse/obst
13. Nüsse wie Mandeln/Cashew/Walnüsse essen

Anti aging ist halt.. mehr als nur hautpflege.. das besteht aus alles.

Kannst immer nen bisschen machen

---

---

**Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?**

Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Sep 2024 19:37:15 GMT

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

---

Sweety1988 schrieb am So., 22 September 2024 21:22

8. Kannst B3/odr NR oder NMN nehmen B3 ist deutlich günstiger auch wenss 2x im Körper
-

umgewandelt werden muss

<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/how-excess-niacin-may-promote-cardiovascular-disease>

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Sep 2024 19:46:08 GMT

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

---

pilos schrieb am So., 22 September 2024 21:37Sweety1988 schrieb am So., 22 September 2024 21:22

8. Kannst B3/odr NR oder NMN nehmen B3 ist deutlich günstiger auch wenns 2x im Körper umgewandelt werden muss

<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/how-excess-niacin-may-promote-cardiovascular-disease>

Hunderte Studien sagen, dass niacin gegen Herzerkrankungen wirkt. Und nur eine einzige, dass es schadet.

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 22 Sep 2024 20:04:29 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 22 September 2024 21:46pilos schrieb am So., 22 September 2024 21:37Sweety1988 schrieb am So., 22 September 2024 21:22

8. Kannst B3/odr NR oder NMN nehmen B3 ist deutlich günstiger auch wenns 2x im Körper umgewandelt werden muss

<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/how-excess-niacin-may-promote-cardiovascular-disease>

Hunderte Studien sagen, dass niacin gegen Herzerkrankungen wirkt. Und nur eine einzige, dass es schadet. die üblichen Dosen liegen bei 400-800 MG (die du so kriegst) pro Tag.

Es hilft auch den NAD+ Spiegel zu steigern.. ist halt da das selbe Theater wie mit Retinol und Retinal und Tretinoin

Es muss 2 x Umgewandelt werden vom Körper um zu NAD zu werden, was Monate dauert.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 22 Sep 2024 20:14:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am So., 22 September 2024 21:37Sweety1988 schrieb am So., 22 September 2024 21:22

8. Kannst B3/odr NR oder NMN nehmen B3 ist deutlich günstiger auch wenns 2x im Körper umgewandelt werden muss

<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/how-excess-niacin-may-promote-cardiovascular-disease>

Ja hab's gesehen.  
Vlt doch dann eher zu NR/NMN greifen. ne Stufe höher.

---

---

Subject: Aw: Welche Mittel für Anti Aging empfehlenswert?  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 23 Sep 2024 09:14:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sweety1988 schrieb am So., 22 September 2024 22:04Norwood-packt-das-an schrieb am So., 22 September 2024 21:46pilos schrieb am So., 22 September 2024 21:37Sweety1988 schrieb am So., 22 September 2024 21:22

8. Kannst B3/odr NR oder NMN nehmen B3 ist deutlich günstiger auch wenns 2x im Körper umgewandelt werden muss

<https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/how-excess-niacin-may-promote-cardiovascular-disease>

Hunderte Studien sagen, dass Niacin gegen Herzerkrankungen wirkt. Und nur eine einzige, dass es schadet. Die üblichen Dosen liegen bei 400-800 MG (die du so kriegst) pro Tag.

Es hilft auch den NAD+ Spiegel zu steigern.. ist halt da das selbe Theater wie mit Retinol und Retinal und Tretinoin

Es muss 2 x Umgewandelt werden vom Körper um zu NAD zu werden, was Monate dauert.

Niacin wirkt doch nicht nur wegen NAD+. Das hat noch zahlreiche weitere Eigenschaften:

Senkt Gesamt-Cholesterin - 11%  
Erhöht HDL + 31%  
Senkt HDL-C + 16%  
Senkt LDL - 14%  
Senkt Triglyceride - 36%  
Senkt Lipoprotein A -28%  
Reduziert Fettleber -47%  
Reduziert Fibrose bis -60%  
Senkt C-reaktives Protein -24%  
Auch Adiponektin erhöht es sehr stark!  
Dieses Hormon sorgt dafür, dass ausreichend  
subkutanes Fett gebildet wird.  
Es gibt Gerüchte, dass es sich bei AGA  
um eine Fettstoffwechselerkrankung handeln könnte.

Ich denke nicht, dass all diese Effekte  
nur auf NAD+ basieren.