
Subject: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 14 Oct 2021 20:22:09 GMT

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

Ungeschminkt sieht sie sogar noch jünger aus als ohnehin schon:

<https://www.vip.de/cms/nena-zeigt-uns-ihre-ungeschminkte-wahrheit-2906590.html>

Und die Frau ist 61!

Es sind (bis auf wenige Ausnahmen) fast immer Frauen, die ewig jung aussehen.

Männer altern meiner Beobachtung nach sehr viel schneller.

Christian Lindner z.B. hat mit 42 schon graue Haare

und viele Falten:

https://cdn.prod.www.spiegel.de/images/24b04a9d-6516-46b6-9af7-be78cbd248da_w948_r1.778_fpx47.32_fpy50.98.jpg

Und der gute Mann hat sogar schon eine HT hinter sich...

Denkt Ihr, das liegt am Östrogen, dass Frauen so langsam altern?

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 15 Oct 2021 05:33:06 GMT

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

Norwood, ich denke Nena hat einfach nur gute Gene.

Ich hab dieses Beispiel schon mal gebracht. In diversen Filmen ist es meist immer so: Hauptdarsteller um die 45+, Frau an seiner Seite Ende 20. Der Unterschied fällt kaum auf. Umgekehrt würde es nicht funktionieren.

Mein Vater war auch fast 16 Jahre älter, als meine Mutter...

Christian Lindner sieht ohne (grauen) Bart wesentlich jünger aus.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [daniel91](#) on Fri, 15 Oct 2021 07:46:58 GMT

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

Sie zuzelt Embryos.

Kann zu.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [pilos](#) on Fri, 15 Oct 2021 08:27:46 GMT

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

wie naiv

farbe aus der tube

natürlich ist sie auch gealtert, aber pflege, entspanntes leben...nicht gehetzter arbeitnehmer ohne kindermädchen und immer schön schlank bleiben, macht optisch viel aus...sieht trotzdem wie eine gepflegte 60 jährige aus, vor allem wenn man erstmal diese ganzen haaren aus den gesicht wegmacht ;)

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Intoleranz1](#) on Fri, 15 Oct 2021 09:38:59 GMT

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

https://www.google.com/search?q=nenal&rlz=1CDGOYI_enDE948DE949&hl=de&prmd=nivx&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjGlaqOj8zzAhUHGewKHUBaCAgQ_AUoAnoECAIQAg&biw=414&bih=724&dpr=2#imgsrc=Yg8l-wYc_8i_IM

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [stfn111](#) on Fri, 15 Oct 2021 10:30:14 GMT

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

Pilos, wie würdest du gewichten:

- genetik
 - kosmetik
 - Stressfreies leben
 - sunscreen jeden tag
 - evtl tretinoin (bekanntes mittel)
 - evtl estriol (bekanntes mittel)
 - botox
 - fraxel
-

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [valesk](#) on Fri, 15 Oct 2021 10:36:31 GMT

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

Ich finde Nena hat einfach nur eine gute Kosmetik und hält sich fit. Das hilft viel.

Elizabeth Hurley (56) finde ich viel krasser

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 15 Oct 2021 11:52:08 GMT

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

valesk schrieb am Fri, 15 October 2021 12:36Ich finde Nena hat einfach nur eine gute Kosmetik und hält sich fit. Das hilft viel.

Elizabeth Hurley (56) finde ich viel krasser

Es gibt so viele 50- und 60-jährige Frauen, die jung aussehen.

Habe sogar schon mal eine 70-jährige gesehen, die aussah wie 20.

Aber bei den Männern sieht man das nur ganz selten.

Von den Männern finde ich z.B. Oliver Pocher recht jung aussehend.

Jetzt mit knapp über 40 Jahren habe ich allerdings auch bei ihm

Falten unter dem Auge gesehen:

<http://aisvip-a.akamaihd.net/masters/1283720/29-09-2019-hannover-niedersachsen-ger-comedian-oliver-pocher-mit-seiner-verlobten-amira-aly-aly-amira-aly-auss.jpg>

Es gibt also viele alte Frauen mit extrem jugendlichem Aussehen, aber kaum Männer, die mit 40+ noch jugendlich aussehen.

Warum? Liegt es am Östrogen?

Beim Klassentreffen hatten sie 35-jährigen Jungs mehr

Falten wie die 70-jährige Lehrerin. :lol:

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 15 Oct 2021 15:04:36 GMT

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

Nena sieht schon noch gut aus für 61. Da hat Nordwood nicht ganz unrecht.

Man muß eins bedenken, wir ALTERN NICHT MEHR SO STARK, wie die Menschen vor 80,90 Jahren. Da warst mit 40 schon ein alter Mann/Frau.

Und die Frauen werden heute alles möglich unternehmen, so jung wie möglich auszusehen, gerade im Showgeschäft....

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [daniel91](#) on Fri, 15 Oct 2021 15:09:14 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Fri, 15 October 2021 17:04Nena sieht schon noch gut aus für 61. Da hat Nordwood nicht ganz unrecht.

Man muß eins bedenken, wir ALTERN NICHT MEHR SO STARK, wie die Menschen vor 80,90 Jahren. Da warst mit 40 schon ein alter Mann/Frau.

Und die Frauen werden heute alles möglich unternehmen, so jung wie möglich auszusehen, gerade im Showgeschäft....

Ich gebe dir schon Recht, aber dieser Artikel ist in Verbindung mit diesem unglaublich schlechten Foto (Blaustich, geringste Auflösung, Bildrauschen) an Peinlichkeit kaum zu überbieten!

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [stfn111](#) on Fri, 15 Oct 2021 20:21:11 GMT

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

Viele stars verwenden hald auch seit der jugend tretinoin um akne zu beherrschen. Wenn man tretinoin verwendet muss man zusätzlich jeden tag Isf minimum 20 verwenden. Ist in den usa gang und gebe. Diese kombo kann schon einiges ausmachen über 40 jahre hinweg. Älter sieht man trotzdem aus, da sich die gesichtsknochen ändern. Man sieht dann hald 'älter' aber superfit aus (zb megamilfs :p).

Vll liegt es auch daran.

Ich verwende es auch selber. Meine problemzone sind eher tränensäcke. Da hilft es leider nicht viel.

Estriol ist auch so ein thema, vor allem weil dies nicht systematisch wirkt. Estriol wirkt dabei über die elastin schiene. Tretinoin über kollagen. Beides müsste in der theorie eine super kombo abgeben. Beides schon ewig bekannt und superbillig. Trotzdem kaufen alle schrottcremes um 100€.

Mich wundern generell immer die hollywoodstars. Schauen im schnitt superjung aus und sind teilweise völlig überfordert bis depressiv. Weit weg von stressfrei.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 16 Oct 2021 11:16:42 GMT

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

Zitat:Älter sieht man trotzdem aus, da sich die gesichtsknochen ändern. Man sieht dann hald 'älter' aber superfit aus (zb megamilfs Razz).

Wer oder was ist megamilfs Razz?

Und in wie weit verändern sich die Gesichtsknochen?

Werden sie größer oder kleiner?

Tränensäcke kommen meist von zu wenig Schlaf, Flüssigkeitsmangel und Problemen mit den Nieren.

Ich würde dir raten, dich mal mit Rizinusöl zu entgiften. Es gibt auch ein Buch dazu "Heilen und Entgiften mit Rizinusöl".

Damit wurden schon zahlreiche Krankheiten geheilt, u.a. Kurzsichtigkeit und schwere Allergien.

Sicher könnte dir auch Kalium helfen. Das entwässert den Körper.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 16 Oct 2021 11:21:42 GMT

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

daniel91 schrieb am Fri, 15 October 2021 17:09Sonic Boom schrieb am Fri, 15 October 2021 17:04Nena sieht schon noch gut aus für 61. Da hat Nordwood nicht ganz unrecht.

Man muß eins bedenken, wir ALTERN NICHT MEHR SO STARK, wie die Menschen vor 80,90 Jahren. Da warst mit 40 schon ein alter Mann/Frau.

Und die Frauen werden heute alles möglich unternehmen, so jung wie möglich auszusehen, gerade im Showgeschäft....

Ich gebe dir schon Recht, aber dieser Artikel ist in Verbindung mit diesem unglaublich schlechten Foto (Blaustich, geringste Auflösung, Bildrauschen) an Peinlichkeit kaum zu überbieten!

Ja, richtig. Aber Nena hat auch noch zahlreiche andere Fotos im Netz.

Dieses ist von 2018. Da war sie 58:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0f/2018_Sternstunden-Gala_-_Nena_-_by_2ei ght_-_DSC5713.jpg

Nenne mir einen Mann, der mit 58 noch so jugendlich aussieht!

Wird man wohl kaum finden..

Selbst Dr Müller-Wohlfahrt hat übelste Tränensäcke.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sat, 16 Oct 2021 12:25:19 GMT

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

Zitat:Nenne mir einen Mann, der mit 58 noch so jugendlich aussieht!

Liam Neeson z.B. :nod:

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [daniel91](#) on Sat, 16 Oct 2021 12:28:26 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 16 October 2021 13:21daniel91 schrieb am Fri, 15 October 2021 17:09Sonic Boom schrieb am Fri, 15 October 2021 17:04Nena sieht schon noch gut aus für 61. Da hat Nordwood nicht ganz unrecht.

Man muß eins bedenken, wir ALTERN NICHT MEHR SO STARK, wie die Menschen vor 80,90 Jahren. Da warst mit 40 schon ein alter Mann/Frau.

Und die Frauen werden heute alles möglich unternehmen, so jung wie möglich auszusehen, gerade im Showgeschäft....

Ich gebe dir schon Recht, aber dieser Artikel ist in Verbindung mit diesem unglaublich schlechten Foto (Blaustich, geringste Auflösung, Bildrauschen) an Peinlichkeit kaum zu überbieten!

Ja, richtig. Aber Nena hat auch noch zahlreiche andere Fotos im Netz.

Dieses ist von 2018. Da war sie 58:

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0f/2018_Sternstunden-Gala_-_Nena_-_by_2ei

ght_-_DSC5713.jpg

Nenne mir einen Mann, der mit 58 noch so jugendlich aussieht!
Wird man wohl kaum finden..
Selbst Dr Müller-Wohlfahrt hat übelste Tränensäcke.

Mein Chef, aber wie gesagt, ich glaube der feiert satanistische Rituale und zuzelt Embryos.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [pilos](#) on Sat, 16 Oct 2021 12:34:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 16 October 2021 14:21
Nenne mir einen Mann, der mit 58 noch so jugendlich aussieht!
Wird man wohl kaum finden..
die meisten blonden/rothaarigen unbehaarten schlanken NR ohne aga männer

Zitat:Selbst Dr Müller-Wohlfahrt hat übelste Tränensäcke.
der ist auch 80 :arrow:

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [istude](#) on Sat, 16 Oct 2021 15:22:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, Referenz sind irgendwelche Promis auf Fotos nicht.

1.) Sind das Fotos. Da kannst du selbst mit Instagram-Filtern schon eine ganze Menge machen. Daneben aber natürlich die Lichtverhältnisse gut inszenieren bzw entsprechend nachbearbeiten, das Bild generell retuschieren, usw. Ein Foto ist ein Foto und nicht die Realität. Da ist schon einiges an Spielraum vorhanden.

2.) Kannst du mit Make-Up (und zwar mit dezentem Make-Up) verdammt viel machen. Ich war mal im Fernsehen und hab da vorher eine kleine Aufpolierung in der Maske bekommen. Der Unterschied war gewaltig - und ich war damals 28. Der Fernsehmoderator (~55 Jahre) war vor und nach der Maske kaum wiederzuerkennen (also schon, aber altersmäßig). Der hat schütteres Haar, tiefe Augenringe und ein faltiges Gesicht. Nichts davon war nach der Maske noch groß zu erkennen, der sah 15 Jahre jünger aus.

3.) Stars werden dafür bezahlt gut auszusehen, was noch dazu kommt. Wir haben alle einen 8-Stunden-Tag (oder mehr) und müssen dann in unserer Freizeit noch Sport, Körperpflege und Co unterbringen. Bei Stars ist das Teil der Arbeitszeit. Wenn ich 5x die Woche Zeit für irgendeinen Besuch im Kosmetikstudio, Gesichtsmasken, optimales Sporttraining und alles

mögliche hätte würde ich bestimmt auch besser altern. (wobei ich es eh nicht so schlecht zu erwischen scheine bis auf den HA^M) Das ist ein Teil deren Jobs.

Außerdem: Genetik. Einzelbeispiele wird man immer finden, am Ende des Tages kann man das mMn mit der Gauß'schen Glockenkurve beschreiben. Unser Alterungsprozess ist um den Durchschnitt herum normiert, manche von uns altern besonders schlecht, manche besonders gut, aber in Summe ergibt sich daraus ein Durchschnittsalterungsprozess. Aber der sagt über das Individuum halt genau gar nix aus.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 16 Oct 2021 16:01:02 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Sat, 16 October 2021 14:25Zitat:Nenne mir einen Mann, der mit 58 noch so jugendlich aussieht!

Liam Neeson z.B. :nod:

Nee sorry.. der schaut nun wirklich alles andere als jung aus.

https://www.google.com/search?q=Liam+Neeson&sxsrf=AOaemvItegrAFGRcJkbvjWtRAWptlKJe bA:1634400024034&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjWo-nGps_zAhWhCmMBHWycCK8Q_AUoAXoECAIQAw

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 Oct 2021 00:22:26 GMT

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

Gil Ofarim schaut für seine 39 Jahre auch mega jung aus:

https://www.google.com/search?q=gil+ofarim&sxsrf=AOaemvIho6E6kdN-aBxr4ttWx7Mi2t6uPg:1634689250385&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiT89iA3NfzAhVHyhoKHbOLCylIQ_AUoAXoECAEQAw

Bei Männern sieht man das total selten.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 Oct 2021 08:48:33 GMT

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

Und wieso hat er dickeres Haar als die meisten Frauen?

Das ist unglaublich 8o

<https://img.peliplat.com/api/resize/v1?imagePath=std/201904/4/d/4d58ba5601e71f03addaa9f1d8cb7447.jpg>

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [heinzbecker](#) on Wed, 20 Oct 2021 09:19:14 GMT

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

Das Ding ist doch, Männer wollen meist gar nicht besonders jung oder gar jugendlich aussehen, weil es einfach nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht (auch wenn du anderer Meinung bist).

Von Männern wird eher erwartet, dass so reif aussehen und nicht so Bubi mäßig überkommen. Und darauf stehen halt auch die meisten Frauen.

Bei Frauen hingegen sieht es komplett anders aus. Sie versuchen möglichst lang ihr jugendliches Aussehen zu halten.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [HaareStattGlatze](#) on Wed, 20 Oct 2021 09:23:42 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 October 2021 10:48Und wieso hat er dickeres Haar als die meisten Frauen?

Das ist unglaublich 8o

<https://img.peliplat.com/api/resize/v1?imagePath=std/201904/4/d/4d58ba5601e71f03addaa9f1d8cb7447.jpg>

Das ist doch kein Mann.

Sieht aus wie eine Frau.

Warum er so Haare hat? Wahrscheinlich viele Östrogene.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [heinzbecker](#) on Wed, 20 Oct 2021 09:28:17 GMT

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

HaareStattGlatze schrieb am Wed, 20 October 2021 11:23Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 October 2021 10:48Und wieso hat er dickeres Haar als die meisten Frauen?

Das ist unglaublich 8o

<https://img.peliplat.com/api/resize/v1?imagePath=std/201904/4/d/4d58ba5601e71f03addaa9f1d8cb7447.jpg>

Das ist doch kein Mann.

Sieht aus wie eine Frau.

Warum er so Haare hat? Wahrscheinlich viele Östrogene.

Absurde Aussage in meinen Augen. Hättest du bei einer Kurzhaarfrisur wahrscheinlich nicht gesagt.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 Oct 2021 11:03:22 GMT

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

heinzbecker schrieb am Wed, 20 October 2021 11:19Das Ding ist doch, Männer wollen meist gar nicht besonders jung oder gar jugendlich aussehen, weil es einfach nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht (auch wenn du anderer Meinung bist).

Von Männern wird eher erwartet, dass so reif aussehen und nicht so Bubi mäßig überkommen. Und darauf stehen halt auch die meisten Frauen.

Bei Frauen hingegen sieht es komplett anders aus. Sie versuchen möglichst lang ihr jugendliches Aussehen zu halten.

Stimme zu, dass die meisten Männer keinen Wert auf ihr Äußeres legen. Zumindest nicht die älteren Männer (25+).

Bei den jüngeren bis 25 beobachte ich jedoch schon, dass sie sehr eitel sind.

Ich sehe es vor allem an der Kleidung, aber auch daran, dass sie sich ständig durch die Haare fahren und immer schauen, dass die Frisur gut passt.

Sowas wäre bei älteren Männern völlig unvorstellbar.

Trotzdem gibt es aber auch ältere Männer, die eitel sind.

Ist aber leider sehr selten, was ich schade finde.

Wären alle Männer eitel, würden sie viel besser aussehen.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [heinzbecker](#) on Wed, 20 Oct 2021 12:15:06 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 October 2021 13:03heinzbecker schrieb am Wed, 20 October 2021 11:19Das Ding ist doch, Männer wollen meist gar nicht besonders jung oder gar jugendlich aussehen, weil es einfach nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht (auch wenn du anderer Meinung bist).

Von Männern wird eher erwartet, dass so reif aussehen und nicht so Bubi mäßig überkommen. Und darauf stehen halt auch die meisten Frauen.

Bei Frauen hingegen sieht es komplett anders aus. Sie versuchen möglichst lang ihr jugendliches Aussehen zu halten.

Stimme zu, dass die meisten Männer keinen Wert auf ihr Äußeres legen. Zumindest nicht die älteren Männer (25+).

Bei den jüngeren bis 25 beobachte ich jedoch schon, dass sie sehr eitel sind.

Ich sehe es vor allem an der Kleidung, aber auch daran, dass sie sich ständig durch die Haare fahren und immer schauen, dass die Frisur gut passt.

Sowas wäre bei älteren Männern völlig unvorstellbar.

Trotzdem gibt es aber auch ältere Männer, die eitel sind.

Ist aber leider sehr selten, was ich schade finde.

Wären alle Männer eitel, würden sie viel besser aussehen.

Hast du den falschen Beitrag zitiert? Deine Antwort hat doch überhaupt nichts damit zu tun was ich geschrieben habe.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [Sonic Boom](#) on Wed, 20 Oct 2021 12:16:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Trotzdem gibt es aber auch ältere Männer, die eitel sind.
Viele von uns hier aufm Forum werden wohl eitel sein, sonst wären wir nicht so um unsre Haare besorgt...

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 20 Oct 2021 16:57:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

heinzbecker schrieb am Wed, 20 October 2021 14:15Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 20 October 2021 13:03heinzbecker schrieb am Wed, 20 October 2021 11:19Das Ding ist doch, Männer wollen meist gar nicht besonders jung oder gar jugendlich aussehen, weil es einfach nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht (auch wenn du anderer Meinung bist). Von Männern wird eher erwartet, dass so reif aussehen und nicht so Bubi mäßig überkommen. Und darauf stehen halt auch die meisten Frauen. Bei Frauen hingegen sieht es komplett anders aus. Sie versuchen möglichst lang ihr jugendliches Aussehen zu halten. Stimme zu, dass die meisten Männer keinen Wert auf ihr Äußeres legen. Zumindest nicht die älteren Männer (25+). Bei den jüngeren bis 25 beobachte ich jedoch schon, dass sie sehr eitel sind. Ich sehe es vor allem an der Kleidung, aber auch daran, dass sie sich ständig durch die Haare fahren und immer schauen, dass die Frisur gut passt. Sowas wäre bei älteren Männern völlig unvorstellbar.

Trotzdem gibt es aber auch ältere Männer, die eitel sind.
Ist aber leider sehr selten, was ich schade finde.
Wären alle Männer eitel, würden sie viel besser aussehen.

Hast du den falschen Beitrag zitiert? Deine Antwort hat doch überhaupt nichts damit zu tun was ich geschrieben habe.

Natürlich habe ich auf deinen Beitrag geantwortet.
Du hast gesagt:

"Das Ding ist doch, Männer wollen meist gar nicht besonders jung oder gar jugendlich aussehen, weil es einfach nicht dem gängigen Schönheitsideal entspricht"

Daraufhin habe ich dir gesagt, dass das nur bei alten Männern über 25 Jahre zutrifft.
Die jungen Männer sind teilweise sogar mehr eitel als Frauen.
Ich könnte dir da einige YT-Videos zeigen.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [hallowelt](#) on Wed, 20 Oct 2021 19:10:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 14 October 2021 22:22
Männer altern meiner Beobachtung nach sehr viel schneller.

Wenn sie bequem werden und sich nicht körperlich betätigen - und in diesem Sinne ist mehr besser - altern sie schlechter.
Und UV-Licht ist der stärkste negative Faktor im Alterungsprozess der Haut (insbesondere Gesicht da exponiert).
Frauen machen wenigstens noch Diäten und interessieren sich allgemein mehr für Gesundheit.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 21 Oct 2021 08:53:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Wed, 20 October 2021 21:10
Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 14 October 2021 22:22
Männer altern meiner Beobachtung nach sehr viel schneller.

Wenn sie bequem werden und sich nicht körperlich betätigen - und in diesem Sinne ist mehr besser - altern sie schlechter.
Und UV-Licht ist der stärkste negative Faktor im Alterungsprozess der Haut (insbesondere Gesicht da exponiert).
Frauen machen wenigstens noch Diäten und interessieren sich allgemein mehr für Gesundheit.

Glaubst du, dass das mit dem UV-Licht wirklich stimmt?
Oder müsste es nicht eher heißen, dass eine UV-Überdosierung ohne Antioxidantien-Schutz die Haut altern lässt?
Ich denke, zu wenig Sonne ist auch schlecht für die Haut.

Ich bekam früher z.B. öfters Rasur-Pickel.
Nachdem ich regelmäßig in der Sonne war, nicht mehr.
Die Haut neigt seitdem nicht mehr zu Entzündungen, ist viel
widerstandsfähiger geworden.
Und Entzündungen sind in Bezug auf Hautalterung
sicher nichts gutes.

Bei Vitamin D wissen wir, dass sowohl eine Überdosierung,
als auch ein Mangel gesundheitsschädlich ist und
Verkalkung fördert.
Warum sollte das mit der Sonnenstrahlung nicht genau so sein?

Ich stelle immer wieder fest, dass Leute die nie in in die Sonne
gehen Hautprobleme haben.
Sie neigen auch viel mehr zu weißem Hautkrebs
als Leute, die oft in die Sonne gehen und nicht umgekehrt.
Und der gefährliche schwarze Hautkrebs sowieso.
Der bricht meist an Stellen aus, wo nie ein Sonnenstrahl zu sehen war.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [blub10](#) on Sat, 23 Oct 2021 14:15:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nena nimmt halt NAD+ und NMN

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [chess](#) on Sat, 23 Oct 2021 17:11:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

blub10 schrieb am Sat, 23 October 2021 16:15Nena nimmt halt NAD+ und NMN
was genau ist das? ist das
verschreibungspflichtig?

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [hallowelt](#) on Sun, 24 Oct 2021 10:33:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chess schrieb am Sat, 23 October 2021 19:11blub10 schrieb am Sat, 23 October 2021
16:15Nena nimmt halt NAD+ und NMN
was genau ist das? ist das
verschreibungspflichtig?
Verschreibungspflichtig nicht aber sauteuer (und NAD oral schlecht bioverfügbar).
NAD (Nicotinamidadenindinukleotid) ist eine im Energiesystem der Zelle enorm wichtige Substanz

und NMN (Nicotinsäuremononukleotid) ist ein Vorläufer von NAD.

Wenn man Mäuse mit NMN füttert leben sie länger und sind fitter (z.B. lief eine alte Maus + NMN im Experiment länger/weiter als eine junge Maus).

Im Alter nimmt die NAD Menge in den Zellen ab, sie sind weniger leistungsfähig.

Ein anderer NAD Vorläufer ist Niacin (Nicotinsäure aka Vitamin B3, aber nicht Niacinamid!).

Vorteil: Billig. Nachteil: Flush.

Ich nehme Niacin. Bei der Einnahme von Niacin muß man sehr aufpassen und sich herantasten, wie viel man verträgt (sonst kann man aufgrund der Reaktion sogar im Krankenhaus landen!). Ich vertrage sehr wenig, nur ca 25 mg per Dosis, maximal zwei mal am Tag.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [pilos](#) on Sun, 24 Oct 2021 13:06:25 GMT

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

stfn111 schrieb am Fri, 15 October 2021 13:30Pilos, wie würdest du gewichten:

- genetik
- kosmetik
- Stressfreies leben
- sunscreen jeden tag
- evtl tretinoin (bekanntes mittel)
- evtl estriol (bekanntes mittel)
- botox
- fraxel
- GENETIK
- Stressfreies leben
- sunscreen
- kosmetik

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [blub10](#) on Mon, 25 Oct 2021 06:20:27 GMT

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

Niacin und NAD+ & NMN kann man schwer vergleichen

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [Intoleranz1](#) on Mon, 25 Oct 2021 12:34:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@pilos

Gibts außer Genetik / wenig Stress irgendeinen Geheim Tipp ?

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 25 Oct 2021 13:45:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Mon, 25 October 2021 14:34@pilos

Gibts außer Genetik / wenig Stress irgendeinen Geheim Tipp ?

Gibt doch zahlreiche Bücher über Anti-Aging.
Da gibt es nicht "ein" Einheitsmittel, sondern viele.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [stfn11](#) on Mon, 25 Oct 2021 20:04:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.google.com/amp/s/www.good.is/amp/twin-smokes-2639600303>

Rauchen ist auch ein ENORMER faktor.

Laut studien sind immer die meisten effekte durch sonne und Rauchen verursacht. Erst viel weiter hinten kommt stress.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [blub10](#) on Mon, 25 Oct 2021 20:20:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Intoleranz1 schrieb am Mon, 25 October 2021 14:34@pilos

Gibts außer Genetik / wenig Stress irgendeinen Geheim Tipp ?

Sport und intermetierendes fasten

Präventiv falls man noch keine Falten hat: Auf dem Bauch schlafen und Botox

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [daniel91](#) on Mon, 25 Oct 2021 20:33:58 GMT

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

stfn111 schrieb am Mon, 25 October 2021 22:04

<https://www.google.com/amp/s/www.good.is/amp/twin-smokes-2639600303>

Rauchen ist auch ein ENORMER faktor.

Laut studien sind immer die meisten effekte durch sonne und Rauchen verursacht. Erst viel weiter hinten kommt stress.

?

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 26 Oct 2021 08:51:37 GMT

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

stfn111 schrieb am Mon, 25 October 2021 22:04

<https://www.google.com/amp/s/www.good.is/amp/twin-smokes-2639600303>

Rauchen ist auch ein ENORMER faktor.

Laut studien sind immer die meisten effekte durch sonne und Rauchen verursacht. Erst viel weiter hinten kommt stress.

Sicher dass Sonne per se schlecht ist?

Wir brauchen doch so dringend Vitamin D.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [stfn111](#) on Tue, 26 Oct 2021 10:03:37 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 26 October 2021 10:51stfn111 schrieb am Mon, 25 October 2021 22:04

<https://www.google.com/amp/s/www.good.is/amp/twin-smokes-2639600303>

Rauchen ist auch ein ENORMER faktor.

Laut studien sind immer die meisten effekte durch sonne und Rauchen verursacht. Erst viel weiter

hinten kommt stress.
Sicher dass Sonne per se schlecht ist?
Wir brauchen doch so dringend Vitamin D.

Das gesicht macht rund 2% der körperfläche aus und kann somit auch 2% des potentiellen vitamin d produzieren. Wäre es da nicht effektiver das vitamin d über mehr fläche zu erzeugen?

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 26 Oct 2021 12:52:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Tue, 26 October 2021 12:03
Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 26 October 2021 10:51
stfn111 schrieb am Mon, 25 October 2021 22:04
<https://www.google.com/amp/s/www.good.is/amp/twin-smokes-2639600303>

Rauchen ist auch ein ENORMER faktor.

Laut studien sind immer die meisten effekte durch sonne und Rauchen verursacht. Erst viel weiter hinten kommt stress.

Sicher dass Sonne per se schlecht ist?
Wir brauchen doch so dringend Vitamin D.

Das gesicht macht rund 2% der körperfläche aus und kann somit auch 2% des potentiellen vitamin d produzieren. Wäre es da nicht effektiver das vitamin d über mehr fläche zu erzeugen?

Ja klar.

Gesicht UND der restliche Körper.

Aber ich weiß nicht, warum immer so getan wird,
als sei die Sonne ganz böse.

Wir wissen aus Studien, dass die Sonne
sehr gut gegen alle möglichen Hautkrankheiten wirkt.

Das bedeutet weniger Entzündungen.

Und das kann doch nur gut sein GEGEN den Alterungsprozess.

Was mit Menschen passiert, die sich nie der Sonne aussetzen,
wissen wir.

Ich kenne solche Leute. Die sind leichenblass und bei den
kleinsten Sonnenstrahlen bekommen die schon Hautausschläge.
Dessen Haut ist auch sehr sensibel und neigt zu Entzündungen
und Allergien.

Und solche Haut soll langsamer altern als solche,
die regelmäßig der gesunden Sonnenstrahlen ausgesetzt wird?
Da kann doch irgendwas nicht stimmen.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [stfn111](#) on Tue, 26 Oct 2021 17:40:46 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 26 October 2021 14:52stfn111 schrieb am Tue, 26 October 2021 12:03Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 26 October 2021 10:51stfn111 schrieb am Mon, 25 October 2021 22:04
<https://www.google.com/amp/s/www.good.is/amp/twin-smokes-2639600303>

Rauchen ist auch ein ENORMER faktor.

Laut studien sind immer die meisten effekte durch sonne und Rauchen verursacht. Erst viel weiter hinten kommt stress.

Sicher dass Sonne per se schlecht ist?

Wir brauchen doch so dringend Vitamin D.

Das gesicht macht rund 2% der körperfläche aus und kann somit auch 2% des potentiellen vitamin d produzieren. Wäre es da nicht effektiver das vitamin d über mehr fläche zu erzeugen?

Ja klar.

Gesicht UND der restliche Körper.

Aber ich weiß nicht, warum immer so getan wird, als sei die Sonne ganz böse.

Wir wissen aus Studien, dass die Sonne sehr gut gegen alle möglichen Hautkrankheiten wirkt.

Das bedeutet weniger Entzündungen.

Und das kann doch nur gut sein GEGEN den Alterungsprozess.

Was mit Menschen passiert, die sich nie der Sonne aussetzen, wissen wir.

Ich kenne solche Leute. Die sind leichenblass und bei den kleinsten Sonnenstrahlen bekommen die schon Hautausschläge. Dessen Haut ist auch sehr sensibel und neigt zu Entzündungen und Allergien.

Und solche Haut soll langsamer altern als solche, die regelmäßig der gesunden Sonnenstrahlen ausgesetzt wird?

Da kann doch irgendwas nicht stimmen.

Wenn du klug bist Isf50 nur auf gesicht und hals, dann in den warmen jahreszeiten 20 min leichtbekleidet in die mittagssonne. Danach produziert die haut eh nix mehr.

In den kalten monaten substituieren.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 27 Oct 2021 10:15:19 GMT

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

stfn111 schrieb am Tue, 26 October 2021 19:40Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 26

October 2021 14:52stfn111 schrieb am Tue, 26 October 2021 12:03Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 26 October 2021 10:51stfn111 schrieb am Mon, 25 October 2021 22:04 <https://www.google.com/amp/s/www.good.is/amp/twin-smokes-2639600303>

Rauchen ist auch ein ENORMER faktor.

Laut studien sind immer die meisten effekte durch sonne und Rauchen verursacht. Erst viel weiter hinten kommt stress.

Sicher dass Sonne per se schlecht ist?

Wir brauchen doch so dringend Vitamin D.

Das gesicht macht rund 2% der körperfläche aus und kann somit auch 2% des potentiellen vitamin d produzieren. Wäre es da nicht effektiver das vitamin d über mehr fläche zu erzeugen?

Ja klar.

Gesicht UND der restliche Körper.

Aber ich weiß nicht, warum immer so getan wird, als sei die Sonne ganz böse.

Wir wissen aus Studien, dass die Sonne sehr gut gegen alle möglichen Hautkrankheiten wirkt.

Das bedeutet weniger Entzündungen.

Und das kann doch nur gut sein GEGEN den Alterungsprozess.

Was mit Menschen passiert, die sich nie der Sonne aussetzen, wissen wir.

Ich kenne solche Leute. Die sind leichenblass und bei den kleinsten Sonnenstrahlen bekommen die schon Hautausschläge.

Dessen Haut ist auch sehr sensibel und neigt zu Entzündungen und Allergien.

Und solche Haut soll langsamer altern als solche, die regelmäßig der gesunden Sonnenstrahlen ausgesetzt wird?

Da kann doch irgendwas nicht stimmen.

Wenn du klug bist Isf50 nur auf gesicht und hals, dann in den warmen jahreszeiten 20 min leichtbekleidet in die mittagssonne. Danach produziert die haut eh nix mehr.

In den kalten monaten substituieren.

So ähnlich mache ich es ja auch.

Wenn ich explizit ein Sonnenbad nehme, dann nur Gesicht und Hals mit LSF-50.

Aber wenn ich nur kurz raus gehe (auch bei der Mittagssonne), sagen wir mal 20 Min. oder so, dann schmiere ich mein Gesicht nicht ein.

Denn 1) schaut das komisch aus, wenn das Gesicht im Gegensatz zum restlichen Körper leichenblass ist und 2) denke ich,

dass auch das Gesicht etwas Sonnenstrahlen braucht, um gesund zu sein.

Früher, wo ich die Sonne auch im Gesicht gemieden habe, bekam ich öfter Rasur-Pickel.

Seit ich auch mein Gesicht in gesunder Dosierung der Sonne aussetze, habe ich diese Probleme nicht mehr. Die Sonne reguliert auch die Immunreaktionen, so dass diese nicht mehr zu stark ausfallen. Die Dosis macht das Gift. Und wenn man ausreichend Antioxidantien über die Nahrung aufnimmt, verträgt die Haut sehr viel mehr Sonne und es kommt nicht schon nach kurzer Zeit zum Sonnenbrand.

Subject: Mutter und Tochter (44/21) sehen aus wie Zwillinge
Posted by [MatteStattPlatte](#) on Tue, 21 Dec 2021 12:59:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das ist schon erstaunlich!

<https://web.de/magazine/unterhaltung/lifestyle/mutter-tochter-zwillinge-44-21-36449662>

Subject: Aw: Mutter und Tochter (44/21) sehen aus wie Zwillinge
Posted by [pilos](#) on Tue, 21 Dec 2021 14:22:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

MatteStattPlatte schrieb am Tue, 21 December 2021 14:59Das ist schon erstaunlich!

<https://web.de/magazine/unterhaltung/lifestyle/mutter-tochter-zwillinge-44-21-36449662>
musst sie auch morgens, nach dem aufwachen erleben...

ausserdem asia-genetik....die altern eh viel langsamer...haben einen anderen androgene/cortisol-stoffwechsel

androgene/cortisol machen alt...alt...alt....

Subject: Aw: Mutter und Tochter (44/21) sehen aus wie Zwillinge
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 31 Dec 2021 13:42:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 21 December 2021 15:22MatteStattPlatte schrieb am Tue, 21 December 2021 14:59Das ist schon erstaunlich!

<https://web.de/magazine/unterhaltung/lifestyle/mutter-tochter-zwillinge-44-21-36449662>
musst sie auch morgens, nach dem aufwachen erleben...

ausserdem asia-genetik....die altern eh viel langsamer...haben einen anderen androgene/cortisol-stoffwechsel

androgene/cortisol machen alt...alt...alt....

Androgene und Cortisol machen alt?

Wo steht das?

Laut einer Studie haben Asiaten MEHR Testosteron als Europäer und nicht weniger.

Daran kann es wohl nicht liegen.

Und Nena altert auch nicht, obwohl sie keine Asiatin ist.

Und außerdem hast du immer geleugnet, dass Cortisol AGA auslöst/begünstigt.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [PeterNorth](#) on Fri, 31 Dec 2021 20:14:20 GMT

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

ich fand Nena schon immer rattenscharf... Mann wie vermisse ich diese Zeit.

Edit: Ich hab sogar ein hinter Glas eingerahmtes Samantha Fox Poster bei mir im Wohnzimmer aufgehängt. schwarzweiß wo sie gerade aus dem Pool hängt :d

Subject: Aw: Mutter und Tochter (44/21) sehen aus wie Zwillinge

Posted by [mike.](#) on Fri, 31 Dec 2021 22:18:34 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 31 December 2021 14:42pilos schrieb am Tue, 21 December 2021 15:22MatteStattPlatte schrieb am Tue, 21 December 2021 14:59Das ist schon erstaunlich!

<https://web.de/magazine/unterhaltung/lifestyle/mutter-tochter-zwillinge-44-21-36449662>
musst sie auch morgens, nach dem aufwachen erleben...

ausserdem asia-genetik....die altern eh viel langsamer...haben einen anderen androgene/cortisol-stoffwechsel

androgene/cortisol machen alt...alt...alt....

Androgene und Cortisol machen alt?
Wo steht das?
Laut einer Studie haben Asiaten MEHR Testosteron
als Europäer und nicht weniger.
Daran kann es wohl nicht liegen.
Und Nena altert auch nicht, obwohl sie keine
Asiatin ist.

Und außerdem hast du immer geleugnet, dass
Cortisol AGA auslöst/begünstigt.

Exogen Cortisol vermindert die Entzündungen der haarfollikel und senkt dhea und
Androstendion

Das ist gut

Endogen hohes acth und hohes Cortisol geht mit hohem asd/dhea einher und senkt T

Das ist eher schlecht... Wenn C dann eher gesenkt ist wird mit CRH und ACTH immer
nachgefordert und versaut das schöne zirkadiane Profil.. Macht alt

Also lieber exogen C und ggf dhea(Vorsicht) Das beruhigt die NNR und lässt GnRH
unberührt

Subject: Aw: Mutter und Tochter (44/21) sehen aus wie Zwillinge

Posted by [stfn111](#) on Sat, 01 Jan 2022 18:44:38 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 21 December 2021 15:22MatteStattPlatte schrieb am Tue, 21 December
2021 14:59Das ist schon erstaunlich!

<https://web.de/magazine/unterhaltung/lifestyle/mutter-tochter-zwillinge-44-21-36449662>
musst sie auch morgens, nach dem aufwachen erleben...

ausserdem asia-genetik....die altern eh viel langsamer...haben einen anderen
androgene/cortisol-stoffwechsel

androgene/cortisol machen alt...alt...alt....

Ob dad so einfach ist. Gerade cortisol nimmt im alter ab und die entzündungen zu :idea:

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [Knorkell](#) on Mon, 10 Jan 2022 19:11:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du und deine ganz speziellen Beobachtungen. :roll:

<https://www.jacket-hub.com/wp-content/uploads/2021/08/Adam-Neumann-TV-Series-WeCrashed-2022-Grey-Cotton-Jacket.jpg>

50.

<https://spielgesetz.com/wp-content/uploads/2021/01/Keanu-Reeves-hinterlie%C3%9F-eine-r%C3%BChrende-Nachricht-wie-man-2021-ausgibt.jpg>

57

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 11 Jan 2022 12:58:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Mon, 10 January 2022 20:11 Du und deine ganz speziellen Beobachtungen.
:roll:

<https://www.jacket-hub.com/wp-content/uploads/2021/08/Adam-Neumann-TV-Series-WeCrashed-2022-Grey-Cotton-Jacket.jpg>

50.

<https://spielgesetz.com/wp-content/uploads/2021/01/Keanu-Reeves-hinterlie%C3%9F-eine-r%C3%BChrende-Nachricht-wie-man-2021-ausgibt.jpg>

57

Mit 50 sah er noch aus wie ein Teenager!
Bart macht alt!

Subject: Aw: Mutter und Tochter (44/21) sehen aus wie Zwillinge
Posted by [mike.](#) on Wed, 27 Sep 2023 05:53:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Sat, 01 January 2022 19:44 pilos schrieb am Tue, 21 December 2021 15:22
MatteStattPlatte schrieb am Tue, 21 December 2021 14:59 Das ist schon erstaunlich!

<https://web.de/magazine/unterhaltung/lifestyle/mutter-tochter-zwillinge-44-21-36449662>
musst sie auch morgens, nach dem aufwachen erleben...

ausserdem asia-genetik....die altern eh viel langsamer...haben einen anderen androgene/cortisol-stoffwechsel

androgene/cortisol machen alt...alt...alt....

Ob dad so einfach ist. Gerade cortisol nimmt im alter ab und die entzündungen zu :idea:

ACTH steigt dafür. Die nnr wird immer mehr gefordert. DHEA fällt stark. Die Enzyme nehmen zu und die Endprodukte auch. Die Rezeptoren werden empfindlicher...das macht alt.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [Andree](#) on Wed, 27 Sep 2023 06:17:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[quote title=Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 11 January 2022 13:58]Knorkell schrieb am Mon, 10 January 2022 20:11
Bart macht alt!

AGE´s machen alt

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?
Posted by [pilos](#) on Wed, 27 Sep 2023 07:34:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Andree schrieb am Wed, 27 September 2023 08:17
AGE´s machen alt
diese auch

die sache ist nun mal so

alle zellen altern durch kopierschäden und durch abnahme der telomeren

auch viele proteine sind teilweise defekt

dann erneuert sich der körper ja ununterbrochen...aber mit zunehmenden alter in ein hormonell und metabolisch immer mehr ""abgewohnten"" körper...das macht alt

ob ich mit neues/scharfes oder altes//abgestumpftes werkzeug etwas herstelle...macht nun mal einen gewaltigen unterschied....was hinten rauskommt

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 27 Sep 2023 12:00:07 GMT

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

Googelt mal , wennn ihr es nicht kennt : Dr Sinclair.
Vielleicht macht die davon was.

Sowie auch gelesen obs jetzt stimmt oder nicht stimmt. Gibt teilweise Krasse asiatische beispiele.
Da ist die Mutter 50 und die hat 2 kinder die über 20 sind. Und die mutter sieht aus wie ihre
töchter. Das Ist crazy.

Es liegt da teilweise an den Genen.

Aber Gewisse Sachen vermeiden helfen schon.

1. Stress vermeiden.
2. Kein Zucker aussser fruchtzucker , im normalen rahmen.
3. Angeblich Milchprodukte vermeiden.
4. UV Strahlung vermeiden bzw. sonnnenblocker/sonnenschirm etc nehmen.
5. Viel Bewegung
6. Psychisch gut drauf sein.
7. Grünen tee trinken
8. Frisch kochen
- 9 Viel obst/gemüse essen

Zucker soll nen Hauptgrund sein, warum wir schneller Altern. Weil es was mit den adern macht
bzw. das die schlechter durchblutet werden.

Aber was weis ich , ich hab von Biologie/anti aging nur durch Lesen/Videos gucken ahnung.

Aber auch gesagt das Äußerliche Erscheinungsbild , hat nichts damit zu tun wie alt man wird.
Ist wie Pilos schon sagte, wegen den Telomeren.

Nen Mensch nach Aktuellen/Normalen vorraussetzungen, kann eh im Besten fall, was quasi
niemand erreicht. Gibt nen paar wenige die so alt geworden sind also 110+ ,Bestens <130 Jahre
alt werden.

Subject: Aw: Warum altert Nena nicht?

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 02 Oct 2023 11:08:54 GMT

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

Vergleich mal Leo mit Brad Pitt und einer von beiden ist 10 Jahre älter.

Gene und auch Stress.

Christian Lindner z.B. ist hauptamtlicher Politiker mit unzähligen Ämtern, Mandat und Ministerposten. Das sind Leute bei denen gesunde Ernährung und geregelte Schlafenszeiten kaum umsetzbar sind. Geregelte Tagesabläufe sind für M.d.B's auch eher ein seltener Luxus und die Arbeit endet im Grunde genommen nie. Jeder Restaurantbesuch ist Arbeit weil man eine öffentliche Person ist.

Politiker:innen sehen meistens früh alt aus. Einige meiner Parteigenoss:innen sind seit 3 Jahren in höheren Mandaten und sehen mit 29 oder 32 einfach aus wie Anfang 40. feist, langsam ergrauend, trocken, faltig und dehydriert.

Nena hat doch im Grunde genommen nicht viel zu tun. Dann noch gute Gene und man sieht eben so aus. Gibt's einige.
