
Subject: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 22 Mar 2023 18:25:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alterungsprozess /Biologische Uhr Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Also Zu aller erst wer : Dr Sinclair nicht kennt, er ist der Führende Wissenschaftler im Anti Aging/Alterungsprozesse Link : https://de.wikipedia.org/wiki/David_A._Sinclair

Also um erstmal Klarheit zu Schaffen. Hier geht es nicht um, für immer zu Leben. Das ist unrealistisch. Es geht darum, Lang mit Hoherlebensqualität zu Leben . Laut Sinclair,könnten Menschen so bis 150 Jahre alt werden.Sofern sie Mittel nimmt.

Warum Altern wir? (Körperlich /Äußerlich): Durch Umwelt einflüße zb UV Strahlen und auch Übermäßigen Zuckerkonsum (Zu hoher Blutzuckerspiegel), Altern wird Schneller:

Studie : https://de.wikipedia.org/wiki/David_A._Sinclair (Zu Uv Strahlen)

Video von Sinclair zu Zucker (englisch /youtube) :
<https://www.youtube.com/watch?v=uNC2-Kq-RBA> sowie ne Studie :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3664017/>

Sowie mit Hohen Alter Sinkt unser NAD level , mehr und mehr.

Was ist NAD ?:

Nicotinamidadenindinukleotid (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid, abgekürzt NAD) ist ein Coenzym, das formal ein Hydridion überträgt (zwei Elektronen, kurz: 2 e-, und ein Proton, H+). Es ist an zahlreichen Redoxreaktionen des Stoffwechsels der Zelle beteiligt.

Quelle : <https://de.wikipedia.org/wiki/Nicotinamidadenindinukleotid>

Sowie unser NAD level nimmt mit den Alter immer weiter ab, das sorgt für Schäden im Körper (DNA) , was uns Altern lässt

Studie (Englisch) : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5088772/>

Sowie dadurch: Kriegen Männliche Menschen mit Schlechten Genen oft Ohrenhaare/Nasenhaare/Rückenhaare/Hand/Fingerhaare , sowie Weibliche Personen vereinzelt Gesichthaare , sowie auch Nasenhaare.Sowie Muskeln Bauen ab, Nehmen Leichter zu /Schlechter ab usw.

Das ist der Auslöser dafür.

Wir können unser NAD+ Level wieder Auffüllen . Es gibt ein Preparat , was auch in Broccoli

/Avocado etc drin ist was sich NMN nennt. Man kriegt das zb bei Amazon /Online bei google etc auch gekauft.

Die tägliche Dosis , liegt zwischen 250 MG bis 1 Gramm, für eine person pro Tag. Sowie es sollte mit TMG eingenommen werden bzw. Trans-Reservatrol auch.

Studie zu NMN: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7238909/>

Sowie nen Video von Sinclair zu NMN für Mäuse :
<https://www.youtube.com/watch?v=-1m9LnUWLtA>

Mach nachher /morgen weiter.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Mar 2023 19:27:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

man lebt am leben vorbei nur noch um vermeintlich die uhr zurückzudrehen...
und dann stirbt man an was anderem

das schafft kein normalo....

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 22 Mar 2023 19:45:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Wed, 22 March 2023 20:27 man lebt am leben vorbei nur noch um vermeintlich die uhr zurückzudrehen...
und dann stirbt man an was anderem

das schafft kein normalo....

Ja das ist wohl wahr.

Es gibt was, das nennt sich der YAMANAKA EFFECT oder YAMANAKA FAKTOREN, das wurd schon an tieren getestet. Da wurd ne Maus künstliche älter gemacht und auch verjüngt ohne Krebs auszulösen. Soll bei Menschen auch nächstes Jahr getestet werden . Kann die Uhr nen paar Jahre zurück drehen ,

aber zumindestens laut sinklair kann das zwzwischen 2 bis 100 mal möglich sein.

Man kann Durchs Uhr zurückdrehen bzw. den Alterungsprozess verlangsamen
/Lebensmittel/sowie auch Metformin nehmen Krebs verhindern.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [pilos](#) on Wed, 22 Mar 2023 20:26:05 GMT

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

es wird sehr vieles überbewertet

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [markd](#) on Wed, 22 Mar 2023 22:57:44 GMT

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

pilos schrieb am Wed, 22 March 2023 20:27man lebt am leben vorbei nur noch um vermeintlich
die uhr zurückzudrehen...

und dann stirbt man an was anderem

das schafft kein normalo....

Sinclair und Bryan Johnson sind schon extrem. Ganz vernünftig finde ich Brad Stanfield und
seine Videos <https://www.youtube.com/@DrBradStanfield/videos> . Seine Supplements sind
<https://drstanfield.com/my-supplements/> und er widerspricht auch Sinclair in einigen Dingen wie
Metformin zu nehmen ohne Diabetes als Vorsorge oder Resveratrol ohne komplette Studienlage.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [mike.](#) on Thu, 23 Mar 2023 11:11:45 GMT

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

Bryan Johnson übersieht die Kraft der Hormone

Ihm fehlt heute subkutanes fett (P4, E2)

Ich habe es ihm geschrieben jedoch ging meine Nachricht sicher unter

25mg DHEA nimmt er neben 5mg melatonin. Mehr an Hormone lt meines Wissens nach nicht..

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 23 Mar 2023 11:43:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bei Sinclair , an seinen eigenen Sachen muss was dran sein.

Ihr müsst euch mal Bilder/Video von denn angucken um die 2000-2010.
Mit 40 Sah er aus wie 40-45. Seitdem er NMN+Reveratrol+Metformin+Sport macht+Interval fasten +Vitamin D+Omega 3 + noch anderes zeug. Der sieht mit 52-53 aus wie höchstens mitte 30 also 34-36.
Das ist verrückkt.

Bei Sinclair, er sagt auch die DNA/Proteine mit der Zeit verschleissen.
Deswegen kriegen wir Ohrenhaare/Nasenhaare/rückenhaare nehmen an Leistung/Kraft ab.

Diesen NMN gibt auch noch NAD und noch nen anderes zeug, was deutlich billiger ist bzw. dann zu NMN umgewandelt wird , vom Körper.
Das die DNA repariert.
Sowie die Sachen umkehren kann.

Metformin nimmt er nur , weils Krebs und andere krankheiten, nach hinten schieben kann bzw. die Lebenserwartungen um etwa 10% erhöhen kann.
Die Nebenwirkungen von Metformin ,wenn mans hat sind nicht schwer. Da gabs was , was tödlich enden kann. Aber die chance es zu kriegen ist sehr unwahrscheinlich.
Aber die Meisten nebenwirkungen , wennse auftreten. Sind Übelkeit/Durchfall /Magenprobleme.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [REMOLAN](#) on Thu, 23 Mar 2023 11:59:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Thu, 23 March 2023 12:11
Bryan Johnson übersieht die Kraft der Hormone

Ihm fehlt heute subkutaner fett (P4, E2)

Ich habe es ihm geschrieben jedoch ging meine Nachricht sicher unter

25mg DHEA nimmt er neben 5mg melatonin. Mehr an Hormone lt meines Wissens nach nicht..
Das kann gut sein.

Im Idealfall würde man den Körper durch verschiedene Praktiken bzw zelluläre Reprogrammierung/CRISPR etc. dazu bringen, sowohl ausreichend Stammzellen zu bilden, als auch durch die hormonproduzierenden Drüsen und deren Steuerhormone (Hypothalamus, Hypophyse) Hormone in einem günstigen Verhältnis weiter zu produzieren, statt sie exogen zuzuführen.

Ausreichend, aber nicht exzessiv, Kraftsport/Bewegung und mikronährstoffdichte Nahrung sowie

Körperfett 10-15% für Männer und 15-25% für Frauen fördern bestimmt ein gutes Hormonverhältnis, egal wie alt man ist.

Doch solange wir das im Bezug auf das Altern nicht gezielter von Innen heraus beeinflussen können, ist der aktuell beste Weg, es zu substituieren wo ein Mangel/Ungleichgewicht herrscht. Und da kommen dann noch Langzeit-Faktoren wie Schwermetalle und andere kaum/langsam entgiftbare Substanzen dazu. Meist modern produzierte Umweltgifte und Schwermetalle und Ernährungsfehler/Bewegungsmangel, Insulinresistenz,...

Aber auch das Fernhalten von allem was potentiell Schaden zufügt (Sonnenlicht/UV) kann den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen. Man stelle sich vor, statt natürliches Sonnenlicht zu tanken nur noch UV-freie Tageslichtlampen zu verwenden und Vitamin D auf Dauer zu supplementieren... Und Draussen weitgehend fernhalten. Das macht einen nicht unbedingt gesünder :uhoh:

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 23 Mar 2023 12:02:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Remolan

Reservatrol , ist ziemlich günstig.

Das tut die Haut vor Schäden beschützen. Sowie Reservatrol ist ziemlich günstig. Kriegt 100 G für teils 60 euro schon:

Wenne 250-500mg pro tag nimmst.. kommste ziemlich lange damit aus.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Biernot0815](#) on Thu, 23 Mar 2023 12:04:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei den meisten Menschen wäre es sicher noch einfacher. Ein Kollege hatte mit 60 einen Herzinfarkt und ging in Rente. Gab das Rauchen auf, kein Alkohol mehr und tauschte PC-Arbeit gegen Radfahren. Mit 75 sah er jünger aus als mit 60. Als er in Rente ging, dachte ich, da hat er nicht lange was von.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 23 Mar 2023 12:08:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Biernot0815 schrieb am Thu, 23 March 2023 13:04 bei den meisten Menschen wäre es sicher noch einfacher. Ein Kollege hatte mit 60 einen Herzinfarkt und ging in Rente. Gab das Rauchen auf, kein Alkohol mehr und tauschte PC-Arbeit gegen Radfahren. Mit 75 sah er jünger aus als

mit 60. Als er in Rente ging, dachte ich, da hat er nicht lange was von.

Der Dr Sinclair, der hat 2 geräte am Körper. Die ihn jede Sekunde checken. Da gibts sogar so nen Button der kann dir sogar 1 Woche , bevor du nen Herzinfakt kriegst, sagen ob du kriegest wirst.

heutzutage ist vieles schon präventiv , vorhersehbar .

Ich kenn auch nen fall.

Nachbar meiner eltern in früh rente gegangen vor 12 Jahren mti 57. 1 Woche Später, Hirnblutung im Badezimmer. Bzw. war tod.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Biernot0815](#) on Thu, 23 Mar 2023 12:11:10 GMT

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

Ja, aber wir sind auch nicht dafür "ausgelegt" 8 Std. am PC zu sitzen oder in Schichten am Band zu stehen

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [chess](#) on Thu, 23 Mar 2023 16:02:05 GMT

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

gehts jetzt los oder
worauf wartest du,
sweety?

bin gespannt auf
deine werte/nem/
fotos etc

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 23 Mar 2023 16:49:57 GMT

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

chess schrieb am Thu, 23 March 2023 17:02gehts jetzt los oder
worauf wartest du,
sweety?

bin gespannt auf
deine werte/nem/
fotos etc

Ja ich fang heute Abend an.
Aber ich nehm es noch nicht. Fang bald auch mit an.

Die ganzen Sachen , die ich posten werde . Basieren auf Studien/Arbeiten von Sinclair und anderen Leuten die sich damit befassen.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [chess](#) on Thu, 23 Mar 2023 16:52:47 GMT

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

vor ein paar Jahren gabs
mal eine Titelseite im Spiegel
zu dem Thema...

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [chess](#) on Sun, 26 Mar 2023 12:10:00 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Thu, 23 March 2023 17:49

Ja ich fang heute Abend an.

Aber ich nehm es noch nicht. Fang bald auch mit an.

Die ganzen Sachen , die ich posten werde . Basieren auf Studien/Arbeiten von Sinclair und anderen Leuten die sich damit befassen.

lebst du noch? ^^

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 26 Mar 2023 12:53:48 GMT

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

Ja, Ich hab schon was oben gepostet (ganz oben).

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [chess](#) on Sun, 26 Mar 2023 13:00:18 GMT

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

okay, hier zwei Links

<https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/pharmazie/ewig-jung-mit-metformin-und-brokko-li/>

https://www.focus.de/digital/dldaily/traum-vom-ewigen-leben-biotech-startup-will-das-altern-stoppen-zwei-wirkstoffe-sind-schon-heute-im-einsatz_id_12469126.html

wann steigst du mit Metmorfin ein?
wurde ja im Spiegel sogar empfohlen
und bei den Tagesthemen vor ein
paar Jahren (Diabetes Medis etc)

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 26 Mar 2023 13:07:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Als nächstes Intervalfasten ist Sehr Gesund /Anti Aging Wirkung.

Man sollte Mindestens 16 Std pro Tag nichts essen . Bzw. im selben 8 Std fenster immer was essen.

Weil der Körper dann im Überlebensinstinkt geht. Bzw. sich nen Anti aging Mechanismus im Körper einschaltet.

Dr A Sinclair machts 20/ 4 . Also er isst nur Morgen nen Jogurt mit NMN / TMG und nimmt Resevartrol zu sich.

Wichtig beim Fasten. Keine Zuckerhaltigen Getränke , Sowie keine Milch/Zucker im Kaffee/Tee etc.

<https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/intermittent-fasting-what-is-it-and-how-does-it-work>

Sowie NMN /TMG /Reservatrol(trans reservatrol) . Sind Online Erhältlich bei Amazon/google etc.

Das Nächste das Medikament Metformin: Simuliert Fasten beim Körper. Sowie erhöht die Lebensdauer (laut studien um ca 10 %). Das Medikament ist eigentlich für diabetis , aber ist auch nen Anti Aging mittel. Es sollte vorm Schlafen gehen entweder 1x 850 MG Genommen werden oder 1x 1000mg (1g) . Aber es darf nicht beim Sport genommen werden. Weils Leistungsverringert wirkt. Bei Doktoronline, kann es bezogen werden..wenn man sagt man hätte diabetes.

<https://www.youtube.com/watch?v=jCLG2HbnrAo> (Sinclair Video darüber)

Sowie :

<https://www.hormonzentrum-an-der-oper.de/files/content/Broschueren/Hormonzentrum/Metformin-Alles-ueber-die-Naturmedizin.pdf>

Das Nächste Supplement ist CAAKG oder AKGCA ; Alpha Ketoglutarate mit Calcium. Es kann das biologische Alter um 8 Jahre zurücksetzen

Link : https://www.youtube.com/watch?v=CHbM5_o1kNQ&t=614s

Sowie :

<https://decodeage.com/blogs/news-and-blogs/5-benefits-of-ca-akg-discover-how-one-powerful-natural-ingredient-can-make-a-positive-effect-on-aging>

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 26 Mar 2023 13:11:35 GMT

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

chess schrieb am Sun, 26 March 2023 15:00okay, hier zwei Links

<https://www.apotheke-adhoc.de/nachrichten/detail/pharmazie/ewig-jung-mit-metformin-und-brokkoli/>

https://www.focus.de/digital/dldaily/traum-vom-ewigen-leben-biotech-startup-will-das-altern-stoppen-zwei-wirkstoffe-sind-schon-heute-im-einsatz_id_12469126.html

wann steigst du mit Metmorfin ein?
wurde ja im Spiegel sogar empfohlen
und bei den Tagesthemen vor ein
paar Jahren (Diabetes Medis etc)

Ja gesehen.

ich besorg mit Günstig Metformin ab Mai/Juni.

Kriegste bei Doktoronline 180 Pillen , aber mit Behandlungsgebühr für 38 oder 49 euro. Ohne kostets nur 20 euro oder so.

Da dirs so kein Arzt verschreiben wird, ist über Doktoronline oder Ausland , am besten.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [chess](#) on Sun, 26 Mar 2023 13:40:47 GMT

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

warum nicht schon jetzt?

wirst du bluttests machen
für bestimmung der epigen
alters von blut, gewebe und
organe?

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 26 Mar 2023 15:55:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chess schrieb am Sun, 26 March 2023 15:40warum nicht schon jetzt?
wirst du bluttests machen
für bestimmung der epigen
alters von blut, gewebe und
organe?

Bluttests werd ich machen ja. Sowie den einen test, der das Alter bestimmt irgendwas Mit H am
Anfang, namen vergessen.Zum vergleich.
Mit Oragnen werd ich den test nicht machen.

Aber fang nicht früher an, wegen Finanzen.

Momentan zuviele Kosten ..Sachen die ich mir Anschaffen muss.

Neues Handy, meins ist total im Arsch. Hat aber 4 Jahre gehalten.

Sowie Bezahlte Aktuell Nadelepilation gut 160 im Monat.

Kaum wirklich finanziel spielraum.

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [chess](#) on Sun, 26 Mar 2023 16:10:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nadelepilation? bist
du m oder w? ^^

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 26 Mar 2023 16:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chess schrieb am Sun, 26 March 2023 18:10nadelepilation? bist

du m oder w? ^^

Bin Männlich Geboren worden.

Aber habe ne Andere Geschlechts identität , nicht binär.

Werd auch Anfangen nächsten Monat Hormone zu nehmen, aber Microdosing.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [mike.](#) on Sun, 26 Mar 2023 16:24:54 GMT

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

Sweety1988 schrieb am Sun, 26 March 2023 18:19chess schrieb am Sun, 26 March 2023 18:10nadelepilation? bist

du m oder w? ^^

Bin Männlich Geboren worden.

Aber habe ne Andere Geschlechts identität , nicht binär.

Werd auch Anfangen nächsten Monat Hormone zu nehmen, aber Microdosing.

Wenn du E2 nimmst... Nicht zu viel. Da es DHT erhöht.(wenn zu hoch)

Maximal 250 pg / ml und mindestens 70 pg / ml im Blut sollten messbar sein

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 26 Mar 2023 16:36:49 GMT

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

@Mark

Danke dir.

Ich werd eh noch Finasterid mir besorgen, zumindestens bis der Blutwert , wie du meintest ausreichend.

Hab gehört oder eher gelesen bei 2passclinic , auf der Seite. Nach ca 1 Monat nach Hormon einnahme . Sollte der AGA gestoppt sein (sofern es bei mir Aga war/ist).

Sowie ne Frage an dich : Du willst in Indien ne FFS machen lassen. Wie teuer war /ist das angebot für dich?.

Wollte auch ne Gesicht angleichung machen. Aber Adamsapfel /Stimmband op ich denke auch das mit der Stirn das die verkleinert wird muss sein.

Wange und Nase , keine Ahnung. Nase mach ich mir richtig sorgen. Weil ich hatte da schon ne Scheidenwand op hinter mir. Ich bekomme nur durch eine seite luft durch, wie vor der Op. Sowie meine Nase fühlte sich immer taub an. Oder meistens ob mir jemand drauf geschlagen hat (leicht).

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [mike](#) on Sun, 26 Mar 2023 16:45:05 GMT

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

FFS in Indien... Ca 8k bis 12k USD

So gut wie 2pass vor dem Tod von Dr B.... Sind die leider nicht.

Aber Vorsichtig und präzise. Viel möchte ich nicht ändern.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 26 Mar 2023 16:53:21 GMT

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

mike. schrieb am Sun, 26 March 2023 18:45FFS in Indien... Ca 8k bis 12k USD

So gut wie 2pass vor dem Tod von Dr B.... Sind die leider nicht.

Aber Vorsichtig und präzise. Viel möchte ich nicht ändern.

Danke dir.

Thailand soll auch gut sein, aber in Thailand ist es auch arsch teuer. Für ne Komplette FFS also mit Wange/Stirn/haaransatz /adamapfelreduktion biste MINIMUM bei 16k.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [TheTourist84](#) on Sun, 28 May 2023 09:57:20 GMT

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

Bryan Johnson hat hierzu auf seiner Website „blueprint“ eine Anleitung verfasst.

Nennt sich auch Million Dollar Protocoll.

Seine Werte sind wirklich Überraschend.

Er hat es wohl tatsächlich geschafft den Alterungsprozess umzukehren.

Bis zu einem bestimmten Punkt.

Million Dollar vermutlich deswegen weil es so teuer ist diese Protokoll auszuführen ;)

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [mike](#) on Sun, 28 May 2023 10:08:51 GMT

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

TheTourist84 schrieb am Sun, 28 May 2023 11:57 Bryan Johnson hat hierzu auf seiner Website „blueprint“ eine Anleitung verfasst.

Nennt sich auch Million Dollar Protocoll.

Seine Werte sind wirklich Übertrendend.

Er hat es wohl tatsächlich geschafft den Alterungsprozess umzukehren.

Bis zu einem bestimmten Punkt.

Million Dollar vermutlich deswegen weil es so teuer ist diese Protokoll auszuführen ;)

Aussehen tut er leider trotzdem alt.. Und nicht (mehr) unbedingt schön. Obwohl er unheimlich sympathisch ist.

Adiol, Adion, DHT behält er nicht im Auge.

Testosteron, E2, DHEA, Cortisol, ACTH. .. Schon

Aber Nicht mal P4 scheint ihm wichtig zu sein...

Außer ich hätte es übersehen

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [TheTourist84](#) on Sun, 28 May 2023 10:32:45 GMT

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

Will tennyson, dem ich folge, hat ihn besucht.

Deswegen wurde ich überhaupt erst auf ihn aufmerksam.

Hier erklärt er es doch recht detailliert wie ich finde:

<https://youtu.be/l3r7q63bMqg>

Ich fand das blueprint weit weniger aussagekräftig als das Video.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [markd](#) on Sun, 28 May 2023 14:22:54 GMT

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

Interessant sind die ersten kleinen Johnson Hacks bei reddit, zB, statt für 30\$ monatlich

itear-100 zu verwenden (<https://olympicophthalmics.com/itear-100/how-to-video/>) , einfach die Rückseite eine elektrischen Sonicare Zahnbürste an die Stelle der Nase halten. :lol:

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [markd](#) on Fri, 01 Dec 2023 13:22:33 GMT

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

Bryan Johnson nimmt jetzt auch orales Minoxidil zusätzlich.

<https://preview.redd.it/biohacker-attempting-immortality-started-drinking-a-v0-ljy7va5ahj3c1.png?width=472&format=png&auto=webp&s=277833c8ba3b93beb32a5553bc912432e7cf4005>

https://twitter.com/bryan_johnson/status/1730280738736763024

Daneben noch eine topische Mischung aus:

Caffeine USP 1%

Finasteride USP 0.25%

Minoxidil USP 5%

Azelaic Acid 1.5%

Diclofenac 0.5%

Tea Tree Oil 5%

Rosemary Oil 0.37%

Ginko Biloba 0.05%

Biotin 0.01%

Melatonin USP 0.0033%

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [pilos](#) on Fri, 01 Dec 2023 14:19:01 GMT

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

markd schrieb am Fri, 01 December 2023 14:22

Melatonin USP 0.0033%

sehr überzeugend

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Sonic Boom](#) on Fri, 01 Dec 2023 15:46:41 GMT

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

Zitat:Aussehen tut er leider trotzdem alt.

Der ist doch erst 46. Das ist ja noch fast jung für einen Mann in der heutigen Zeit. :nod:

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Dec 2023 15:58:24 GMT

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

Zitat:Warum Altern wir? (Körperlich /Äußerlich): Durch Umwelt einflüsse zb UV Strahlen und auch Übermäßigen Zuckerkonsum (Zu hoher Blutzuckerspiegel), Altern wird Schneller:

Hier muss ich widersprechen.

Der Blutzuckerspiegel ist nicht wegen Zucker erhöht, sondern weil die Zellen

durch zu viel Fett verfetten.
Diabetes und Insulinresistenz
entsteht durch Fett.
Das ist mittlerweile in der
Diabetes-Wissenschaft angekommen.

Aber nicht nur das.
Auch das Krebs-Risiko erhöht sich,
je mehr Fett ein Mensch zu sich nimmt.
Dazu habe ich jede Menge Studien.

Fett ist Gift!
Wir brauchen nur geringe Mengen
Fett und das auch das Richtige
(Omega 6 und Omega 3).
Alle anderen Fette sind
problematisch.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Dec 2023 18:33:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

mike. schrieb am Thu, 23 March 2023 12:11
Bryan Johnson übersieht die Kraft der Hormone

Ihm fehlt heute subkutanes fett (P4, E2)

Ich habe es ihm geschrieben jedoch ging meine Nachricht sicher unter

25mg DHEA nimmt er neben 5mg melatonin. Mehr an Hormone lt meines Wissens nach nicht..
Und hat trotzdem Norwood 1.
Beweist das nicht, dass subkutanes Fett
in Bezug auf Haarwuchs unwichtig ist?

Oder hat er etwa in der Kopfhaut mehr
subkutanes Fett als im Gesicht?
Wenn ja, wäre das wirklich seltsam.

Wenn du mich fragst, hat sich Tino
mit dem Subfett maßlos verrannt.
Es gibt überhaupt keine wissenschaftlichen
Indizien, geschweige denn Beweise, für
seine THESE.
Im Gegenteil, eine Studie sagt sogar,
dass Männer mit hohem Norwood-Grad
sogar MEHR subkutanes Fett haben.
Was auch logisch ist. Denn

Übergewichtige haben niemals einen
Mangel an subkutanem Fett.
Und sind trotzdem kahl.
Weil sie meiner Meinung nach
verkalkt sind.
Das ist die Ursache der AGA.
Und nicht Fibrose.
Aus Narben wachsen auch Haare!
Den Haaren ist Fibrose sowas von egal.
Da lachen die drüber.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Dec 2023 19:21:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sonic Boom schrieb am Fri, 01 December 2023 16:46Zitat:Aussehen tut er leider trotzdem alt.
Der ist doch erst 46. Das ist ja noch fast jung für einen Mann in der heutigen Zeit. :nod:
Gerade deswegen sollte er jung aussehen. ;)

Mike, ich finde schon, dass er jünger als 46
aussieht. Aber nur geringfügig.
Er hat einfach zu viele Falten im Gesicht.
Ich verstehe nicht, wie man 1 Mio. Dollar
im Jahr aus dem Fenster werfen kann und
es dabei nicht mal schafft, die Falten
weg zu kriegen.
Das ganze Geld kann er sich doch sparen.

Und Minox oral soll er jetzt auch noch
nehmen? Wer tut diesen Mann nur beraten?
Minox ist ein Mittel, was die Haut
altern lässt und nicht umgekehrt.
Das weiß eigentlich jeder.
Meine Haut wurde auch faltig
von dem Scheiss.
Deswegen habe ich es auch
abgesetzt.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 01 Dec 2023 19:22:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Fri, 01 December 2023 15:19markd schrieb am Fri, 01 December 2023 14:22
Melatonin USP 0.0033%

sehr überzeugend

Ja. Lächerlich.
Mein Topical hat 2%.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Dec 2023 12:45:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 01 December 2023 20:21
Sonic Boom schrieb am Fri, 01 December 2023 16:46
Zitat: Aussehen tut er leider trotzdem alt.
Der ist doch erst 46. Das ist ja noch fast jung für einen Mann in der heutigen Zeit. :nod:
Gerade deswegen sollte er jung aussehen. ;)

Mike, ich finde schon, dass er jünger als 46 aussieht. Aber nur geringfügig.
Er hat einfach zu viele Falten im Gesicht.
Ich verstehe nicht, wie man 1 Mio. Dollar im Jahr aus dem Fenster werfen kann und es dabei nicht mal schafft, die Falten weg zu kriegen.
Das ganze Geld kann er sich doch sparen.

Und Minox oral soll er jetzt auch noch nehmen? Wer tut diesen Mann nur beraten?
Minox ist ein Mittel, was die Haut altern lässt und nicht umgekehrt.
Das weiß eigentlich jeder.
Meine Haut wurde auch faltig von dem Scheiss.
Deswegen habe ich es auch abgesetzt.

Ich muss mich korrigieren:
Er sieht schon deutlich jünger aus als 46.
Nur, dafür dass er 1 Mio. Dollar/Jahr für Anti-Aging ausgibt, finde ich das Ergebnis unzureichend.
So meinte ich das.
Statt wie 30, sollte er eher wie 20 aussehen, bei dem Budget.
Aber da sieht man mal, dass man sich mit Geld nur wenig Jugend kaufen kann.
Nur mit Wissen geht mehr.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 02 Dec 2023 16:43:44 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 01 December 2023 16:58Zitat:Warum Altern wir?

(Körperlich /Äußerlich): Durch Umwelt einflüsse zb UV Strahlen und auch

Übermäßigen Zuckerkonsum (Zu hoher Blutzuckerspiegel), Altern wird Schneller:

Hier muss ich widersprechen.

Der Blutzuckerspiegel ist nicht wegen Zucker

erhöht, sondern weil die Zellen

durch zu viel Fett verfetten.

Diabetes und Insulinresistenz

entsteht durch Fett.

Das ist mittlerweile in der

Diabetes-Wissenschaft angekommen.

Aber nicht nur das.

Auch das Krebs-Risiko erhöht sich,

je mehr Fett ein Mensch zu sich nimmt.

Dazu habe ich jede Menge Studien.

Fett ist Gift!

Wir brauchen nur geringe Mengen

Fett und das auch das Richtige

(Omega 6 und Omega 3).

Alle anderen Fette sind

problematisch.

Da muss ich widersprechen: Kohlenhydrate und Zucker sind Gift für den Körper. Seit ich auf komplett vegane Ernährung umgestiegen bin, praktisch keine Kohlenhydrate mehr (Ab und an etwas Reis), und "gesundes" Fett konsumiere (Nüsse, Olivenöl, Kokosöl...), und sehr viel Rohkost konsumiere, habe ich eine drastische Besserung meines Aussehens (Mehr Glow in der Haut, mit 35 kaum Falten, manche schätzen mich auf Mitte 20) und eine grosse Verbesserung meiner Fibromyalgie artigen Schmerzen (Evtl. sind es Myalgien oder eine Myositis, wird jetzt abgeklärt).

Cheers, Ocean

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Faktisch](#) on Sat, 02 Dec 2023 17:17:36 GMT

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

Denke auch, dass KH und einfacher bzw verarbeiteter Zucker mit allerhand "Nebenwirkungen" einhergeht.

Auf Fett würde ich nicht verzichten - vor allem der Hormonhaushalt ist angewiesen auf eine bestimmte Menge an Fett die eingenommen werden muss.

Diabetes ist eine Zuckerkrankheit - das Wort an sich steckt schon drin.

Würde nicht auf gesunde Fette verzichten (Avocado, Nüsse, Öle, Fischfett evtl. Butter und geringe Mengen Tierfett machen es auch)

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Dec 2023 18:04:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Sat, 02 December 2023 17:43Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 01 December 2023 16:58Zitat:Warum Altern wir? (Körperlich /Äußerlich): Durch Umwelt einflüsse zb UV Strahlen und auch Übermäßigen Zuckerkonsum (Zu hoher Blutzuckerspiegel), Altern wird Schneller:

Hier muss ich widersprechen.
Der Blutzuckerspiegel ist nicht wegen Zucker erhöht, sondern weil die Zellen durch zu viel Fett verfetten.
Diabetes und Insulinresistenz entsteht durch Fett.
Das ist mittlerweile in der Diabetes-Wissenschaft angekommen.

Aber nicht nur das.
Auch das Krebs-Risiko erhöht sich, je mehr Fett ein Mensch zu sich nimmt.
Dazu habe ich jede Menge Studien.

Fett ist Gift!
Wir brauchen nur geringe Mengen Fett und das auch das Richtige (Omega 6 und Omega 3).
Alle anderen Fette sind problematisch.

Da muss ich widersprechen: Kohlenhydrate und Zucker sind Gift für den Körper. Seit ich auf komplett vegane Ernährung umgestiegen bin, praktisch keine Kohlenhydrate mehr (Ab und an etwas Reis), und "gesundes" Fett konsumiere (Nüsse, Olivenöl, Kokosöl...), und sehr viel Rohkost konsumiere, habe ich eine drastische Besserung meines Aussehens (Mehr Glow in der Haut, mit 35 kaum Falten, manche schätzen mich auf Mitte 20) und eine grosse Verbesserung meiner Fibromyalgie artigen Schmerzen (Evtl. sind es Myalgien oder eine Myositis, wird jetzt abgeklärt).

Cheers, Ocean
Ich ernähre mich seit fast 40 Jahren fast nur von Zucker und werde oft auf unter 20 geschätzt (bin fast 40).

Dass du gesünder geworden bist, hat nichts mit dem Verzicht von Zucker zu tun, sondern weil du keine Tierleichen mehr isst (herzlichen Glückwunsch übrigens für diese Erkenntnis) und dass du auch sonst

mehr auf Vitalstoffe achtest.
Aber Zucker ist nur ein Treibstoff und hat überhaupt keine negative Wirkung auf den Organismus.
Im Gegenteil. Die Völker, die die meisten Kohlenhydrate essen und das wenigste Fett und das wenigste Eiweiß haben die höchste Lebenserwartung.
Dazu gibt es Untersuchungen.

Mir ist es ein Rätsel, warum sich vor allem in den letzten Jahren alle gegen den Zucker so verschworen haben.
Wenn man Zucker meidet, darf man z.B. auch keine Bananen oder Honig mehr essen.
Beides ist aber sehr gesund.
Haushaltszucker ist zwar nicht gesund, weil er keine Nährstoffe hat.
Aber deswegen ist er noch lange nicht ungesund.
Es wäre auch äußerst ungewöhnlich, nur puren Haushaltszucker zu essen.
In der Regel macht der ja sowieso nur ganz wenige Prozent der gesamten Tageskalorien aus.
Daher sehe ich hier absolut kein Problem.

Fett wird jedoch ab dem Zeitpunkt problematisch, wo man in den Kcal-Überschuss kommt. Dann wird das nämlich eingelagert und die Organe verfetten.
Aber auch ohne Kcal-Überschuss ist Fett problematisch, weil es die Fließeigenschaft des Blutes drosselt.
Dadurch kommt es zu Sauerstoffmangel im Gewebe.
Studien zeigten eine 1:1 Korrelation zwischen dem Konsum von Fett und Krebs.
Je weniger Fett die Menschen essen, desto weniger Krebsfälle und umgekehrt.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 02 Dec 2023 18:12:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Faktisch schrieb am Sat, 02 December 2023 18:17Denke auch, dass KH und einfacher bzw

verarbeiteter Zucker mit allerhand "Nebenwirkungen" einhergeht.
Auf Fett würde ich nicht verzichten - vor allem der Hormonhaushalt ist angewiesen auf eine bestimmte Menge an Fett die eingenommen werden muss.

Diabetes ist eine Zuckerkrankheit - das Wort an sich steckt schon drin.

Würde nicht auf gesunde Fette verzichten (Avocado, Nüsse, Öle, Fischfett evtl. Butter und geringe Mengen Tierfett machen es auch)
Das ist der Wissensstand von vor 20 Jahren.
Mittlerweile weiß man aber, dass es von Fett kommt.

Wenn man eine Laborratte will, die Diabetes bekommt, dann gibt man der fettreiche Kost zu fressen.
Keine Ratte würde je von Bananen Diabetes bekommen.
Weil Bananen kein Fett haben.

Das Fett verschließt die Zellen wie ein Kaugummi das Schlüsselloch. Dann kommt der Zucker nicht mehr in die Zelle, sondern bleibt im Blut stecken.

Was glaubst du, warum kein schlanker Mensch Diabetes hat, obwohl diese sogar extrem viel Zucker essen? ;) Nur fettleibige Menschen haben Diabetes.
Auch wenn du vielleicht schon mal schlanke mit Diabetes gesehen hast: Der Schein trügt. Denn viele lagern das Fett nur im Inneren der Organe ein, so dass sie äußerlich schlank aussehen. Innerlich aber maßlos verfettet sind.

Und dass Zucker zu Fett umgewandelt wird, passiert nur im Falle eines massiven Kcal-Überschusses.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [HaartzIV](#) on Sat, 02 Dec 2023 20:11:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das Stichwort heißt Vollkorn: Vollkornreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot usw. Und Kartoffeln sind jetzt auch nix, wo man ein schlechtes Gewissen haben müsste.
Nur weil wir in der Steinzeit auf Kohlehydrate weitestgehend verzichtet haben, heißt das nicht das dass was Gutes sein muss.
Alles was industriell und mit viel Chemie zubereitet wird halte ich für schädlich, darunter die ganzen veganen Fleischersatz-Produkte.
In den asiatischen Ländern wird viel Reis konsumiert und die werden bekanntlich steinalt und sehen auch im hohen Alter vitaler aus, als der durchschnittliche Europäer. Im Land der Pasta leben die schlankesten Menschen und schönsten Männer

Europas.

Es ist nicht immer alles schwarz und weiß

Ein ausgewogene Mischkost über die Woche halte ich im übrigen für das Beste, was man seinem Körper zuführen kann. In strenge Askese leben ist für die Meisten mentales Gift.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [matt82](#) on Sat, 02 Dec 2023 21:24:30 GMT

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

pilos schrieb am Fri, 01 December 2023 15:19markd schrieb am Fri, 01 December 2023 14:22

Melatonin USP 0.0033%

sehr überzeugend

ist das ernst gemeint?

Nicht 0,1%? Vgl. https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/488279/?srch=melatonin#msg_488279

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 02 Dec 2023 22:58:55 GMT

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

@HartzIV

Das beste, wegen Langes leben ist Prescetarisch, das heißt nur Fisch + Gemüse/Obst/Früchte usw.

Zucker ist Ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Fastfood /Junkfood/süßigkeiten und Fertiggerichte auch , selbst Milchprodukte sollen schlecht für die Haut sein.

Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirts wieder schädlich.

Sowie ja , auch die Veganen Fertig teile ,die Schnitze/Cordonbleu /Gyros usw, ersetzen sollen sind auch Scheisse. Gab mal nen test da wurden Burger patties vegane getestet, die waren ungesunder als Normales fleisch.

Aber manches mit den Ländern ist Genetisch.

Asiaten Sehen zb im Alter Immer noch Jünger aus.

Gibt viele Krasse beispiele da sind dutzende Asiaten um die 70, nach unseren Maßstabem

würdeste die 10-20 Jahre Jünger schätzen, als die eigentlich sind. Hier sehen wir, in den Alter, wenn wir nichts dagegen machen, teils noch älter aus als 70.

Ich esse auch relativ gesund.

Esse: Bei mir zuhause 0 Fleisch (außer Fisch), ausser wenn ich mal eingeladen bin was 1x alle 2 Wochen im Schnitt passiert. Dann mach ich ne Ausnahme.

Kaffee trinke ich bei mir zuhause auch 0.

Ketchup nur ohne Zucker/Süßstoff.

0 Süßigkeiten

Selbst Früchte lass ich weg. Aber esse Obst und Gemüse.

Die fertigen Pizzen/fertiggerichte, hab ich vor 3 Monaten um 80% eingeschränkt. Selten mal statt alle 3 Tage, nur noch 1x die Woche.

Hab kein Zucker /Milchprodukte hier.

Ich denke das ist schon so ziemlich gut.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Oceanboy](#) on Sat, 02 Dec 2023 23:54:45 GMT

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

Sweetie1988 schrieb am Sat, 02 December 2023 23:58@HartzIV

Das Beste, wegen Langes Leben ist Pescetarisch, das heißt nur Fisch + Gemüse/Obst/Früchte usw.

Zucker ist ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Fastfood /Junkfood/süßigkeiten und Fertiggerichte auch, selbst Milchprodukte sollen schlecht für die Haut sein.

Und Kaffee im Übermaß auch, wenn man 2-3 Tassen pro Tag Kaffee trinkt es OK. Aber man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.

Sowie ja, auch die Veganen Fertigteile, die Schnitzke/Cordonbleu /Gyros usw, ersetzen sollen sind auch Scheiße. Gab mal nen Test da wurden Burger Patties vegane getestet, die waren ungesünder als normales Fleisch.

Aber manches mit den Ländern ist genetisch.

Asiaten sehen zB im Alter immer noch jünger aus.

Gibt viele krasse Beispiele da sind dutzende Asiaten um die 70, nach unseren Maßstäben würdeste die 10-20 Jahre Jünger schätzen, als die eigentlich sind. Hier sehen wir, in den Alter, wenn wir nichts dagegen machen, teils noch älter aus als 70.

Ich esse auch Relativ Gesund.

Esse: Bei mir zuhause 0 Fleisch (außer fisch), ausser wenn ich mal eingeladen bin was 1x alle 2 Wochen im Schnitt passiert. Dann mach ich ne ausnahme.

Kaffee trinke ich bei mir Zuhause auch 0.

Ketchup nur ohne Zucker/Süßstoff.

0 Süßigkeiten

Selbst Früchte lass ich weg. Aber esse Obst und Gemüse.

Die fertig Pizzen/fertiggerichte, hab ich vor 3 Monaten um 80% Eingeschränkt. Selten mal statt alle 3 tage , nur noch 1 x Die woche.

Hab kein Zucker /Milchprodukte hier.

Ich denke das ist schon so ziemlich gut.

Endlich mal einer, der es (fast) richtig macht :pistol:

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Dec 2023 11:22:58 GMT

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

Zitat:Zucker ist Ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Nee, gibt es nicht.

Ich kenne auch keinen, der sich NUR von Zucker ernährt. Das ist doch nur ein Zusatz zu einer ansonsten gesunden Ernährung.

Macht doch höchstens 5% der ganzen Tages-Kalorien aus.

Und wo ist jetzt das Problem?

Zucker ist ein Naturprodukt.

Es wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen. Zucker ist nichts chemisches.

Man kann es ohne schlechtes Gewissen konsumieren.

Zitat:Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.

Wie viel Kaffee man verträgt, ist doch von Mensch zu Mensch verschieden. Manche können eine ganze Kanne trinken ohne nervös zu werden. Andere werden nach 1 Tasse schon nervös.

Kaffee hat jedenfalls eine TOP Studienlage.

Es ist ein Anti-Aging-Getränk, weil es die Autophagie und die Fettverbrennung ankurbelt.

Je weniger Körperfett jemand hat, desto höher ist auch die Insulinsensitivität.
Ich habe mal 3 Monate keinen Kaffee getrunken und in dieser Zeit 8 kg zugenommen.
Kaffee macht schlank!

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 14:34:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 12:22Zitat:Zucker ist Ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Nee, gibt es nicht.
Ich kenne auch keinen, der sich NUR von Zucker ernährt. Das ist doch nur ein Zusatz zu einer ansonsten gesunden Ernährung. Macht doch höchstens 5% der ganzen Tages-Kalorien aus.
Und wo ist jetzt das Problem?
Zucker ist ein Naturprodukt.
Es wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen. Zucker ist nichts chemisches.
Man kann es ohne schlechtes Gewissen konsumieren.

Zitat:Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.
Wie viel Kaffee man verträgt, ist doch von Mensch zu Mensch verschieden. Manche können eine ganze Kanne trinken ohne nervös zu werden. Andere werden nach 1 Tasse schon nervös.

Kaffee hat jedenfalls eine TOP Studienlage.
Es ist ein Anti-Aging-Getränk, weil es die Autophagie und die Fettverbrennung ankurbelt.
Je weniger Körperfett jemand hat, desto höher ist auch die Insulinsensitivität.
Ich habe mal 3 Monate keinen Kaffee getrunken und in dieser Zeit 8 kg zugenommen.
Kaffee macht schlank!

<https://www.drpetrabracht.de/blog/fasten-ernaehrung-gewicht/volksdroge-zucker-so-viel-nehmen->

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Dec 2023 15:15:10 GMT

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

Oceanboy schrieb am Sun, 03 December 2023 15:34
Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 12:22
Zitat:Zucker ist Ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Nee, gibt es nicht.

Ich kenne auch keinen, der sich NUR von Zucker ernährt. Das ist doch nur ein Zusatz zu einer ansonsten gesunden Ernährung.

Macht doch höchstens 5% der ganzen Tages-Kalorien aus.

Und wo ist jetzt das Problem?

Zucker ist ein Naturprodukt.

Es wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen. Zucker ist nichts chemisches.

Man kann es ohne schlechtes Gewissen konsumieren.

Zitat:Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.

Wie viel Kaffee man verträgt, ist doch von Mensch zu Mensch verschieden. Manche können eine ganze Kanne trinken ohne nervös zu werden. Andere werden nach 1 Tasse schon nervös.

Kaffee hat jedenfalls eine TOP Studienlage.

Es ist ein Anti-Aging-Getränk, weil es die Autophagie und die Fettverbrennung ankurbelt.

Je weniger Körperfett jemand hat, desto höher ist auch die Insulinsensitivität.

Ich habe mal 3 Monate keinen Kaffee getrunken und in dieser Zeit 8 kg zugenommen.

Kaffee macht schlank!

<https://www.drpetrabracht.de/blog/fasten-ernaehrung-gewicht/volksdroge-zucker-so-viel-nehmen-wir-wirklich-zu-uns/>

Das ist ein Boulevard-Artikel und keine Wissenschaft!

Lass dich nicht ins Bockshorn jagen.

Von Zucker wird niemand krank.

Es sei denn, man ernährt sich NUR davon. Was aber keiner macht.

Etwas Gummibärchen, Schokolade, Kuchen etc. sind völlig problemlos. Meine Tante ernährte sich ihr ganzes Leben sehr zuckerreich und ist schon 90 damit geworden. Ebenso ihre ganzen Nachbarn. Glaube doch nicht dieser Zucker-Propaganda.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 15:26:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 12:22Zitat:Zucker ist Ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Nee, gibt es nicht.
Ich kenne auch keinen, der sich NUR von Zucker ernährt. Das ist doch nur ein Zusatz zu einer ansonsten gesunden Ernährung. Macht doch höchstens 5% der ganzen Tages-Kalorien aus.
Und wo ist jetzt das Problem?
Zucker ist ein Naturprodukt.
Es wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen. Zucker ist nichts chemisches.
Man kann es ohne schlechtes Gewissen konsumieren.

Zitat:Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.
Wie viel Kaffee man verträgt, ist doch von Mensch zu Mensch verschieden. Manche können eine ganze Kanne trinken ohne nervös zu werden. Andere werden nach 1 Tasse schon nervös.

Kaffee hat jedenfalls eine TOP Studienlage.
Es ist ein Anti-Aging-Getränk, weil es die Autophagie und die Fettverbrennung ankurbelt.
Je weniger Körperfett jemand hat, desto höher ist auch die Insulinsensitivität.
Ich habe mal 3 Monate keinen Kaffee getrunken und in dieser Zeit 8 kg zugenommen.
Kaffee macht schlank!

Sonntagslektüre No.2
<https://www.drpetrabracht.de/blog/fasten-ernaehrung-gewicht/kaffee/>

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [TheTourist84](#) on Sun, 03 Dec 2023 15:35:55 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 01 December 2023 16:58Zitat:Warum Altern wir?
(Körperlich /Äußerlich): Durch Umwelt einflüsse zb UV Strahlen und auch
Übermäßigen Zuckerkonsum (Zu hoher Blutzuckerspiegel), Altern wird Schneller:
Hier muss ich widersprechen.

Der Blutzuckerspiegel ist nicht wegen Zucker
erhöht, sondern weil die Zellen
durch zu viel Fett verfetten.
Diabetes und Insulinresistenz
entsteht durch Fett.
Das ist mittlerweile in der
Diabetes-Wissenschaft angekommen.

Aber nicht nur das.
Auch das Krebs-Risiko erhöht sich,
je mehr Fett ein Mensch zu sich nimmt.
Dazu habe ich jede Menge Studien.

Fett ist Gift!

Wir brauchen nur geringe Mengen
Fett und das auch das Richtige
(Omega 6 und Omega 3).
Alle anderen Fette sind
problematisch.

Das sind halbwahrheiten.

Fettstoffwechselstörungen und hyperglykämie haben miteinander zu tun,ja.

Diabetiker haben eine gesteigerte triglyceridsynthese in der Leber,können aber zeitgleich diese
Fette nicht gut abbauen bzw verstoffwechseln.

Heißt mehr Fett im Blut durch Hyperglykämie und verminderte hepatische lipase und
lipoproteinlipase,erhöhtes Cholesterin und verminderte Fähigkeit Nahrungsfette zu
verstoffwechseln da die Leber mit Produktion und Abbau der endogenen Fette schon ausgelastet
ist.

Ich bin aber natürlich offen für deine Studienergebnisse und berücksichtige natürlich auch
gern das studienesign :)

Kann ja durchaus verwirrend sein Studien zu interpretieren.

Falls du nur Interpretationen der Studien hast kannst du gern auch diese schicken da die Studien
ja immer gelistet sind.

Was Bryan Johnson angeht:

Das Ding heißt ja nicht umsonst „Million Dollar Protocoll“

Zum jetzigen Zeitpunkt finde ich es sinniger mich mit dr. Attia zu beschäftigen bei dem es eher um gesundes Altern geht.

In dem Zuge sei erwähnt das die apoptose/autophagie Effekte beim 16/8 Fasten sehr sehr gering sind und die Muskel atrophieEffekte bei längerem Fasten höher als gedacht sind. Inwiefern jeder einzelne die apoptotischen/autophagischen Effekte höher bewertet als die atrophischen muss jeder selber wissen.

Es macht sicher mehr Sinn das in Betracht zu ziehen wenn ein entsprechender muskelanteil vorliegt(wenn es dann verkräftbar ist die mühselig aufgebauten Muskeln wieder zu verlieren)als wenn man eher skinny ist.

Höheres Gewicht bzw mehr Masse (egal ob Muskeln oder fett)scheint übrigens mit einer erhöhten Mortalität einherzugehen.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [TheTourist84](#) on Sun, 03 Dec 2023 15:48:00 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 02 December 2023 19:12Faktisch schrieb am Sat, 02 December 2023 18:17Denke auch, dass KH und einfacher bzw verarbeiteter Zucker mit allerhand "Nebenwirkungen" einhergeht.

Auf Fett würde ich nicht verzichten - vor allem der Hormonhaushalt ist angewiesen auf eine bestimmte Menge an Fett die eingenommen werden muss.

Diabetes ist eine Zuckerkrankheit - das Wort an sich steckt schon drin.

Würde nicht auf gesunde Fette verzichten (Avocado, Nüsse, Öle, Fischfett evtl. Butter und geringe Mengen Tierfett machen es auch)

Das ist der Wissensstand von vor 20 Jahren.

Mittlerweile weiß man aber, dass es von Fett kommt.

Wenn man eine Laborratte will, die Diabetes bekommt, dann gibt man der fettreiche Kost zu fressen.

Keine Ratte würde je von Bananen Diabetes bekommen.

Weil Bananen kein Fett haben.

Das Fett verschließt die Zellen wie ein Kaugummi das Schlüsselloch. Dann kommt der Zucker nicht mehr in die Zelle, sondern bleibt im Blut stecken.

Was glaubst du, warum kein schlanker Mensch

Diabetes hat, obwohl diese sogar extrem viel Zucker essen? ;)

Nur fettleibige Menschen haben Diabetes.

Auch wenn du vielleicht schon mal schlanke mit Diabetes gesehen hast: Der Schein trügt. Denn viele lagern das Fett nur im Inneren der Organe ein, so dass sie äußerlich schlank aussehen. Innerlich aber maßlos

verfettet sind.

Und dass Zucker zu Fett umgewandelt wird,
passiert nur im Falle eines massiven Kcal-Überschusses.

Also sorry

Du brichst hier wirklich sehr komplexe Zusammenhänge auf Kinderkanal Niveau herunter und das auch noch inkorrekt.

Fett löst keinen Diabetes aus!!

Low carb/high fat diätende haben keinen Diabetes(auch wenn ich davon wenig halte)

Und doch high carb/Zucker ist Problematisch.

In der Regel sprechen wir hier nicht von natürlich vorkommendem Zucker sondern von zugesetztem.

Ich bin wirklich wirklich gespannt wie du deine kruden Äußerungen Belegen möchtest...

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Unsicher321](#) on Sun, 03 Dec 2023 16:02:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Selten so einen Stuss zu Zucker gelesen.

Industrie - Zucker macht KRANK! Punkt.

In Mengen ist er schädlich. In Maßen noch aushaltbar.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 16:11:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unsicher321 schrieb am Sun, 03 December 2023 17:02Selten so einen Stuss zu Zucker gelesen.

Industrie - Zucker macht KRANK! Punkt.

In Mengen ist er schädlich. In Maßen noch aushaltbar.

Dr. Petra Bracht und vor allem Prof. Claus Leitzmann, einer der fortschrittlichsten Ernährungswissenschaftler, scheinen

Deiner Meinung einen "Stuss" zu schreiben. Okay, Deine Meinung. Du weisst es wohl besser ;)

Einfach mal den Laden Dicht machen für ein paar Tage und nur Wasser trinken, oder regelmässig Intervallfasten, das macht noch einige Ernährungssünden wieder wett. Dann kannst Du auch in Massen Zucker vertragen.

Cheers...
Ocean

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Unsicher321](#) on Sun, 03 Dec 2023 16:16:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein Blick auf ihrer Homepage zeigt eigentlich, dass sie meine These stützt und davon schreibt, dass "raffiniertes Zucker" krank macht.

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 16:17:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unsicher321 schrieb am Sun, 03 December 2023 17:02Selten so einen Stuss zu Zucker gelesen.

Industrie - Zucker macht KRANK! Punkt.

In Mengen ist er schädlich. In Maßen noch aushaltbar.

<https://gesundheitsjournalistin.ch/die-meisten-menschen-essen-sich-krank/>

Amen.

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 16:19:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unsicher321 schrieb am Sun, 03 December 2023 17:16Ein Blick auf ihrer Homepage zeigt eigentlich, dass sie meine These stützt und davon schreibt, dass "raffiniertes Zucker" krank macht.

Ja. Warum schreibst Du dann, dass Du noch selten so einen Stuss gelesen hättest... :p

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Unsicher321](#) on Sun, 03 Dec 2023 16:25:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube du hast meinen Post falsch zugeordnet.

Jemand schrieb da oben, dass Zucker aus Pflanzen kommt und gut sei und man nur kein Fett zu sich nehmen dürfe.

Darauf war mein Post bezogen.

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 16:28:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unsicher321 schrieb am Sun, 03 December 2023 17:25Ich glaube du hast meinen Post falsch zugeordnet.

Jemand schrieb da oben, dass Zucker aus Pflanzen kommt und gut sei und man nur kein Fett zu sich nehmen dürfe.

Darauf war mein Post bezogen.

Autsch, sorry. Das tut mir Leid. Um solche Missverständnisse zu vermeiden solltest Du solche Kommentare zitieren... dann weiss man genau, worauf es bezogen ist. :thumbup: :thumbup: :thumbup:

Ig ocean

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [TheTourist84](#) on Sun, 03 Dec 2023 16:53:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unsicher321 schrieb am Sun, 03 December 2023 17:02Selten so einen Stuss zu Zucker gelesen.

Industrie - Zucker macht KRANK! Punkt.

In Mengen ist er schädlich. In Maßen noch aushaltbar.
??

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [buddyboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 17:04:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

komisch, mein Zahnarzt meint, dass Zucker in Mengen sehr förderlich sei :lol:

Subject: Aw: Alterungprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 17:52:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 16:15Oceanboy schrieb am Sun, 03 December 2023 15:34Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 12:22Zitat:Zucker ist Ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Nee, gibt es nicht.

Ich kenne auch keinen, der sich NUR von Zucker ernährt. Das ist doch nur ein Zusatz zu einer ansonsten gesunden Ernährung. Macht doch höchstens 5% der ganzen Tages-Kalorien aus.

Und wo ist jetzt das Problem?

Zucker ist ein Naturprodukt.

Es wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen. Zucker ist nichts chemisches.

Man kann es ohne schlechtes Gewissen konsumieren.

Zitat:Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.

Wie viel Kaffee man verträgt, ist doch von Mensch zu Mensch verschieden. Manche können eine ganze Kanne trinken ohne nervös zu werden. Andere werden nach 1 Tasse schon nervös.

Kaffee hat jedenfalls eine TOP Studienlage.

Es ist ein Anti-Aging-Getränk, weil es die Autophagie und die Fettverbrennung ankurbelt.

Je weniger Körperfett jemand hat, desto höher ist auch die Insulinsensitivität.

Ich habe mal 3 Monate keinen Kaffee getrunken und in dieser Zeit 8 kg zugenommen.

Kaffee macht schlank!

<https://www.drpetrabracht.de/blog/fasten-ernaehrung-gewicht/volksdroge-zucker-so-viel-nehmen-wir-wirklich-zu-uns/>

Das ist ein Boulevard-Artikel und keine Wissenschaft!

Lass dich nicht ins Bockshorn jagen.

Von Zucker wird niemand krank.

Es sei denn, man ernährt sich NUR davon. Was aber keiner macht.

Etwas Gummibärchen, Schokolade, Kuchen etc. sind völlig problemlos.

Meine Tante ernährte sich ihr ganzes Leben sehr zuckerreich und ist schon 90 damit geworden.

Ebenso ihre ganzen Nachbarn.

Glaube doch nicht dieser Zucker-Propaganda.

Wenn ich Zucker esse: Gummibärchen, Schoko, Kuchen etc. dann EXPLODIEREN meine Schmerzen (Myalgien, Myositis, Fibromyalgie... muss noch den Bluttest abwarten). Also ob Boulevard oder nicht. Ich verzichte auf diese Nahrungsmittel. Zudem bekomme ich Hautprobleme und Schuppen. Da bin ich glaub nicht der einzige. Zudem habe ich persönlich null Bedürfnis auf genannte Nahrungsmittel.

Cheers
ocean

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 18:00:33 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 16:15Oceanboy schrieb am Sun, 03 December 2023 15:34Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 12:22Zitat:Zucker ist Ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Nee, gibt es nicht.

Ich kenne auch keinen, der sich NUR von Zucker ernährt. Das ist doch nur ein Zusatz zu einer ansonsten gesunden Ernährung. Macht doch höchstens 5% der ganzen Tages-Kalorien aus.

Und wo ist jetzt das Problem?

Zucker ist ein Naturprodukt.

Es wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr gewonnen. Zucker ist nichts chemisches. Man kann es ohne schlechtes Gewissen konsumieren.

Zitat:Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.

Wie viel Kaffee man verträgt, ist doch von Mensch zu Mensch verschieden. Manche können eine ganze Kanne trinken ohne nervös zu werden. Andere werden nach 1 Tasse schon nervös.

Kaffee hat jedenfalls eine TOP Studienlage.

Es ist ein Anti-Aging-Getränk, weil es die Autophagie und die Fettverbrennung ankurbelt.

Je weniger Körperfett jemand hat, desto höher ist auch die Insulinsensitivität.

Ich habe mal 3 Monate keinen Kaffee getrunken und in dieser Zeit 8 kg zugenommen.

Kaffee macht schlank!

<https://www.drpetrabracht.de/blog/fasten-ernaehrung-gewicht/volksdroge-zucker-so-viel-nehmen-wir-wirklich-zu-uns/>

Das ist ein Boulevard-Artikel
und keine Wissenschaft!

Lass dich nicht ins Bockshorn jagen.

Von Zucker wird niemand krank.

Es sei denn, man ernährt sich NUR
davon. Was aber keiner macht.

Etwas Gummibärchen, Schokolade,
Kuchen etc. sind völlig problemlos.

Meine Tante ernährte sich ihr
ganzes Leben sehr zuckerreich
und ist schon 90 damit geworden.

Ebenso ihre ganzen Nachbarn.

Glaube doch nicht dieser Zucker-Propaganda.

Btw. mein neuer Arzt, Prof. Schild****, hat bei Prof. Claus Leitzmann gelernt und war Teil einer gross angelegten Rohkost-Studie. Zudem war Prof. Schild**** psychologischer Gutachter vom Kannibalen von Rotenburg.

Das ist nicht einfach "Boulevard", sondern hat viel wissenschaftlicher Background.

Ich möchte mich keineswegs streiten, nur meine persönlichen Erfahrungen weitergeben.

Schlussendlich isst jeder für sich allein und stirbt allein.

Am Ende werde ich noch zum Kannibalen, vielleicht bringt dies ja einige gesundheitliche Vorteile
:arrow: Joke ;)

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [TheTourist84](#) on Sun, 03 Dec 2023 18:08:20 GMT

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

Oceanboy schrieb am Sun, 03 December 2023 19:00Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03
December 2023 16:15Oceanboy schrieb am Sun, 03 December 2023

15:34Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 12:22Zitat:Zucker ist Ungesund
für den Körper, gibt Studien dazu.

Nee, gibt es nicht.

Ich kenne auch keinen, der sich NUR von
Zucker ernährt. Das ist doch nur ein Zusatz
zu einer ansonsten gesunden Ernährung.

Macht doch höchstens 5% der ganzen
Tages-Kalorien aus.

Und wo ist jetzt das Problem?

Zucker ist ein Naturprodukt.

Es wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr
gewonnen. Zucker ist nichts chemisches.

Man kann es ohne schlechtes Gewissen

konsumieren.

Zitat:Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.

Wie viel Kaffee man verträgt, ist doch von Mensch zu Mensch verschieden. Manche können eine ganze Kanne trinken ohne nervös zu werden. Andere werden nach 1 Tasse schon nervös.

Kaffee hat jedenfalls eine TOP Studienlage.

Es ist ein Anti-Aging-Getränk, weil es die Autophagie und die Fettverbrennung ankurbelt.

Je weniger Körperfett jemand hat, desto höher ist auch die Insulinsensitivität.

Ich habe mal 3 Monate keinen Kaffee getrunken und in dieser Zeit 8 kg zugenommen.

Kaffee macht schlank!

<https://www.drpetrabracht.de/blog/fasten-ernaehrung-gewicht/volksdroge-zucker-so-viel-nehmen-wir-wirklich-zu-uns/>

Das ist ein Boulevard-Artikel und keine Wissenschaft!

Lass dich nicht ins Bockshorn jagen.

Von Zucker wird niemand krank.

Es sei denn, man ernährt sich NUR davon. Was aber keiner macht.

Etwas Gummibärchen, Schokolade, Kuchen etc. sind völlig problemlos.

Meine Tante ernährte sich ihr ganzes Leben sehr zuckerreich und ist schon 90 damit geworden.

Ebenso ihre ganzen Nachbarn.

Glaube doch nicht dieser Zucker-Propaganda.

Btw. mein neuer Arzt, Prof. Schild****, hat bei Prof. Claus Leitzmann gelernt und war Teil einer gross angelegten Rohkost-Studie. Zudem war Prof. Schild**** psychologischer Gutachter vom Kannibalen von Rotenburg.

Das ist nicht einfach "Boulevard", sondern hat viel wissenschaftlicher Background.

Ich möchte mich keineswegs streiten, nur meine persönlichen Erfahrungen weitergeben.

Schlussendlich isst jeder für sich allein und stirbt allein.

Am Ende werde ich noch zum Kannibalen, vielleicht bringt dies ja einige gesundheitliche Vorteile :arrow: Joke ;)

Du diskutierst hier mit jemandem der nicht einen einzigen Beweis für seine Behauptungen geliefert hat.

Der einzige „Beweis“ war bisher „...gibt Studien dazu“...die es natürlich nicht geben kann ???

Wenn ihr mich meint.

Zucker macht nicht Krank. Außer man stopft sich 250G-1KG zucker pro tag rein. Bzw. selbst weniger macht ein Übergewichtig.

Zucker hat Negative Einflüsse auf den Körper, in Größeren Mengen.

Wer zwischen 25-50 G zucker Pro Tag , laut who zu sich nimmt. ist im Normalen Rahmen.

Es geht bei mir bzw. um die Studien Zucker um hauthalterung, die man in < 1 Minute googeln, kann .

Es gibt soviele Sachen die ein Schneller altern lassen.

Falsche Ernährung.

Zuviel Sitzen.

Psychische Probleme.

Stress

Aber mit der Hautalterung bzw. Zucker und Selbst mit Ernährung. Kann man nen Paar jahre oder 10-20 Jahre die Hautalterung hinauszögern.

Aber irgendwann kommt halt der Punkt , bzw. passiert bei jeden das der Kollagenabbau, immer mehr voranschreitet. Da kann man nur noch Kollagen /Hyoloron/elastinin Sachen nehmen, um da gegen zusteuern.

Das gesicht wird ohne das eh irgendwan im Alter Sehr Faltig+Truthahnhal/Hängehals usw.

Ich kenn nen krasses Beispiel .

Ne Nachbarin von mir bzw. ne Freundin meiner mutter , die ist fast 80. Vor 11 Monaten , sah die noch aus wie vlt mitte 60. Die war im Krankenhaus wegen krebs .
Kamm 6 Monate später aussen Krankenhaus raus. Hab die draussen gesehen. Die sah auf einmal 20 Jahre älter aus. Das ganze gesicht faltig gewesen. Ich dachte, das wäre ne andere Person. Weil das , so übelst schnell ging.

Sowie die Ungesunden Sachen, Laut lesen/google.
Schaden im Alter nicht Unbedingt, sofern mans nicht übertreibt.

Wenn man Älter ist. Und der Körper nicht mehr so arbeitet wie früher ist.

Wenn man sich 1-2 x was Süßes pro Woche gönnt, ist nicht weiter Schlimm. Das kann der Körper verarbeiten.

Aber wenn man sich jeden Tag bzw. mehr mals, was Süßes rein ballert, sieht es schon ganz anders aus.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Oceanboy](#) on Sun, 03 Dec 2023 22:32:24 GMT

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

Noch was letztes von mir, danach bin ich hier raus...

Jeden Tag ein Glas frisch gepresster Stangensellerie Saft... Sehr empfehlenswert für einfach alles, seit es Haut oder Gesundheit etc.

Am besten Bio und die Stangen mit Seife (Abwaschseife) waschen und gut abspülen. Danach bevorzugt "entsaften". Im Smoothiemixer geht auch, doch am besten wirkt die entsaftete Version.
<https://imgur.com/SYHPcHB>

Und wen's interessiert (bitte keine Hassreden) hier noch ein Link zu einem echt interessanten Fasten movie:

<https://www.youtube.com/watch?v=b2vTgpSMYH4&list=PLhlaTikqvVgd63QwA8OqXQRcsCPL7aQsh&index=3>

cheers,
ocean

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Dec 2023 01:13:23 GMT

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

TheTourist84 schrieb am Sun, 03 December 2023 16:48Norwood-packt-das-an schrieb am Sat, 02 December 2023 19:12Faktisch schrieb am Sat, 02 December 2023 18:17Denke auch, dass KH und einfacher bzw verarbeiteter Zucker mit allerhand "Nebenwirkungen" einhergeht. Auf Fett würde ich nicht verzichten - vor allem der Hormonhaushalt ist angewiesen auf eine bestimmte Menge an Fett die eingenommen werden muss.

Diabetes ist eine Zuckerkrankheit - das Wort an sich steckt schon drin.

Würde nicht auf gesunde Fette verzichten (Avocado, Nüsse, Öle, Fischfett evtl. Butter und geringe Mengen Tierfett machen es auch)
Das ist der Wissensstand von vor 20 Jahren.

Mittlerweile weiß man aber, dass es von Fett kommt.

Wenn man eine Laborratte will, die Diabetes bekommt, dann gibt man der fettreiche Kost zu fressen.
Keine Ratte würde je von Bananen Diabetes bekommen.
Weil Bananen kein Fett haben.

Das Fett verschließt die Zellen wie ein Kaugummi das Schlüsselloch. Dann kommt der Zucker nicht mehr in die Zelle, sondern bleibt im Blut stecken.

Was glaubst du, warum kein schlanker Mensch Diabetes hat, obwohl diese sogar extrem viel Zucker essen? ;)
Nur fettleibige Menschen haben Diabetes.
Auch wenn du vielleicht schon mal schlanke mit Diabetes gesehen hast: Der Schein trügt. Denn viele lagern das Fett nur im Inneren der Organe ein, so dass sie äußerlich schlank aussehen. Innerlich aber maßlos verfettet sind.

Und dass Zucker zu Fett umgewandelt wird, passiert nur im Falle eines massiven Kcal-Überschusses.

Also sorry

Du brichst hier wirklich sehr komplexe Zusammenhänge auf Kinderkanal Niveau herunter und das auch noch inkorrekt.

Fett löst keinen Diabetes aus!!

Low carb/high fat diätende haben keinen Diabetes(auch wenn ich davon wenig halte)

Und doch high carb/Zucker ist Problematisch.

In der Regel sprechen wir hier nicht von natürlich vorkommendem Zucker sondern von zugesetztem.

Ich bin wirklich wirklich gespannt wie du deine kruden Äußerungen Belegen möchtest...

Natürlich kommt Diabetes von Fett.

Ist dir noch nie aufgefallen, dass alle Diabetiker fett sind?

Es gibt keine schlanken Diabetiker!

Wenn Zucker zu Diabetes führen würde, müsste ich wohl den stärksten Diabetes haben.

Denn ich esse sehr viel Zucker. Immer schon.

Trotzdem habe ich 1a Blutzucker-Werte.

Auch mein hba1c kann sich sehen lassen!

Low-Carb funktioniert ja nur deswegen, weil zusätzlich ein Kcal-Defizit eingehalten wird.
Im Falle eines Kcal-Überschusses würde man mit Low-Carb sehr dick werden.

Im Grunde kann man sich Low-Carb auch sparen. Denn, wenn man weniger isst als man verbraucht, wird man IMMER schlank. Egal ob mit Fett oder Zucker.

Die Studien sagen jedenfalls, dass eine fettreiche Ernährung Krebs fördert! Zu Zucker existieren solche Studien zwar auch, aber die Wissenschaftler konnten hier keinerlei Verbindung nachweisen. Bislang konnte nur Fett als Übeltäter ermittelt werden. Des Weiteren habe ich auch Studien, die belegen, dass eine Low-Carb-Ernährung die Mortalität fördert. Zu einer fettarmen Ernährung gibt es solche Studien-Ergebnisse meines Wissens nach nicht.

Zitat:Es macht sicher mehr Sinn das in Betracht zu ziehen wenn ein entsprechender muskelanteil vorliegt(wenn es dann verkräftbar ist die mühselig aufgebauten Muskeln wieder zu verlieren)als wenn man eher skinny ist. Höheres Gewicht bzw mehr Masse (egal ob Muskeln oder fett)scheint übrigens mit einer erhöhten Mortalität einherzugehen.

Wozu braucht man überhaupt so viele Muskeln?
Die sind doch nur Ballast.
Ich finde Skinny sieht viel besser aus.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Dec 2023 01:22:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Sun, 03 December 2023 18:52Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 16:15Oceanboy schrieb am Sun, 03 December 2023 15:34Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023 12:22Zitat:Zucker ist Ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Nee, gibt es nicht.
Ich kenne auch keinen, der sich NUR von Zucker ernährt. Das ist doch nur ein Zusatz zu einer ansonsten gesunden Ernährung. Macht doch höchstens 5% der ganzen Tages-Kalorien aus.
Und wo ist jetzt das Problem?

Zucker ist ein Naturprodukt.
Es wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr
gewonnen. Zucker ist nichts chemisches.
Man kann es ohne schlechtes Gewissen
konsumieren.

Zitat:Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber
man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.
Wie viel Kaffee man verträgt, ist doch von Mensch zu Mensch
verschieden. Manche können eine ganze Kanne trinken ohne
nervös zu werden. Andere werden nach 1 Tasse schon nervös.

Kaffee hat jedenfalls eine TOP Studienlage.
Es ist ein Anti-Aging-Getränk, weil es die Autophagie
und die Fettverbrennung ankurbelt.
Je weniger Körperfett jemand hat, desto höher
ist auch die Insulinsensitivität.
Ich habe mal 3 Monate keinen Kaffee getrunken
und in dieser Zeit 8 kg zugenommen.
Kaffee macht schlank!

<https://www.drpetrabracht.de/blog/fasten-ernaehrung-gewicht/volksdroge-zucker-so-viel-nehmen-wir-wirklich-zu-uns/>

Das ist ein Boulevard-Artikel
und keine Wissenschaft!

Lass dich nicht ins Bockshorn jagen.

Von Zucker wird niemand krank.

Es sei denn, man ernährt sich NUR
davon. Was aber keiner macht.

Etwas Gummibärchen, Schokolade,
Kuchen etc. sind völlig problemlos.

Meine Tante ernährte sich ihr
ganzes Leben sehr zuckerreich
und ist schon 90 damit geworden.

Ebenso ihre ganzen Nachbarn.

Glaube doch nicht dieser Zucker-Propaganda.

Wenn ich Zucker esse: Gummibärchen, Schoko, Kuchen etc. dann EXPLODIEREN meine
Schmerzen (Myalgien, Myositis, Fibromyalgie... muss noch den Bluttest abwarten). Also ob
Boulevard oder nicht. Ich verzichte auf diese Nahrungsmittel. Zudem bekomme ich Hautprobleme
und Schuppen. Da bin ich glaub nicht der einzige. Zudem habe ich persönlich null Bedürfnis
auf genannte Nahrungsmittel.

Cheers
ocean

Das tut mir leid für dich!

Aber du kannst ja deine persönliche
Zucker-Unverträglichkeit nicht auf andere
übertragen.
Meine Haut ist 1a rein und ich esse
sehr viele Süßigkeiten!

Ich erinnere mich, wo ich früher vor 15 Jahren
Akne hatte und mir die Akne-Experten aus dem
Forum geraten haben, auf Zucker zu verzichten.
Hat alles nichts gebracht.
Das was meine Akne geheilt hat war:
Kalium, Entgiftung, Antioxidantien,
Zink und etwas Vitamin A in Naturform.

Denke nur daran, wie viele Menschen
jeden Tag Zucker in Massen essen und
trotzdem eine reine Haut haben!
Nur weil sich die ganze Welt gegen
Zucker verschworen hat, macht es das
deswegen nicht wahr.
Auch die große Masse kann sich irren.
Aber es ist typisch: Die Leute glauben immer das,
was die Mehrheit für richtig
bzw. falsch erachtet.
Genau wie mit der Mode. Vor 5 Jahren
wollten alle Skinny-Jeans tragen.
Und heute kann es kaum noch jemand ab.
So ist das mit der Zucker-Verschwörung auch.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Dec 2023 01:32:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Sun, 03 December 2023 19:19 Wenn ihr mich meint.

Zucker macht nicht Krank. Außer man stopft sich 250G-1KG zucker pro tag rein. Bzw. selbst
weniger macht ein Übergewichtig.

Zucker hat Negative Einflüsse auf den Körper, in Größeren Mengen.

Wer zwischen 25-50 G zucker Pro Tag , laut who zu sich nimmt. ist im Normalen Rahmen.

Es geht bei mir bzw. um die Studien Zucker um hauthalterung, die man in < 1 Minute googeln,
kann .

Es gibt so viele Sachen die ein Schneller altern lassen.

Falsche Ernährung.

Zuviel Sitzen.

Psychische Probleme.

Stress

Aber mit der Hautalterung bzw. Zucker und Selbst mit Ernährung. Kann man nen Paar Jahre oder 10-20 Jahre die Hautalterung hinauszögern.

Aber irgendwann kommt halt der Punkt , bzw. passiert bei jeden das der Kollagenabbau, immer mehr voranschreitet. Da kann man nur noch Kollagen /Hyaluron/elastin Sachen nehmen, um da gegen zusteuern.

Das Gesicht wird ohne das eh irgendwann im Alter Sehr Faltig+Truthahnhal/Hängehals usw.

Ich kenn nen krasses Beispiel .

Ne Nachbarin von mir bzw. ne Freundin meiner Mutter , die ist fast 80. Vor 11 Monaten , sah die noch aus wie vlt mitte 60. Die war im Krankenhaus wegen Krebs .

Kam 6 Monate später aussen Krankenhaus raus. Hab die draussen gesehen. Die sah auf einmal 20 Jahre älter aus. Das ganze Gesicht faltig gewesen. Ich dachte, das wäre ne andere Person. Weil das , so übelst schnell ging.

Sowie die Ungesunden Sachen, Laut lesen/google.

Schaden im Alter nicht Unbedingt, sofern mans nicht übertreibt.

Wenn man Älter ist. Und der Körper nicht mehr so arbeitet wie früher ist.

Wenn man sich 1-2 x was Süßes pro Woche gönnt, ist nicht weiter Schlimm. Das kann der Körper verarbeiten.

Aber wenn man sich jeden Tag bzw. mehr mals, was Süßes rein ballert, sieht es schon ganz anders aus.

Wo ist die wissenschaftliche Studie,
die beweist, dass ein Zuckerkonsum von mehr
als 50 g am Tag zu Alterung und Krankheit führt?

Das ist doch nirgendwo bewiesen.

Nur weil das immer wieder behauptet wird,
wird es ja deswegen nicht wahrer.

Zucker ist ein völlig problemloser Brennstoff.
Es wird einfach in den Zellen zur Energiegewinnung genutzt. Übrigens ist Zucker das einzige, was das Gehirn zur Energiegewinnung nutzt.
Wie soll sowas also schädlich sein können?

Die Problematik ist eher, wenn man den Zucker isoliert und die Mineralien entzieht.

Es gibt aber genug Naturprodukte, wo das nicht so ist. Z.B. unraffiniertes Zucker, Sirup, Honig...

Auch Bananen sind sehr zuckerreich, aber dennoch gesund.

In der Zeitung war ein Pärchen, was 32 Bananen am Tag isst und die Frau hat seit der Bananen-Diät 30 kg abgenommen.

Trotz 2.000 bis 3.000 Kcal am Tag.

In Bananen müssen irgendwelche besonderen Fatburner drin sein. :d

Die haben ja auch kein Fett.

Kein Wunder, dass man davon dünn wird.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 04 Dec 2023 09:32:56 GMT

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

@norwood das habe ich dir mit der Hautalterung bei dem Thema mit dem Truthahn Hals gelingt.
Anscheinend hast du es nicht gelesen. Bzw. Es ist bewiesen.

<https://www.unitypoint.org/news-and-articles/the-link-between-sugar-and-aging#:~:text=Skin%20is%20composed%20of%20collagen,our%20skin%20starts%20to%20suffer.>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20620757/>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/21/4588>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9471313/>

Das hättest du selbst in. 1 Minute raus suchen können.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Dec 2023 12:33:19 GMT

Sweety1988 schrieb am Mon, 04 December 2023 10:32@norwood das habe ich dir mit der Hautalterung bei dem Thema mit dem Truthahn Hals gelingt. Anscheinend hast du es nicht gelesen. Bzw. Es ist bewiesen.

<https://www.unitypoint.org/news-and-articles/the-link-between-sugar-and-aging#:~:text=Skin%20is%20composed%20of%20collagen,our%20skin%20starts%20to%20suffer.>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20620757/>

<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/21/4588>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9471313/>

Das hättest du selbst in. 1 Minute raus suchen können.

Es geht also um die Bildung der AGEs.

Wozu gibt es Antioxidantien?

Das ist wohl auch der Grund, weshalb man Weihnachtsgebäck mit Zimt anreichert, da dies die AGE-Bildung verhindert:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30991695/>

Wenn Zucker das Problem wäre, dürfte man auch kein Obst mehr essen.

Der Unterschied zwischen Obst und Haushaltszucker ist doch nur der, da der Haushaltszucker keine Mineralien, Vitamine und Antioxidantien enthält. Aber diese kann man ergänzen.

Und ich kenne keinen, der sich NUR von Haushaltszucker ernährt.

Sowas gibts?

Die paar Gramm, die wir am Tag aufnehmen sollten völlig unproblematisch sein.

Und in dem Artikel ist viel widersprüchliches zu lesen.

Es wird die Banane erwähnt, die ja braun wird und dass das selbe dann im menschlichen Körper passiert.

Gleichzeitig wird der Haushaltszucker als "ungesund" eingestuft, Obst (wozu ja auch Bananen gehören) jedoch als gesund. Warum?

Wenn doch sogar eine Banane braun wird, dann müsste man konsequenterweise diese auch als "ungesund" deklarieren.

Sonst ist die ganze These unglaubwürdig.
Daran sieht man, dass auch Obst meist
zu wenig Antioxidantien hat.
Wenn ich Vitamin C-Pulver auf einen
brauen Apfel streue, ist er wieder hell
und das Braune verschwindet.
Daran siehst du schon,
dass der Mangel an Antioxidantien
das Problem ist und nicht der Zucker.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [matt82](#) on Mon, 04 Dec 2023 13:08:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

matt82 schrieb am Sat, 02 December 2023 22:24pilos schrieb am Fri, 01 December 2023
15:19markd schrieb am Fri, 01 December 2023 14:22
Melatonin USP 0.0033%
sehr überzeugend

ist das ernst gemeint?
Nicht 0,1%? Vgl. https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/488279/?srch=melatonin#msg_488279
Hier ist zwar nicht Melatonin Hauptthema, möchte aber doch nochmal nachfragen:
In der Selbsthilfe wird mit 0,4%, im obigen Link mit 0,1% Melantonin gehandelt.
Und Pilos, Du findest 0,0033% "sehr überzeugend"?
Das ist ein 30-tel dessen, was ich zu meinem Topical hinzufüge. Sollte ich das ändern?

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Mon, 04 Dec 2023 15:05:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 December 2023 02:22Oceanboy schrieb am Sun, 03
December 2023 18:52Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 03 December 2023
16:15Oceanboy schrieb am Sun, 03 December 2023 15:34Norwood-packt-das-an schrieb am
Sun, 03 December 2023 12:22Zitat:Zucker ist Ungesund für den Körper, gibt Studien dazu.

Nee, gibt es nicht.
Ich kenne auch keinen, der sich NUR von
Zucker ernährt. Das ist doch nur ein Zusatz
zu einer ansonsten gesunden Ernährung.
Macht doch höchstens 5% der ganzen

Tages-Kalorien aus.
Und wo ist jetzt das Problem?
Zucker ist ein Naturprodukt.
Es wird aus Zuckerrüben und Zuckerrohr
gewonnen. Zucker ist nichts chemisches.
Man kann es ohne schlechtes Gewissen
konsumieren.

Zitat:Und Kaffee im Übermaß auch , wenn man 2-3 Tassen Pro Tag Kaffee Trinkt es OK. Aber
man sollte keine 4+ Tassen trinken, dann wirds wieder schädlich.
Wie viel Kaffee man verträgt, ist doch von Mensch zu Mensch
verschieden. Manche können eine ganze Kanne trinken ohne
nervös zu werden. Andere werden nach 1 Tasse schon nervös.

Kaffee hat jedenfalls eine TOP Studienlage.
Es ist ein Anti-Aging-Getränk, weil es die Autophagie
und die Fettverbrennung ankurbelt.
Je weniger Körperfett jemand hat, desto höher
ist auch die Insulinsensitivität.
Ich habe mal 3 Monate keinen Kaffee getrunken
und in dieser Zeit 8 kg zugenommen.
Kaffee macht schlank!

<https://www.drpetrabracht.de/blog/fasten-ernaehrung-gewicht/volksdroge-zucker-so-viel-nehmen-wir-wirklich-zu-uns/>
Das ist ein Boulevard-Artikel
und keine Wissenschaft!
Lass dich nicht ins Bockshorn jagen.
Von Zucker wird niemand krank.
Es sei denn, man ernährt sich NUR
davon. Was aber keiner macht.
Etwas Gummibärchen, Schokolade,
Kuchen etc. sind völlig problemlos.
Meine Tante ernährte sich ihr
ganzes Leben sehr zuckerreich
und ist schon 90 damit geworden.
Ebenso ihre ganzen Nachbarn.
Glaube doch nicht dieser Zucker-Propaganda.
Wenn ich Zucker esse: Gummibärchen, Schoko, Kuchen etc. dann EXPLODIEREN meine
Schmerzen (Myalgien, Myositis, Fibromyalgie... muss noch den Bluttest abwarten). Also ob
Boulevard oder nicht. Ich verzichte auf diese Nahrungsmittel. Zudem bekomme ich Hautprobleme
und Schuppen. Da bin ich glaub nicht der einzige. Zudem habe ich persönlich null Bedürfnis
auf genannte Nahrungsmittel.

Cheers
ocean

Das tut mir leid für dich!
Aber du kannst ja deine persönliche
Zucker-Unverträglichkeit nicht auf andere
übertragen.
Meine Haut ist 1a rein und ich esse
sehr viele Süßigkeiten!

Ich erinnere mich, wo ich früher vor 15 Jahren
Akne hatte und mir die Akne-Experten aus dem
Forum geraten haben, auf Zucker zu verzichten.
Hat alles nichts gebracht.
Das was meine Akne geheilt hat war:
Kalium, Entgiftung, Antioxidantien,
Zink und etwas Vitamin A in Naturform.

Denke nur daran, wie viele Menschen
jeden Tag Zucker in Massen essen und
trotzdem eine reine Haut haben!
Nur weil sich die ganze Welt gegen
Zucker verschworen hat, macht es das
deswegen nicht wahr.
Auch die große Masse kann sich irren.
Aber es ist typisch: Die Leute glauben immer das,
was die Mehrheit für richtig
bzw. falsch erachtet.
Genau wie mit der Mode. Vor 5 Jahren
wollten alle Skinny-Jeans tragen.
Und heute kann es kaum noch jemand ab.
So ist das mit der Zucker-Verschwörung auch.

Alles, was Du sagst, ist einfach nicht evidenzbasiert.
Zudem ist es keine "Zucker-Unverträglichkeit" bei mir, sondern es zeigt genau auf wie fu*****
ungesund Zucker ist.
Sogar Fruchtzucker sollte man limitieren.
Es gibt viele dumme Ärzte. Doch auch viele gute. Dass Du meinst, du wüsstest es besser als
zum BSP Prof. Claus Leitzmann ist wirklich lustig.

Ich glaube wir drehen uns hier im Kreis.

Cheers,
Ocean

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Dec 2023 22:05:07 GMT

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

Wie du meinst.
Dann lass den Zucker weg.
Bei der Gelegenheit: Wie wäre es, auch
Protein weg zu lassen?
Denn:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>

Und Fett natürlich auch.
Also: Zuckerfrei, fettarm, proteinarm
und vegan.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 04 Dec 2023 23:52:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Topisch scheint Zucker
jedoch die Kollagenbildung zu erhöhen:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16862430/>

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 05 Dec 2023 22:11:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 December 2023 23:05Wie du meinst.
Dann lass den Zucker weg.
Bei der Gelegenheit: Wie wäre es, auch
Protein weg zu lassen?
Denn:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>

Und Fett natürlich auch.
Also: Zuckerfrei, fettarm, proteinarm
und vegan.
danke für den Hinweis und den link...
das mach ich so. das einzige fett was ich nehme, ist etwas Olivenöl.
ich esse hauptsächlich nur Gemüse:
1kg Broccoli/Tag, Stangensellerie, selbst entsaftete Säfte, Schwarzwurzeln, Gurken, Zwiebeln.
Proteine habe ich kaum in der Ernährung.

Cheers :pistol:

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 06 Dec 2023 11:45:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oceanboy schrieb am Tue, 05 December 2023 23:11 Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 December 2023 23:05 Wie du meinst.
Dann lass den Zucker weg.
Bei der Gelegenheit: Wie wäre es, auch Protein weg zu lassen?
Denn:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>

Und Fett natürlich auch.
Also: Zuckerfrei, fettarm, proteinarm und vegan.
danke für den Hinweis und den link...
das mach ich so. das einzige fett was ich nehme, ist etwas Olivenöl.
ich esse hauptsächlich nur Gemüse:
1kg Broccoli/Tag, Stangensellerie, selbst entsaftete Säfte, Schwarzwurzeln, Gurken, Zwiebeln.
Proteine habe ich kaum in der Ernährung.

Cheers :pistol:
Sehr gut!
Aber statt Olivenöl würde ich lieber Borretschöl + Fischöl oder Leinöl nehmen.
Denn das sind die einzigen Fette, die wirklich obligatorisch sind.
Olivenöl enthält fast keine essentiellen Fettsäuren.
Aber wenn du genug Samen und Nüsse isst, kannst du natürlich darüber den Fettbedarf decken.
Wir brauchen Omega 3 und Omega 6.
Im Olivenöl ist aber fast nur Omega 9 und die sind nicht essentiell.

Subject: Aw: Alterungsprozess Zurücksetzen bei Dr Sinclair
Posted by [Oceanboy](#) on Wed, 06 Dec 2023 13:56:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 06 December 2023 12:45 Oceanboy schrieb am Tue, 05

December 2023 23:11Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 04 December 2023 23:05Wie du meinst.

Dann lass den Zucker weg.

Bei der Gelegenheit: Wie wäre es, auch Protein weg zu lassen?

Denn:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/ernaehrungsformen/weitere-ernaehrungsformen/proteinarme-ernaehrung>

Und Fett natürlich auch.

Also: Zuckerfrei, fettarm, proteinarm und vegan.

danke für den Hinweis und den link...

das mach ich so. das einzige fett was ich nehme, ist etwas Olivenöl.

ich esse hauptsächlich nur Gemüse:

1kg Broccoli/Tag, Stangensellerie, selbst entsaftete Säfte, Schwarzwurzeln, Gurken, Zwiebeln.

Proteine habe ich kaum in der Ernährung.

Cheers ;pistol:

Sehr gut!

Aber statt Olivenöl würde ich lieber

Borretschöl + Fischöl oder Leinöl nehmen.

Denn das sind die einzigen Fette, die wirklich obligatorisch sind.

Olivenöl enthält fast keine essentiellen Fettsäuren.

Aber wenn du genug Samen und Nüsse isst,

kannst du natürlich darüber den Fettbedarf

decken.

Wir brauchen Omega 3 und Omega 6.

Im Olivenöl ist aber fast nur Omega 9

und die sind nicht essentiell.

stimmt, Leinöl habe ich aus den Augen verloren ;)

Nüsse gehen leider nicht: Allergien, Histamin Intoleranz

Ig
