
Subject: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Sep 2024 21:57:26 GMT

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

Habe ihn neulich im TV gesehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=JLkEeJyoyRA>

Er fiel mir auf, weil er sehr jugendlich aussieht
und das ist bei Gästen von Sandra Maischberger
äußerst selten.

Denn die meisten Gäste von Sandra Maischberger
sehen mehr oder weniger alt aus.

Ich dachte der wäre Mitte 20 oder so...

Dann habe ich gesehen, dass er schon 45 ist.

Er hat weder graue Haare, noch AGA, noch Falten.
Nicht mal Stirnfalten.

Das krasseste ist ja, dass er sogar jünger aussieht
als Bryan Johnson. Und das obwohl Bryan
über 1 Mio. Dollar im Jahr für Anti-Aging ausgibt
und Constantin vermutlich fast nichts.

Wenn er sich den Bart noch lasern lassen würde
und eine etwas jugendlichere Frisur hätte,
könnte der glatt noch wie 15 durchgehen!
Echt krass.

Weiß jemand sein Geheimrezept?

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Sep 2024 22:05:42 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 18 September 2024 23:57

Weiß jemand sein Geheimrezept?
klar

gute gene und die maske

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Sep 2024 22:05:48 GMT

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

Anderen scheint das auch aufgefallen zu sein:

"Und weiter: „Ich will mit 41 auch so jung aussehen wie Constantin Schreiber“. Oder: „Constantin Schreiber von der #Tagesschau ist schon 41. Sieht nur aus wie Jugend Forscht“.

https://www.focus.de/regional/hamburg/tagesschau-zuschauer-sehen-superman-in-neuem-sprecher-constantin-schreiber_id_12838411.html

Ich dachte schon, dass es nur mir aufgefallen sei. :d

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Sep 2024 22:07:39 GMT

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

pilos schrieb am Do., 19 September 2024 00:05Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 18 September 2024 23:57

Weiß jemand sein Geheimrezept?

klar

gute gene und die maske

Die Maske haben die anderen Gäste ja auch erhalten.

Daran kann es also nicht liegen.

Und alles auf die Gene zu schieben, halte ich für fatal.

Und Gene sind ja nicht in Stein gemeißelt, sondern
die verändern sich ja ständig.

Oder hast du noch nie was von Epigenetik gehört?

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Sep 2024 22:11:43 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 19 September 2024 00:07pilos schrieb am Do., 19 September 2024 00:05Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 18 September 2024 23:57

Weiß jemand sein Geheimrezept?

klar

gute gene und die maske

Die Maske haben die anderen Gäste ja auch erhalten.
Daran kann es also nicht liegen.
Und alles auf die Gene zu schieben, halte ich für fatal.
Und Gene sind ja nicht in Stein gemeißelt, sondern
die verändern sich ja ständig.
Oder hast du noch nie was von Epigenetik gehört?

also epigenetik ist in erster linie genetik...und erst danach ausseneinflüsse
:p

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Sep 2024 22:12:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Auf diesem Bild sieht man ein paar Fältchen
unter den Augen:
<https://www.fr.de/assets/images/24/811/24811922-constantin-schreiber-2lec.jpg>

Aber in dem neuen Maischberger-Video nicht.

Vielleicht hat er kosmetisch was machen lassen?
Z.B. Botox?

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Sep 2024 22:13:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Do., 19 September 2024 00:11Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 19
September 2024 00:07pilos schrieb am Do., 19 September 2024 00:05Norwood-packt-das-an
schrieb am Mi., 18 September 2024 23:57

Weiß jemand sein Geheimrezept?
klar

gute gene und die maske

Die Maske haben die anderen Gäste ja auch erhalten.
Daran kann es also nicht liegen.
Und alles auf die Gene zu schieben, halte ich für fatal.

Und Gene sind ja nicht in Stein gemeißelt, sondern
die verändern sich ja ständig.
Oder hast du noch nie was von Epigenetik gehört?
auch epigenetik ist in erster linie genetik...und erst danach ausseneinflüsse
:p

Nein. Die Außeneinflüsse verändern ja die Genetik.
In vielen Studien habe ich gelesen,
dass der Alterungsprozess hauptsächlich durch
den Lebensstil beeinflusst wird und nur zu einem
GANZ kleinen Teil durch die Gene.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [pilos](#) on Wed, 18 Sep 2024 22:22:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 19 September 2024 00:13
Nein. Die Außeneinflüsse verändern ja die Genetik.
In vielen Studien habe ich gelesen,
dass der Alterungsprozess hauptsächlich durch
den Lebensstil beeinflusst wird und nur zu einem
GANZ kleinen Teil durch die Gene.

pustekuchen

das sieht mal ja bei obdachlose und junkies...ewig jung
schau dir nur marc terenzi an

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 18 Sep 2024 22:55:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Do., 19 September 2024 00:22Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 19
September 2024 00:13
Nein. Die Außeneinflüsse verändern ja die Genetik.
In vielen Studien habe ich gelesen,
dass der Alterungsprozess hauptsächlich durch
den Lebensstil beeinflusst wird und nur zu einem
GANZ kleinen Teil durch die Gene.

pustekuchen

das sieht mal ja bei obdachlose und junkies...ewig jung

schaue dir nur marc terenzi an

Märchen.

Ich habe noch nie einen Obdachlosen gesehen,
der wie ein Jugendlicher aussah und schon
40+ war.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [hallowelt](#) on Fri, 20 Sep 2024 10:33:27 GMT

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

A propos Bryan Johnson: In diesem Video erklärt er, was er gegen seine AGA macht;
und in diesem Video sehen seine Haare m.E. perfekt aus.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 20 Sep 2024 13:06:50 GMT

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

hallowelt schrieb am Fr., 20 September 2024 12:33A propos Bryan Johnson: In diesem Video
erklärt er, was er gegen seine AGA macht;
und in diesem Video sehen seine Haare m.E. perfekt aus.

Hat der überhaupt je AGA gehabt?

Wenn nein, ist sein Regimen auch keine große Kunst.

Er beugt AGA ja lediglich vor.

Das kann jeder mit einer kleinen Pille am Tag.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [hallowelt](#) on Fri, 20 Sep 2024 14:31:42 GMT

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

Ja, sagt er am Anfang des Videos: Sein Haarausfall begann in seinen späten 20ern und jetzt ist
er 46 (in dem Video).

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 20 Sep 2024 18:22:46 GMT

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

Naja. Ich glaube nicht, dass er richtige AGA hatte.
Höchstens NW-1.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [HerrOber](#) on Fri, 20 Sep 2024 21:56:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sieht man doch in den ersten 5 Sekunden. Ausdünnung vorne Mitte und großflächiger am Oberkopf.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Sep 2024 07:43:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HerrOber schrieb am Fr., 20 September 2024 23:56 Sieht man doch in den ersten 5 Sekunden.
Ausdünnung vorne Mitte und großflächiger am Oberkopf.

Nee sehe ich nicht.
Aber wenn man das sieht, hat er seine AGA wohl
nicht im Griff. Trotz über 1 Mio Dollar im Jahr.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [HerrOber](#) on Sat, 21 Sep 2024 14:12:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wieso scheint doch über die Jahre stabil zu sein.

Nimmt auch top fin, min + dut meso (und anderen Kram, den Leute hier teilweise auch nehmen
wie diclo)

Neben dem anderen vielem Zeugs außerdem Testo um dem Kaloriedefizit entgegenzuwirken,
was ja eigentlich nicht unbedingt auf dem ersten Blick dem Haarwuchs zuträglich wäre: Stand
mal im Protocol, finde ich aber gerade nicht daher tiktok (uhoh)
https://www.tiktok.com/@_bryan_johnson_/video/7246173453814893867

Vielleicht benutzt er ja auch Fibers für manche Videos und/oder Haare sind halt anders
gekämmt.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Sep 2024 14:55:42 GMT

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

Testosteron ist das dümmste
was man für Anti-Aging machen kann.
Es ist ein pro aging hormon.
Macht viele Probleme.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 21 Sep 2024 16:57:39 GMT

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

Eunuchen haben weder AGA, noch Akne,
noch Ekzeme, noch eine vergrößerte Prostata.
Und leben durchschnittlich mindestens 10 Jahre länger.
Das sagt alles.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [HerrOber](#) on Sat, 21 Sep 2024 17:41:08 GMT

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

Denke er benutzt dass nur als Ausgleichsmaßnahme wegen dem geringeren KFA, so scheint es auch keine großen Probleme mit den Haaren zu geben, was bei Zufuhr von ext. testo ja eher zu erwarten wäre. Ich würde Test auch nicht nehmen, soweit vermeidbar (kein Mangel). Also insbesondere was Bodybuilder machen ist ziemlich krass, wenn sie durch externes Testo ihre eigene Testoproduktion lahmlegen.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [TomK](#) on Sat, 21 Sep 2024 23:04:34 GMT

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

Nur das als Eunuch mit 0 eigenen Testosteron auch große Probleme bekommst.
Einige davon: Antriebslosigkeit, Müdigkeit
Rückbildung der Muskulatur
Vermehrtes Bauchfett
Vermehrte Faltenbildung
Verringerte Körper- und Schambehaarung
Hitzewallungen
Verringerte Knochenfestigkeit bis hin zu Osteoporose
Depressive Verstimmungen
Bluthochdruck
Diabetes Typ 2
krankhaftes Übergewicht

erhöhte Cholesterinwerte.

Diese Kombination, das sogenannte metabolische Syndrom, ist tödlich. Denn die Risikofaktoren verstärken sich gegenseitig und stellen so eine der größten Gefahren für Gefäßerkrankungen oder einen Herzinfarkt dar.

Zu wenig Testosteron, zu viel Bauchfett und möglicherweise schon ein Metabolisches Syndrom - wo diese Faktoren zusammentreffen, ist die Lebenserwartung deutlich reduziert. Das geht aus einer Studie mit knapp 800 Männern hervor, die über 18 Jahre hinweg beobachtet wurden. 583 starben in dieser Zeit.

Als Eunuch ohne Hoden vl.

Aber wer will als Mann schon so leben ohne irgendwelcher Männlichkeit?

Also dein Post ist nur rein auf Eunuchen bezogen.

Männer mit niedrigem Testosteronwert die nicht Kastriert sind erleben genau das Gegenteil.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [sh4dy](#) on Sun, 22 Sep 2024 06:36:43 GMT

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

Ich hab bei mir im Umfeld subjektiv das empfinden dass AGA-Leute einen Grund-Stresslevel haben. Nicht unbedingt von Arbeit oder Lebensumstände, sondern dazu neigen Sachen zu überdenken und Anspannung.

Die mit den dichtesten Matten auch im Alter sind gefühlt mehr vom Typ in den Tag hineinleben. Er kommt mir auch so vor.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 22 Sep 2024 10:57:37 GMT

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

sh4dy schrieb am So., 22 September 2024 08:36Ich hab bei mir im Umfeld subjektiv das empfinden dass AGA-Leute einen Grund-Stresslevel haben. Nicht unbedingt von Arbeit oder Lebensumstände, sondern dazu neigen Sachen zu überdenken und Anspannung.

Die mit den dichtesten Matten auch im Alter sind gefühlt mehr vom Typ in den Tag hineinleben. Er kommt mir auch so vor.

Das ist mir auch schon häufiger aufgefallen, aber ich denke der jeweilige Beruf hat einen guten Anteil daran. Arbeitet mittlerweile unter dem vierten Arbeitgeber mit deutlicher AGA in der gleichen Branche - Zufall?

Stress ist sowieso potentielles Gift für Haare und darüber hinaus ein enormer Beschleuniger

für genetischen Haarausfall., der wahrscheinlich viiiiel langsamer voran schreiten würde, wenn man entspannter, gelassener und mit weniger Depressionen leben könnte. Natürlich nicht in allen Fällen, wo die AGA grundsätzlich aggressiv ist, aber vermutlich hätten etliche immer noch einen weit besserern Status in ihren 30er bis 50er.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 22 Sep 2024 14:26:26 GMT

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

Metabolisches Syndrom kommt von Kalorienüberschuss und Mangel an braunem Fett.

Das hat nichts mit Testosteron zu tun!!

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Icetea](#) on Mon, 30 Sep 2024 20:19:03 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 18 September 2024 23:57Habe ihn neulich im TV gesehen:

<https://www.youtube.com/watch?v=JLkEeJyoyRA>

Er fiel mir auf, weil er sehr jugendlich aussieht und das ist bei Gästen von Sandra Maischberger äußerst selten.

Denn die meisten Gäste von Sandra Maischberger sehen mehr oder weniger alt aus.

Ich dachte der wäre Mitte 20 oder so...
Dann habe ich gesehen, dass er schon 45 ist.

Er hat weder graue Haare, noch AGA, noch Falten.
Nicht mal Stirnfalten.

Das krasseste ist ja, dass er sogar jünger aussieht als Bryan Johnson. Und das obwohl Bryan über 1 Mio. Dollar im Jahr für Anti-Aging ausgibt und Constantin vermutlich fast nichts.

Wenn er sich den Bart noch lasern lassen würde und eine etwas jugendlichere Frisur hätte, könnte der glatt noch wie 15 durchgehen!
Echt krass.

Weiβ jemand sein Geheimrezept?

Gene

Und dann mit Abstand gesunder Lifestyle

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 30 Sep 2024 21:00:26 GMT

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

Ich halte es für ziemlich billig,
alles immer auf die Gene zu schieben.
Damit könnte man ja JEDE Krankheit und
JEDEN körperlichen Verfall erklären.
Und die Verantwortung für das Aussehen
wird dann quasi an eine höhere Macht abgegeben.

Schicksal, Gott, was weiß ich..
aber Hauptsache man selbst trägt keine Verantwortung.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [champs](#) on Mon, 30 Sep 2024 21:18:00 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 30 September 2024 23:00Ich halte es für ziemlich billig,
alles immer auf die Gene zu schieben.
Damit könnte man ja JEDE Krankheit und
JEDEN körperlichen Verfall erklären.
Und die Verantwortung für das Aussehen
wird dann quasi an eine höhere Macht abgegeben.

Schicksal, Gott, was weiß ich..
aber Hauptsache man selbst trägt keine Verantwortung.

Hauptsächlich sind es aber halt die Gene. Man trägt auch keine Verantwortung dafür ob
man 1,60 oder 2,05 Meter groß ist, ob die Nase spitz oder rund ist, ob die Augen blau oder
grün sind.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 30 Sep 2024 23:10:30 GMT

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

champs schrieb am Mo., 30 September 2024 23:18Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 30
September 2024 23:00Ich halte es für ziemlich billig,
alles immer auf die Gene zu schieben.

Damit könnte man ja JEDE Krankheit und JEDEN körperlichen Verfall erklären.
Und die Verantwortung für das Aussehen wird dann quasi an eine höhere Macht abgegeben.

Schicksal, Gott, was weiß ich..
aber Hauptsache man selbst trägt keine Verantwortung.
Hauptsächlich sind es aber halt die Gene. Man trägt auch keine Verantwortung dafür ob man 1,60 oder 2,05 Meter groß ist, ob die Nase spitz oder rund ist, ob die Augen blau oder grün sind.
So sicher wäre ich mir da nicht.
Ich habe davon gehört, dass Leute mit multiplen Persönlichkeiten auch ihre Augenfarbe ständig wechseln!
Wie geht das?

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [champs](#) on Tue, 01 Oct 2024 10:27:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packet-das-an schrieb am Di., 01 Oktober 2024 01:10champs schrieb am Mo., 30 September 2024 23:18Norwood-packet-das-an schrieb am Mo., 30 September 2024 23:00Ich halte es für ziemlich billig,
alles immer auf die Gene zu schieben.
Damit könnte man ja JEDE Krankheit und JEDEN körperlichen Verfall erklären.
Und die Verantwortung für das Aussehen wird dann quasi an eine höhere Macht abgegeben.

Schicksal, Gott, was weiß ich..
aber Hauptsache man selbst trägt keine Verantwortung.
Hauptsächlich sind es aber halt die Gene. Man trägt auch keine Verantwortung dafür ob man 1,60 oder 2,05 Meter groß ist, ob die Nase spitz oder rund ist, ob die Augen blau oder grün sind.
So sicher wäre ich mir da nicht.
Ich habe davon gehört, dass Leute mit multiplen Persönlichkeiten auch ihre Augenfarbe ständig wechseln!
Wie geht das?

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Sweety1988](#) on Tue, 01 Oct 2024 10:36:59 GMT

Norwood-packet-das-an schrieb am Di., 01 Oktober 2024 01:10champs schrieb am Mo., 30 September 2024 23:18Norwood-packet-das-an schrieb am Mo., 30 September 2024 23:00Ich halte es für ziemlich billig,
alles immer auf die Gene zu schieben.
Damit könnte man ja JEDE Krankheit und
JEDEN körperlichen Verfall erklären.
Und die Verantwortung für das Aussehen
wird dann quasi an eine höhere Macht abgegeben.

Schicksal, Gott, was weiß ich..
aber Hauptsache man selbst trägt keine Verantwortung.
Hauptsächlich sind es aber halt die Gene. Man trägt auch keine Verantwortung dafür ob
man 1,60 oder 2,05 Meter groß ist, ob die Nase spitz oder rund ist, ob die Augen blau oder
grün sind.
So sicher wäre ich mir da nicht.
Ich habe davon gehört, dass Leute mit
multiplen Persönlichkeiten auch ihre Augenfarbe
ständig wechseln!
Wie geht das?

Das sind Märchen.

Es gibt Menschen die 2 Verschiedene Augenfarben haben . Aber die haben Probleme mit den
Augen.
Aber man kann, seine Augenfarbe nicht wesentlich verändern.

Manches passiert so, bei mir war das der Fall.

in meiner Kindheit, hatte ich Blaue Augen wirklich tiefe Blaue Augen.

Aber wirklich seit Mindestens 11 Jahren, die sind Grau-Blau.

Also immer noch Bläulich aber nen Grau-Blauer Ton.

Meine Haarfarbe hat sich auch leicht geändert.

Meine Mutter hatte mir vor 11 Jahren mal gesagt , oh ich meine Haare gefräbt hätte.

Da genau das selbe. Ich meine die waren Dunkel Braun, jetzt sind die eher nen etwas Helleres
Braun.

Keine Ahnung was das ist.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Icetea](#) on Tue, 01 Oct 2024 22:05:13 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 30 September 2024 23:00
Ich halte es für ziemlich billig,
alles immer auf die Gene zu schieben.
Damit könnte man ja JEDE Krankheit und
JEDEN körperlichen Verfall erklären.
Und die Verantwortung für das Aussehen
wird dann quasi an eine höhere Macht abgegeben.

Schicksal, Gott, was weiß ich..
aber Hauptsache man selbst trägt keine Verantwortung.
Es kann nicht sein, was nicht sein darf

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [pilos](#) on Tue, 21 Jan 2025 19:09:29 GMT

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

der sieht ja vom jahr zu jahr immer jünger aus

<https://www.bunte.de/entertainment/tagesschau-sprecher-constantin-schreiber-oft-ohne-ehering-aus-einem-grund.html>

das Geheimnis hat er bisher noch nicht gelüftet

also heute in den nachrichten heute mindestens 20 jahre jünger

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [cyclonus](#) on Wed, 22 Jan 2025 09:53:00 GMT

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

Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Knorkell](#) on Wed, 22 Jan 2025 14:26:28 GMT

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

cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.
Der hatte auch einen Unfall.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 23 Jan 2025 14:08:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.
Möglich dass da Botox mit drin ist. Der Unterschied zu Efron ist, dass der sich optisch extrem verändert hat. Constantin Schreiber sieht halt einfach dauerhaft gleich aus.
Kann aber auch beispielsweise sein, dass er sehr früh mit Tretinoin begonnen hat. Als Präventivmaßnahme gibts damit schon sehr beindruckende Ergebnisse.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Knorkell](#) on Thu, 23 Jan 2025 14:52:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:08cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.
Möglich dass da Botox mit drin ist. Der Unterschied zu Efron ist, dass der sich optisch extrem verändert hat. Constantin Schreiber sieht halt einfach dauerhaft gleich aus.
Kann aber auch beispielsweise sein, dass er sehr früh mit Tretinoin begonnen hat. Als Präventivmaßnahme gibts damit schon sehr beindruckende Ergebnisse.
Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer.
Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d
Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vllt. liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 23 Jan 2025 15:26:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:52
Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer.

Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d

Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vllt. liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.

Legt sich mit der Zeit mit der Rötung. Sollte halt nur Abends verwendet werden und in Kombi mit UV-Schutz.

Es ist nicht der Vegetarismus sondern wahrscheinlich eher der Fakt, dass Menschen die sich für eine spezielle Ernährungsform entscheiden auch sehr viel bewusster Lebensmittel auswählen und konsumieren. Dazu zählt dann natürlich auch das weglassen von Schrott.

Kenne persönlich keine Vegetarier soweit ich weiß, aber viele Veganer und die sehen in aller Regel "bescheiden" aus. xD

Was mir gerade bei Veganern besonders auffällt, ist der notorische Mangel an Muskelmasse.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Icetea](#) on Thu, 23 Jan 2025 16:18:14 GMT

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

Knorkell schrieb am Thu, 23 January 2025 15:52Haar2O schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:08cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.

Möglich dass da Botox mit drin ist. Der Unterschied zu Efron ist, dass der sich optisch extrem verändert hat. Constantin Schreiber sieht halt einfach dauerhaft gleich aus.

Kann aber auch beispielsweise sein, dass er sehr früh mit Tretinoin begonnen hat. Als Präventivmaßnahme gibts damit schon sehr beindruckende Ergebnisse.

Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer. Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d

Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vllt. liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.

Wenn man mageres Geflügel isst sollte ja nicht negativ sein? Es gilt ja eher fettes dunkles Fleisch als ungesund und mageres weißes Fleisch (bis auf das Anribiotika) gesund?

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [daniel91](#) on Thu, 23 Jan 2025 22:37:45 GMT

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

Gene, Botox, SPF

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 27 Jan 2025 20:12:54 GMT

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

Haar2O schrieb am Do., 23 Januar 2025 16:26Knorkell schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:52
Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer.
Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d

Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vllt. liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.

Legt sich mit der Zeit mit der Rötung. Sollte halt nur Abends verwendet werden und in Kombi mit UV-Schutz.

Es ist nicht der Vegetarismus sondern wahrscheinlich eher der Fakt, dass Menschen die sich für eine spezielle Ernährungsform entscheiden auch sehr viel bewusster Lebensmittel auswählen und konsumieren. Dazu zählt dann natürlich auch das weglassen von Schrott.

Kenne persönlich keine Vegetarier soweit ich weiß, aber viele Veganer und die sehen in aller Regel "bescheiden" aus. xD

Was mir gerade bei Veganern besonders auffällt, ist der notorische Mangel an Muskelmasse. Kann ich nur bedingt bestätigen. Die Mehrheit der Veganer in meinem Umfeld haben nicht nur ein Problem mit Eiern und Milch, sondern auch mit Maskulinismus.

Kenne auch richtig stabile vegane Kraft- und Kampfsportler mit denen ich trainiere. Allerdings ist es mit tierischem Eiweiß schon weniger kompliziert.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 27 Jan 2025 20:17:17 GMT

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

Icetea schrieb am Do., 23 Januar 2025 17:18Knorkell schrieb am Thu, 23 January 2025 15:52Haar2O schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:08cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.

Möglich dass da Botox mit drin ist. Der Unterschied zu Efron ist, dass der sich optisch extrem verändert hat. Constantin Schreiber sieht halt einfach dauerhaft gleich aus.

Kann aber auch beispielsweise sein, dass er sehr früh mit Tretinoin begonnen hat. Als Präventivmaßnahme gibts damit schon sehr beindruckende Ergebnisse.

Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer.
Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d

Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vllt. liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.

Wenn man mageres Geflügel isst sollte ja nicht negativ sein? Es gilt ja eher fettes dunkles Fleisch als ungesund und mageres weißes Fleisch (bis auf das Anribiotika) gesund?

Ich schiebe es Arachidonsäure.

Butter esse ich eigentlich gar nicht und Eier so 1-2 mal pro Woche. Ansonsten nehme ich nichts davon zu mir.

https://www.pascoe.de/fileadmin/media/pascoe.de/Downloads/Broschueren-Flyer_PDF/arachidon_saeure-tabelle-rheuma-und-ernahrung-pascoe.pdf

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Icetea](#) on Mon, 27 Jan 2025 20:46:20 GMT

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

Knorkell schrieb am Mo., 27 Januar 2025 21:17Icetea schrieb am Do., 23 Januar 2025 17:18Knorkell schrieb am Thu, 23 January 2025 15:52Haar2O schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:08cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.

Möglich dass da Botox mit drin ist. Der Unterschied zu Efron ist, dass der sich optisch extrem verändert hat. Constantin Schreiber sieht halt einfach dauerhaft gleich aus.

Kann aber auch beispielsweise sein, dass er sehr früh mit Tretinoin begonnen hat. Als Präventivmaßnahme gibts damit schon sehr beindruckende Ergebnisse.

Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer. Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d

Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vllt. liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.

Wenn man mageres Geflügel isst sollte ja nicht negativ sein? Es gilt ja eher fettes dunkles Fleisch als ungesund und mageres weißes Fleisch (bis auf das Anribiotika) gesund?

Ich schiebe es Arachidonsäure.

Butter esse ich eigentlich gar nicht und Eier so 1-2 mal pro Woche. Ansonsten nehme ich nichts davon zu mir.

https://www.pascoe.de/fileadmin/media/pascoe.de/Downloads/Broschueren-Flyer_PDF/arachidon_saeure-tabelle-rheuma-und-ernahrung-pascoe.pdf

Wobei es ja eher auf das Gleichgewicht ankommt. Wenn man ausgewogen isst mit viel omega 3 fettsäuren sollte arachidonsäure kein pro aging verursachen. Zumal mageres Fleisch eh wenig davon enthält. Gewisse Menge ist sogar wichtig.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Haar2O](#) on Mon, 27 Jan 2025 21:10:05 GMT

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

Knorkell schrieb am Mo., 27 Januar 2025 21:12

Kann ich nur bedingt bestätigen. Die Mehrheit der Veganer in meinem Umfeld haben nicht nur

ein Problem mit Eiern und Milch, sondern auch mit Maskulinismus.

Kenne auch richtig stabile vegane Kraft- und Kampfsportler mit denen ich trainiere. Allerdings ist es mit tierischem Eiweiß schon weniger kompliziert.

Kraftsport als veganer stelle ich mir "schwierig" vor bezogen auf die zur Verfügung stehenden Eiweißquellen. Naja, meins wäre es nicht, wen auch läblich an sich.

Und bezüglich Butter und Eier: Gerade Eier sind so mit das wertvollste Lebensmittel was die Natur so bereitstellt (perfekte Mischung aus Fett und Eiweiß + jedes relevante Vitamin enthalten außer C) und Butter ist eig. auch Top sofern von entsprechend hochwertiger Quelle. Und als Rheumatiker kann ich sagen: Die Sache mit der Arachidonsäure wird heißer gekocht als gegessen, im wahrsten Sinne. ^^

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 27 Jan 2025 22:07:53 GMT

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

Haar2O schrieb am Mo., 27 Januar 2025 22:10Knorkell schrieb am Mo., 27 Januar 2025 21:12
Kann ich nur bedingt bestätigen. Die Mehrheit der Veganer in meinem Umfeld haben nicht nur ein Problem mit Eiern und Milch, sondern auch mit Maskulinismus.

Kenne auch richtig stabile vegane Kraft- und Kampfsportler mit denen ich trainiere. Allerdings ist es mit tierischem Eiweiß schon weniger kompliziert.

Kraftsport als veganer stelle ich mir "schwierig" vor bezogen auf die zur Verfügung stehenden Eiweißquellen. Naja, meins wäre es nicht, wen auch läblich an sich.

Dachte ich früher auch als ich frisch Vegetarier wurde. Ich wollte es aber aus irgendeinem Trotz heraus nicht glauben. In Wahrheit deckt man alle essenziellen Aminos ab wenn man nur viele unterschiedliche pflanzliche Quellen nutzt.

Mehr essen müssen die aber allemal.

Haar2O schrieb am Mo., 27 Januar 2025 22:10

Und bezüglich Butter und Eier: Gerade Eier sind so mit das wertvollste Lebensmittel was die Natur so bereitstellt (perfekte Mischung aus Fett und Eiweiß + jedes relevante Vitamin enthalten außer C) und Butter ist eig. auch Top sofern von entsprechend hochwertiger Quelle. Und als Rheumatiker kann ich sagen: Die Sache mit der Arachidonsäure wird heißer gekocht als gegessen, im wahrsten Sinne. ^^

Weiß ich nicht. In Eiern ist eben am Ende auch weniger drin als in vielen Fleischsorten, abhängig davon welches Körperteil verzehrt wird.

Kein normaler Mensch isst jeden Tag 6 Eier, aber viele Essen 4 mal die Woche 1-2 Eier, dazu Wurst, Schinken, Mittags Gulasch und Abends nochmal Brot mit Wurst und Käse oder irgendwas warmes mit Fleisch. Auf das Brot oder die Brötchen kommt dann natürlich Butter. Mehr is(s)t mehr. :)

Die Mehrheit der Menschen die ich persönlich kenne essen entweder zu gar keiner Mahlzeit ohne Fleisch, oder vllt. dann eben zur Dritten nichts mit Fleisch. Das liegt meinem Eindruck nach auch nicht nur an der Sättigung. Dieser Mythos von der überlegenen Nährstoffdichte schafft immer noch eine Mangelassoziation bei fleischfreien Gerichten.

In der Unimensa ist das sehr anschaulich wenn sich die Veggies die vollgestopfte Bowl reindrücken und andere auf ihren zerbratenen, durchfetten und matschig frittierten "Schnitzeln" mit Pommes rumkauen. Das war dann aber wenigstens "Was Richtiges". Man ist ja kein

Karnickel. :lol:

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Rico777](#) on Tue, 28 Jan 2025 20:19:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Knorkell schrieb am Thu, 23 January 2025 15:52Haar2O schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:08cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.

Möglich dass da Botox mit drin ist. Der Unterschied zu Efron ist, dass der sich optisch extrem verändert hat. Constantin Schreiber sieht halt einfach dauerhaft gleich aus.

Kann aber auch beispielsweise sein, dass er sehr früh mit Tretinoin begonnen hat. Als Präventivmaßnahme gibts damit schon sehr beindruckende Ergebnisse.

Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer. Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d

Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vielleicht liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.

veganismus ist das schlimmste was du deinem Körper antun kannst.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Knorkell](#) on Wed, 29 Jan 2025 00:21:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Di., 28 Januar 2025 21:19Knorkell schrieb am Thu, 23 January 2025 15:52Haar2O schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:08cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.

Möglich dass da Botox mit drin ist. Der Unterschied zu Efron ist, dass der sich optisch extrem verändert hat. Constantin Schreiber sieht halt einfach dauerhaft gleich aus.

Kann aber auch beispielsweise sein, dass er sehr früh mit Tretinoin begonnen hat. Als Präventivmaßnahme gibts damit schon sehr beindruckende Ergebnisse.

Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer. Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d

Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vielleicht liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.

veganismus ist das schlimmste was du deinem Körper antun kannst.

Ahja. Warum genau?

Die Veganer die ich kenne haben super Blutwerte und sind weder häufiger noch seltener krank

als andere. Und wie gesagt. Irgendwie altern sie ziemlich gut.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Rico777](#) on Wed, 29 Jan 2025 22:02:57 GMT

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

Knorkell schrieb am Mi., 29 Januar 2025 01:21Rico777 schrieb am Di., 28 Januar 2025 21:19Knorkell schrieb am Thu, 23 January 2025 15:52Haar2O schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:08cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.

Möglich dass da Botox mit drin ist. Der Unterschied zu Efron ist, dass der sich optisch extrem verändert hat. Constantin Schreiber sieht halt einfach dauerhaft gleich aus.

Kann aber auch beispielsweise sein, dass er sehr früh mit Tretinoin begonnen hat. Als Präventivmaßnahme gibts damit schon sehr beindruckende Ergebnisse.

Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer. Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d

Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vielleicht liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.

veganismus ist das schlimmste was du deinem Körper antun kannst.

Ahja. Warum genau?

Die Veganer die ich kenne haben super Blutwerte und sind weder häufiger noch seltener krank als andere. Und wie gesagt. Irgendwie altern sie ziemlich gut.

Weil du niemals alle Nährstoffe mit pflanzlicher Ernährung abdecken kannst, die Veganer die ich kenne sehen nicht gesund aus, selten krank bedeutet gar nix, wenn das Immunsystem derart geschwächt ist springt es irgendwann nicht mehr an, jeder gesunde Mensch wird ab und zu krank und das Immunsystem reagiert dem entsprechend das muss kein Nachteil sein.

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber

Posted by [Knorkell](#) on Fri, 31 Jan 2025 00:27:57 GMT

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

Rico777 schrieb am Mi., 29 Januar 2025 23:02Knorkell schrieb am Mi., 29 Januar 2025 01:21Rico777 schrieb am Di., 28 Januar 2025 21:19Knorkell schrieb am Thu, 23 January 2025 15:52Haar2O schrieb am Do., 23 Januar 2025 15:08cyclonus schrieb am Mi., 22 Januar 2025 10:53Zusätzlich zu den guten Genen wird der vermutlich was haben machen lassen, der wirkt doch komplett "glattgebügelt". Wirkt finde ich nicht natürlich. Ähnliche Optik wie Zac Efron, bloß dass Efron es doch ziemlich übertrieben hat mit den Eingriffen und es inzwischen seltsam ausschaut.

Möglich dass da Botox mit drin ist. Der Unterschied zu Efron ist, dass der sich optisch extrem verändert hat. Constantin Schreiber sieht halt einfach dauerhaft gleich aus.

Kann aber auch beispielsweise sein, dass er sehr früh mit Tretinoin begonnen hat. Als

Präventivmaßnahme gibts damit schon sehr beindruckende Ergebnisse.
Na das macht ja Hoffnung. Meine Haut wirkt seit ich das nehme auch irgendwie deutlich frischer.
Wenn sie nicht gerade gerötet ist. :d
Ich glaube Vegetarismus hilft irgendwie. Alle Veggis die ich in meinem Alter kenne und die das schon seit über 10 Jahren machen sehen besser aus als die übrigen Altersgenoss:innen. Vllt. liegt an dieser Säure in Schwein. Wer weiß.
veganismus ist das schlimmste was du deinem Körper antun kannst.
Ahja. Warum genau?

Die Veganer die ich kenne haben super Blutwerte und sind weder häufiger noch seltener krank als andere. Und wie gesagt. Irgendwie altern sie ziemlich gut.
Weil du niemals alle Nährstoffe mit pflanzlicher Ernährung abdecken kannst, die Veganer die ich kenne sehen nicht gesund aus, selten krank bedeutet gar nix, wenn das Immunsystem derart geschwächt ist springt es irgendwann nicht mehr an, jeder gesunde Mensch wird ab und zu krank und das Immunsystem reagiert dem entsprechend das muss kein Nachteil sein.
Also mein halbes Umfeld lebt vegan, teilweise seit 20 Jahren und die sehen alle ziemlich gesund aus. Welche Nährstoffe von Vit B12 mal abgesehen fehlen denn konkret?

Subject: Aw: Der Fall Constantin Schreiber
Posted by [Icetea](#) on Fri, 31 Jan 2025 12:08:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein reine vegane Ernährung ist theoretisch machbar mit Vit B12 als Ergänzung... aus ethischen Gründen kann man das machen aber mMn ist eine vegane Ernährung nicht gesundheitlich überlegen ggü. einer gesunden Mischkost mit magerem Geflügelfleisch, Fisch und Meerestieren.

Das eine Ernährung mit Schnitzel, Schweinshaxe, Salami usw nicht gesund ist ist klar. Genauso eine vegane Ernährung mit frittierten Sachen und unzähligen Fleischersatzprodukten mit etlichen Zusatzstoffen.

Beim Fleischverzehr muss vor allem das Verhältnis Omega 3 zu Omega 6 passen wenn das gewährleistet ist ist eine gesunde Mischkost nicht schlechter.
