
Subject: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 05 Oct 2024 06:17:20 GMT

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

Hallo Freunde,

so langsam schreite ich auf die 35 zu und merke, wie mein Hautbild nicht mehr so rein ist, wie noch vor gute 10 Jahren. Was sind aktuell die besten Mitteln, um Falten vorzubeugen? Kollagenpulver? Vit C?

Merci

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [pilos](#) on Sat, 05 Oct 2024 06:37:16 GMT

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

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 05 Oct 2024 06:53:23 GMT

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

pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:37

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Kein saggy face bislang, sondern oberflächliche falten und Haut strahlt halt nicht mehr so, wie als ich noch 20 war :(

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [pilos](#) on Sat, 05 Oct 2024 07:16:03 GMT

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

Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:53pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:37

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Kein saggy face bislang, sondern oberflächliche falten und Haut strahlt halt nicht mehr so, wie als ich noch 20 war :(
die struktur hat sich geändert, ist gröber geworden

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 05 Oct 2024 07:28:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 09:16Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:53pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:37

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Kein saggy face bislang, sondern oberflächliche falten und Haut strahlt halt nicht mehr so, wie als ich noch 20 war :(
die struktur hat sich geändert, ist gröber geworden

Da muss es doch ein Gegenmittel geben?? Will mit 35 nicht schon Alterserscheinungen haben :(

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 05 Oct 2024 07:42:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchenmeister schrieb am Sat, 05 October 2024 09:28pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 09:16Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:53pilos schrieb am Sa., 05

Oktober 2024 08:37

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Kein saggy face bislang, sondern oberflächliche falten und Haut strahlt halt nicht mehr so, wie als ich noch 20 war :(
die struktur hat sich geändert, ist gröber geworden

Da muss es doch ein Gegenmittel geben?? Will mit 35 nicht schon Alterserscheinungen haben :(Ich bin auch 35 , sowie ja habe auch Falten.

Du kannst Gewisse Sachen machen.

Aber nen gegenmittel , gibts nicht. Es sind halt Alterserscheinungen..wird immer schlimmer.

Deine KnochenStruktur ändert sich also der Kopf.

Dein Kollagen/Elastin/Hyoloron wird weniger pro Jahr. Also die Produktion.

Du kannst Gewisse Sachen machen die Helfen.

1. Was du machen solltest Stell deine Ernährung um.

Das Heißt Weniger Fleisch, Mehr Gemüse/Obst

Auch keine Fertignahrung/Fastfood mehr

bzw. kaffee solltest du auch Stark reduzieren auf 1ne Tasse Pro tag

2. Kein Rauchen/ Alk trinken/Drogen

3.Immer mti sonnencreme rausgehen bzw. auch ggf. sonnenschutz hut tragen/Sonnenschirm mit nehmen.

4. Supplements: Hyoloron ,Hydrolosiertes Kollagempulver , Reservatrol , Vitamin D3/k2 +Calcium /Magnesiumm, Vitamin C/E ,Omega 3 /AKG CA /NMN oder NR /TM /Taurin usw

5. Auch auf den Rücken Schlafen kann Helfen, seiten /bauch schlafen, verursacht knitter falten

6. gesunde Lebenseinstellungen

7. Sport treibenm /Genug bewegung

8. Intervalfasten 16-8 oder 18/6

9. Tretinoin/Retinal/Retinol nehmen bzw. auch Gesichtspflege sachen gibt genug , gute produkte mit q10/hyoloron usw. Bzw. auch Body lotions

10. Genug Schlafen bzw. rechtzeitig im Bett gehen

11. Nicht Operative Eingriffe die viel bringen..aber wiederholt werden müssen zb. Thermage muss alle 3 jahre wiederholt werden kostet 3500 Euro (ca) pro Areal. Gibt auch noch andere wenn du googlest gegen falten bzw. Skulptura wäre auch ne möglichkeit oder Vampirlifting.

12. Operationen wie Facelift

13. Kannst auch mit Rotlicht geräten arbeiten..aber bis du effekte siehst, kann durchaus mal nen Halbes jahr dauern, die kriegsrte überall bei ebay /amazon und wenn du googelst

14. Du solltest deine Gesichtsmimik reduzieren.. also Lachen..stirn runzeln etc.. auch vermeiden. Sowie wenn du nen laptop hast oder Smartphone.. Nimmst in der Hand, packst möglich auf augenhöhe. Nicht ewig runter gucken..das verursacht Halsfalten/Halsringe.

15. Genug Wasser trinken oder ungesüßten tee ca 2 -2,5 Liter pro tag (mindestens).

11. Stress vermeiden.

Das ist spontan alles was mir einfällt.

Sowie etwas gegen das Altern..was wirklich Hilft.. soll laut google frühstens in 30 Jahren..wenn überhaupt geben.. wahrscheinlich eher 50.. dann bin ich wenn ich noch lebe eh 85.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [pilos](#) on Sat, 05 Oct 2024 08:05:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn man das alles macht...verliert man die lust am leben

:lol:

es gibt auch viel kürzere varianten

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 05 Oct 2024 08:31:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 10:05wenn man das alles macht...verliert man die lust am leben

:lol:

es gibt auch viel kürzere varianten

Sich einfrieren Lassen ? :d

hihihi

Ich mach gewisse Sachen, ich find nicht dadurch verliert man die Lebensfreude.

Ich meine Schlafen tuste.. eh so oder so.

Supplements nehmen ,die paar Minuten die es brauch.. ist nicht wild

Sport, gibt dir mobilität wieder und muskeln zurück.

Sowie seitem ich Zucker vermeide und fastfood ,fühle ich mich besser.

Sonnencreme auftragen/sonne vermeiden und gesichtpflege nervt etwas..aber was solls.

Rotlicht die paar minuten vorm schlafen gehen ist auch nicht wild.

Aber so empfinde ich das.

Bzw. hab bei Mimikfalten/Nasolabialfalten, was effektivieres /günstigeres Gefunden.

Nennt sich Liplolyse.

Da wiird genau gegenteilig gearbeitet . Also das Gegenteil von Botox/Hyoloronusw.

Da werden statt die falten aufgefüllt, einfach fett von den wangengenommen, das die falten dadurch reduziert werden.

Bzw. das resultat hält ewig..solange man kein übergewicht ansetzt.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 05 Oct 2024 08:56:40 GMT

Ich rede jetzt erst mal nur von topischen Sachen:

Im Prinzip braucht man (abgesehen von Minox,
das sollte man natürlich niemals nehmen, da es alt macht),
die selben Sachen fürs Gesicht wie auch für den Kopf.

Das liegt daran, dass die Kopfhaut auch eine normale
Haut ist wie die Gesichtshaut.
Und eine gesunde Haut hat weder AGA, noch Falten.

Ich verwende daher für mein Gesicht:

45% Urea-Creme
40% Apfelessig
5% Borretschöl
5% Fischöl
5% Lavendelöl
0,5 % Oreganoöl

Darin gelöst:

2% L-Carnitin-L-Tartrat
2% Taurin
2% Niacinamid
2% MSM
2% NAC
0,5% Melatonin
+ frisches Vitamin C

Vieles wird einem bekannt vorkommen,
da sie auch gute Mittel gegen AGA sind.
L-Carnitin lässt das Fett wegschmelzen, was
sehr wichtig ist.
Denn mit den Jahren verfettet das Gesicht.
Dazu habe ich eine Studie.
Außerdem verlängert es die Telomere.

Vitamin C muss immer frisch sein, das wissen viele nicht.
Es erhöht die Dermal-Papilla-Zellschicht
auf jugendliches Niveau.

NAC ist ein starkes Antioxidans.

Taurin wirkt anti-fibrotisch und hemmt auch
das Ergrauen.

Melatonin ist ein Reparatur-Hormon und
starkes Antioxidans.
Wirkt gegen AGA und Falten.
Dazu habe ich Studien.

Und dann ist Vasodilatation noch wichtig,
denn die Durchblutung nimmt mit den Jahren
immer mehr ab.
Daher der Apfelessig.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 05 Oct 2024 11:57:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke an @Sweety1988 und @Norwood - da lässt sich einiges davon in mein Alltag integrieren.
Ich stimme dem Pilos zu, dass man nicht sein Leben darauf ausrichten solltejedoch muss man
,leiden' , um schön auszusehen^^

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 05 Oct 2024 20:25:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 13:57Danke an @Sweety1988 und
@Norwood - da lässt sich einiges davon in mein Alltag integrieren. Ich stimme dem Pilos zu,
dass man nicht sein Leben darauf ausrichten solltejedoch muss man ,leiden' , um schön
auszusehen^^
Kein Problem.

Sowie solltest Zucker vermeiden. Also zumindestens süßigkeiten, Cola,fanta,sprite etc.

Sowie auch versteckte zuckerbomben wie Ketchup.. auch nicht gesund

Kannst alternativ , Zuckerfreien ketchup suchen das geht schon.

Oder mit Gewürzen arbeiten zum nach würzen das mach ich auch.

Aber Dunkle Schokolade glaub mit 75-85% Kakao gehalt war wieder gesund ,wenn mans nicht
übertreibt.

Du solltest auch Sonnenblumenöl zum Kochen vermeiden.
Ist auch nicht wirklich Gesund.

Wenne was Günstiges haben willst setz auf : Leinsamen Öl , da kostet 500 ML < 2 Euro , also
zahlst für 1 Liter keine 4 Euro.

Glaub waren sogar 2,50-2,60.

Alternativ Olivenöl..aber da kosten 750 ML .. ca 8-12 euro
Also Extra Natives Oliven Öl

Wallnussöl ist auch Gesund

und Avocado Öl auch

Aber sind demtentsprechnd teuer.

Bzw. raate dir geh entweder zum Hautarzt , lass die Tretinoin verschreiben oder alternati
Adapalen. Also als Privatrezept verschreiben lassen, für Sonnengeschädigte haut..was du
nunmal hast. Über die zeit /alter.

Musste abends aufs gesicht auftragen. Morgens auswaschen. Das kann Nach Monaten, falten
auch verschwinden lassen /reduzieren kommt auf die Art an.

Alternativ google : Retinal , kriegste bei Dm markt online kostet <30 Euro .

Retinol Body lotion ist gut für den Körper aber für Gesicht würd ich Mindestens Retinal
nehmen.

Von der Stärke her ist das so

Retinol > Retinal > Adapalen > Tretinoin.

Sowie Salz auch möglichst reduzieren/vermeiden auch nicht gesund.

Also Retinol das Schwächstee.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 05 Oct 2024 21:27:34 GMT

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

Zitat:Sowie solltest Zucker vermeiden. Also zumindestens süßigkeiten, Cola,fanta,sprite etc.
Warum soll Zucker schädlich sein?
Kannst du das wissenschaftlich begründen?

Ich sehe eher Fett als Problemkind.
Je mehr Fett jemand konsumiert, desto
höher das Krebsrisiko.
Dazu habe ich Studien.

Es gibt zwar Ausnahmen (Borretschöl, Fischöl, Rizinusöl),

aber diese Fette brauchen wir nur in extrem geringen Mengen!

Generell brauchen wir sehr viele Kohlenhydrate,
etwas Eiweiß und extrem wenig Fett.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Icetea](#) on Sat, 05 Oct 2024 23:49:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sachen die besonders wirksam sind:

Kein alk/rauchen/übermäßige Sonneneinstrahlung
Keine schlechte Ernährung mit Zucker und transfetten sondern viel obst und Gemüse
Genug schlaf
Wenig Stress
Sonnenschutzmittel und feuchtigkeitscreme (auch im winter)

Wenn das einhält hast 90%...die ganzen topischen Mittelchen können MINIMAL was bringen
aber kein game Changer

Was wirklich was bringt zu dem obigen Lifestyle ist je nachdem was du hast hyaluronfiller,
radiofrequenzmikroneedling, biostimulatoren wie sculptra, facelift/midfacelift, Eigenfett
unterspritzungen, botox usw...einfach beraten lassen

Hatte jetzt erst eigenfett unterspritzungen im ganzen Gesicht und muss sagen bin sehr zufrieden
macht alles straffer und frischer und jünger...Augenbereich, Wangen, Kinn

Im Alter verliert man ob das untere Gerüst da hilft nur tief gespritzt eigenfett oder andere filler
wobei eigenfett dsuerhaft ist was anwächst und weniger migrieren kann wie zb hyaluronsäure

Bei sagging ist aber zusätzlich zb nen midfacelift oder facelift notwendig und Kombinationen aus
therapien aber sowas sollte man eh abklären. Aber bei dir scheint ja noch kein sagging zu sein
sondern normale Falten.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Sun, 06 Oct 2024 01:35:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die hälfte davon ist sogar noch schädlich

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Haar20](#) on Sun, 06 Oct 2024 06:42:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 23:27
Je mehr Fett jemand konsumiert, desto
höher das Krebsrisiko.
Dazu habe ich Studien.

Na dann mal her mit diesen Studien. Ich weiß zwar jetzt schon dass das Blödsinn ist, aber
sehen will ich das trotzdem. :)

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 06 Oct 2024 06:51:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 23:27Zitat:Sowie solltest Zucker
vermeiden. Also zumindestens süßigkeiten, Cola,fanta,sprite etc.
Warum soll Zucker schädlich sein?
Kannst du das wissenschaftlich begründen?

Ich sehe eher Fett als Problemkind.
Je mehr Fett jemand konsumiert, desto
höher das Krebsrisiko.
Dazu habe ich Studien.

Es gibt zwar Ausnahmen (Borretschöl, Fischöl, Rizinusöl),
aber diese Fette brauchen wir nur in extrem geringen Mengen!

Generell brauchen wir sehr viele Kohlenhydrate,
etwas Eiweiß und extrem wenig Fett.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9022289/>

Bzw. von Jeden Arzt und Ärztin selbst von Chris Gibbson den der mit 60 aussieht wie um die 30.

Alle Ausnahmslos sagen das Zucker ..also zuviel Schädlich sist fürs Kollagen Gerüst.

Ich meine nen Gewissen teil zucker nimmste eh ein durch Früchte..oder weils in Lebensmittel
durch früchte so oder so enthalten sit.
Das ist nicht weiter wild.

Aber diese Übermäßige Zuckereinnahme, Durch Ketchup,Cola,Fanta,Sprite , dann
Gebäck, Süßigkeiten etc, das ist Schädlichl.

Bzw. kannst das gucken, der typ ist nen Echter Behandelner Arzt der Youtube videos auch macht
: <https://www.youtube.com/watch?v=N1mkDUgF8bw&t=898s>

Link : <https://rajanimd.com/>

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [pilos](#) on Sun, 06 Oct 2024 08:51:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am So., 06 Oktober 2024 08:51 Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 23:27 Zitat: Sowie solltest Zucker vermeiden. Also zumindestens süßigkeiten, Cola, fanta, sprite etc.

Warum soll Zucker schädlich sein?
Kannst du das wissenschaftlich begründen?

Ich sehe eher Fett als Problemkind.
Je mehr Fett jemand konsumiert, desto höher das Krebsrisiko.
Dazu habe ich Studien.

Es gibt zwar Ausnahmen (Borretschöl, Fischöl, Rizinusöl), aber diese Fette brauchen wir nur in extrem geringen Mengen!

Generell brauchen wir sehr viele Kohlenhydrate, etwas Eiweiß und extrem wenig Fett.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9022289/>

Bzw. von Jeden Arzt und Ärztin selbst von Chris Gibbson den der mit 60 aussieht wie um die 30.

Alle Ausnahmslos sagen das Zucker ..also zuviel Schädlich sist fürs Kollagen Gerüst.

Ich meine nen Gewissen teil zucker nimmste eh ein durch Früchte..oder weils in Lebensmittel durch fruchte so oder so enthalten sit.
Das ist nicht weiter wild.

Aber diese Übermäßige Zuckereinnahme, Durch Ketchup, Cola, Fanta, Sprite , dann Gebäck, Süßigkeiten etc, das ist Schädlich!

Bzw. kannst das gucken, der typ ist nen Echter Behandelner Arzt der Youtube videos auch macht : <https://www.youtube.com/watch?v=N1mkDUgF8bw&t=898s>

Link : <https://rajanimd.com/>

zucker ist das pure gift

die normalen komplexen carbs sind schon zu viel

dann mussman nicht auch noch extra zucker zuführen.

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

und natürlich abnehmen...macht auch jung

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 06 Oct 2024 10:15:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zucker ist halt ein Stimmungsaufheller.

Wenn dein Leben eh schon Dreck ist, trotz diverser Bemühungen, dann frisst du halt auch vermehrt Dreck.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Oct 2024 11:27:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Glykation entsteht nicht nur durch industriellen Zucker (wie Haushaltszucker), sondern auch durch die Zuckerarten die natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommen, einschließlich Obst. Glykation ist ein biochemischer Prozess, bei dem Zucker sich mit Proteinen oder Lipiden verbindet, was zur Bildung sogenannter "Advanced Glycation End Products" (AGEs) führt.

Deswegen soll man ja auch nur wenig Fett und Proteine konsumieren. ;)
Wenn man 95% KH isst, aber nur 4% Eiweiß und 1% Fett, dann hat der Zucker kaum Partner, mit denen er sich verbinden kann.

Des Weiteren kann man mit Antioxidantien wie NAC diesen Glykationsprozess problemlos unterbinden.

Ich habe mein ganzes Leben immer schon sehr viel Zucker gegessen und sehe immer noch aus wie 17. Meine Tante hat sich auch immer sehr zuckerreich ernährt und die ist schon über 90 und top fit.

Diesen ganzen Hype um Zucker kann ich nicht verstehen.

Euch ist aber schon klar, dass Diabetes

durch Fett und nicht durch Zucker entsteht?
Deswegen gibt es keine Frutarier mit Diabetes.
Ausnahmen bestätigen die Regel, aber unter Frutariern
ist Diabetes jedenfalls eine EXTREM seltene Erkrankung!
Zumindest solange sie schlank sind. Und das sind
sie. Frutarier sind die schlankesten Menschen der Welt!

Gerade Obst ist total gesund, hat unendlich viele
Antioxidantien, die den Glykationsprozess unterbinden.

Problematisch ist Eiweiß (weil es die Zellteilung fördert
und damit das Leben verkürzt durch Verkürzung
der Telomere) und Fett (weil es die Durchblutung
verschlechtert und krebserregend ist).
Aber sicher nicht Kohlenhydrate.
Wenn Obst ungesund wäre, hätte man das in
Studien herausgefunden.
Doch das Gegenteil war der Fall.

Gesättigte Fette zeigten einen positiven Zusammenhang mit dem Auftreten von Brust-,
Dickdarm- und Prostatakrebs und mehrfach ungesättigte Fette zeigten einen Zusammenhang
mit Brust- und Prostatakrebs, nicht jedoch mit Dickdarmkrebs

Studien:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2377587/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3756806/>

Hier auch ein tolles Video,
wo genau erklärt wird, warum Fett so schädlich
für den Körper ist:
<https://www.youtube.com/watch?v=CrE67dlr5Bk>

Es gibt nur drei Ausnahmen:

- 1) Borretsch- oder Nachtkerzenöl
- 2) Fisch- oder Algenöl
- 3) Rizinusöl

Aber selbst die brauchen wir nur in sehr geringen
Mengen und gerade die PUFAS müssen immer
mit einem fettlöslichen Antioxidans wie
Vitamin E kombiniert werden, da sie
sonst zu schnell ranzig werden (oxidieren).

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Sun, 06 Oct 2024 20:52:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Unglaublich was hier geschrieben wird, proteine gehören zu den wichtigsten bausteinen in einer vernünftigen ernährung plus 3-4 l gutes wasser sind pflicht für gute haut.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 06 Oct 2024 21:21:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am So., 06 Oktober 2024 22:52Unglaublich was hier geschrieben wird, proteine gehören zu den wichtigsten bausteinen in einer vernünftigen ernährung plus 3-4 l gutes wasser sind pflicht für gute haut.
Google : Mtor

Sowie Proteine (Gute) Kannste auch die Pflanzen bekommen wie Hülsenfrüchte.

Dann weiste Bescheid

Es gibt Tierische Produkte (Rotes fleisch vorallem) die Mtor aktivieren..damit uns altern lassen. das es für die Haut gut ist , ist das andere..Aber unsern Körper schadet es.

Sowie 3-4 liter pro Tag stimmt auch nicht zwingend.

es hängt von der Größe ab der Person.

Inne Regel solltens 2-2,5Liter Mindestens sein bei ner Person die 2meter groß ist da sind 3-3,5 liter.

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/info/fluessigkeitsbedarf.html>

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 06 Oct 2024 21:32:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenig Protein nicht verwechseln
mit gar kein Protein!

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Mon, 07 Oct 2024 07:49:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am So., 06 Oktober 2024 03:35die hälfte davon ist sogar noch schädlich
Inwiefern und was genau?

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Mon, 07 Oct 2024 08:24:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Supplement-Industrie ist in erster Linie auf Gewinnmaximierung ausgerichtet, in vielen Fällen sind Nahrungsergänzungsmittel unnötig und können durch eine ausgewogene Ernährung ersetzt werden. Es gibt nur sehr wenige Nahrungsergänzungsmittel die tatsächlich benötigt werden und auch bei diesen kommt es vor allem auf die Inhaltsstoffe und die Qualität an. Minderwertige Inhaltsstoffe, schlechte Bioverfügbarkeit oder unnötige Zusätze können die Wirksamkeit mindern oder sogar schädlich sein. Macht mal die augen auf bei social media dreht sich alles um Traffic und Reichweite, auch die Informationen über Google sind zu 99% für die Tonne.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 07 Oct 2024 08:28:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Mon, 07 October 2024 10:24Die Supplement-Industrie ist in erster Linie auf Gewinnmaximierung ausgerichtet, in vielen Fällen sind Nahrungsergänzungsmittel unnötig und können durch eine ausgewogene Ernährung ersetzt werden. Es gibt nur sehr wenige Nahrungsergänzungsmittel die tatsächlich benötigt werden und auch bei diesen kommt es vor allem auf die Inhaltsstoffe und die Qualität an. Minderwertige Inhaltsstoffe, schlechte Bioverfügbarkeit oder unnötige Zusätze können die Wirksamkeit mindern oder sogar schädlich sein. Macht mal die augen auf bei social media dreht sich alles um Traffic und Reichweite, auch die Informationen über Google sind zu 99% für die Tonne.

Die Sachen basieren nicht auf Google und Social Media.
Also nicht direkt.

Viele Sachen basieren auf Studien (Wissenschaftliche).

Selbst kürzlich wurde das Anti aging supplement fisetin unter der Lupe genommen. Das so gefeiert wurde.

Aber laut wissenschaftlichen Studien bringt's garnichts.

NMN /NR zb Bringt was um den NAD + Spiegel zu steigern.
Vitamin C kannste Grundsätzlich durch Nahrung genug aufnehmen.
Vitamin A zb sehr schwer
Spermidin ist gut für die Autophagy

etc.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Oct 2024 08:35:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sweety1988 schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 10:28
Selsbt kürzlich wurd das Anti aging supplement fistetin unter der lupe genommen. Das so gefeiert wurde.

Aber laut wissensschaftlichen Studien bringts garnichts.

kommt auf die betrachtungsweise und verabreichung

wo sind diese studien?

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Mon, 07 Oct 2024 08:40:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gesunde Haare/Haut kommt von innen, dafür braucht man keine Cremes. Auch hier wieder, 99% schädlich und rausgeschmissen Geld. Melatonin würde ich meiden, irgendwann wirst du abhängig davon.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Mon, 07 Oct 2024 08:47:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vitamin C jeden Tag ist unnötig, Vitamin A bekommst du ausreichend durch die Ernährung. Zink zu supplementieren halte ich für sinnvoll.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 07 Oct 2024 08:48:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Vitamin C kannst du Grundsätzlich durch Nahrung genug aufnehmen.
Eben nicht.
So viel Obst könnte ich gar nicht essen, um auf 1.000 mg Vitamin C zu kommen.

Es gibt nur wenige Ausnahmen, wo Vitamin C in hohen Mengen vorkommt (australische Buschpflaume, Aronia..), aber diese sind sehr teuer.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Mon, 07 Oct 2024 09:00:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Acerola Pulver als Vitamin C Quelle kann ich empfehlen, generell Vitamin C nur zu bestimmten Situationen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Oct 2024 09:04:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 10:40 Gesunde Haare/Haut kommt von innen, dafür braucht man keine Cremes. Auch hier wieder, 99% schädlich und rausgeschmissen Geld. Melatonin würde ich meiden, irgendwann wirst du abhängig davon. du scheinst von dir sehr überzeugt zu sein ;)

natürlich bringen sie was...nur halt die richtigen

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Mon, 07 Oct 2024 09:14:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab von den Besten gelernt. Wenn es so gute Cremes auf dem Markt gibt warum musstest du selbst eine herstellen ?

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Mon, 07 Oct 2024 09:26:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 10:35 Sweety1988 schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 10:28 Selsbt kürzlich wurd das Anti aging supplement fistetin unter der lupe genommen. Das so gefeiert wurde.

Aber laut wissenschaftlichen Studien bringt's garnichts.

kommt auf die betrachtungsweise und verabreichung

wo sind diese studien?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39269340/>

Zumindestens steht hier drin

Bei 5 von 10 , ist das Biologische Alter Gestiegen

bei 4 von 10 , Gesunken

bei 1 von 10 ist Garnichts passiert.

bei 500 MG fistetin pro tag.

Also die Wahrscheinlichkeit ohne welche tests vorher und nachher.. wo du das Alter bestimmen kannst.. Die extrem teuer sind.

ist ziemlich gering das man da ein nutzen raus zieht.

Hast ,wenn das mit den leuten raus nimmst

ne Wahrscheinlichkeit von 50% das.. es dir schadet.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 07 Oct 2024 09:42:44 GMT

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

Rico777 schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 11:14Ich hab von den Besten gelernt. Wenn es so gute Cremes auf dem Markt gibt warum musstest du selbst eine herstellen ?

1) viel billiger

2) man weiß eher was drin ist, da man es selbst hergestellt hat

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [pilos](#) on Mon, 07 Oct 2024 09:52:29 GMT

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

Sweet1988 schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 11:26pilos schrieb am Mo., 07 Oktober 2024

10:35Sweet1988 schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 10:28

Selbst kürzlich wurde das Anti aging supplement fistetin unter der Lupe genommen. Das so

gefeiert wurde.

Aber laut wissenschaftlichen Studien brings garnichts.

kommt auf die betrachtungsweise und verabreichung

wo sind diese studien?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39269340/>

Zumindestens steht hier drin

Bei 5 von 10 , ist das Biologische Alter Gestiegen

bei 4 von 10 , Gesunken

bei 1 von 10 ist Garnichts passiert.

bei 500 MG fistetin pro tag.

Also die Wahrscheinlichkeit ohne welche tests vorher und nachher.. wo du das Alter bestimmen kannst.. Die extrem teuer sind.

ist ziemlich gering das man da ein nutzen raus zieht.

Hast ,wenne das mit den leuten raus nimmst

ne Wahrscheinlichkeit von 50% das.. es dir schadet.

wie befürchtet oral.

das klappt nicht

und die macher sind auch mehr als zweifelhaft, eine krankenschweter und so ein guru
;)

<https://instituteofhormonalbalance.com/about-morgan-burns/>

<https://instituteofhormonalbalance.com>

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Icetea](#) on Tue, 08 Oct 2024 07:14:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 10:24 Die Supplement-Industrie ist in erster Linie auf Gewinnmaximierung ausgerichtet, in vielen Fällen sind Nahrungsergänzungsmittel unnötig und können durch eine ausgewogene Ernährung ersetzt werden. Es gibt nur sehr wenige Nahrungsergänzungsmittel die tatsächlich benötigt werden und auch bei diesen kommt es vor allem auf die Inhaltsstoffe und die Qualität an. Minderwertige Inhaltsstoffe, schlechte Bioverfügbarkeit oder unnötige Zusätze können die Wirksamkeit mindern oder sogar schädlich sein. Macht mal die augen auf bei social media dreht sich alles um Traffic und Reichweite, auch die Informationen über Google sind zu 99% für die Tonne.
Gebe dir grundsätzlich recht dass bezüglich nems vieles nichts bringt wenn man sonst kein Mangel hat und ein gesundheitlicher Lifestyle jnd gute Ernährung. Viel hilft nicht immer viel kann jeder Arzt bestätigen.

Wwnn man viel Vitamine hat und keinen Mangel bringen zusätzlich Vitamine kaum was. Hat man einen Mangel dann schon. Aber sehe es eher auch so das nems überbewertet werden wenn man ein sonst gesunder Mensch ist und vieles einfach im Urin landet.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Oct 2024 09:24:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Di., 08 Oktober 2024 09:14 Rico777 schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 10:24 Die Supplement-Industrie ist in erster Linie auf Gewinnmaximierung ausgerichtet, in vielen Fällen sind Nahrungsergänzungsmittel unnötig und können durch eine ausgewogene Ernährung ersetzt werden. Es gibt nur sehr wenige Nahrungsergänzungsmittel die tatsächlich benötigt werden und auch bei diesen kommt es vor allem auf die Inhaltsstoffe und die Qualität an. Minderwertige Inhaltsstoffe, schlechte Bioverfügbarkeit oder unnötige Zusätze können die Wirksamkeit mindern oder sogar schädlich sein. Macht mal die augen auf bei social media dreht sich alles um Traffic und Reichweite, auch die Informationen über Google sind zu 99% für die Tonne.
Gebe dir grundsätzlich recht dass bezüglich nems vieles nichts bringt wenn man sonst kein Mangel hat und ein gesundheitlicher Lifestyle jnd gute Ernährung. Viel hilft nicht immer viel kann jeder Arzt bestätigen.

Wwnn man viel Vitamine hat und keinen Mangel bringen zusätzlich Vitamine kaum was. Hat man einen Mangel dann schon. Aber sehe es eher auch so das nems überbewertet werden wenn man ein sonst gesunder Mensch ist und vieles einfach im Urin landet.
Der Körper ver(zer?)fällt im Laufe des Lebens immer mehr!
Und NEMs sind nun mal (neben Sonnenschutz) das Einzige, womit wir dem entgegenwirken können.

Z.B. die Durchblutung nimmt im Laufe des Lebens dramatisch ab. Ein 70-jähriger hat nur noch 20% der Durchblutung eines 20-jährigen.

Die einzige Möglichkeit, dies umzukehren ist viele durchblutungsfördernde Naturheilmittel einzunehmen, die zusätzlich die Gefäße schützen.
Das sind vor allem Arginin, Citrullin, Ginkgo, Taurin, Apfelessig und natürlich Rote Bete.

Die 0815-Ernährung eines normalen Deutschen, die als "gesund" bezeichnet wird, umfasst viel Obst und Gemüse.

Das ist alles gut und schön, aber ich bezweifle dass man dadurch alle durchblutungsfördernden Stoffe in ausreichendem Maße bekommt wie es mit NEMs der Fall ist.

NEMs bedeutet auch nicht, dass man nur isolierte Vitamine in Kapseln nimmt, sondern es schließt ja auch kaum verarbeitete Naturheilmittel ein.
Z.B. Kurkuma. Das kann man als Pulver schlucken. Ist aber ein normales Lebensmittel.
Wird das nun als NEM oder als normales Lebensmittel deklariert?
Oder Rote-Bete-Pulver.
Das gleiche.

Es geht darum, möglichst viele Naturheilmittel zu sich zu nehmen, die die Gesundheit schützen und einen Anti-Aging-Effekt haben.
Neuerdings werden die "Super-Foods" genannt.

Doch die Grenze zwischen NEM und Lebensmittel ist fließend.

Und fast jeder hat irgendwo einen Mangel!
Ich selbst hatte z.B. Zink-Mangel und das trotz meiner vielen NEMs!

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Tue, 08 Oct 2024 18:14:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie schon gesagt es gibt nur eine handvoll supplements die etwas was bringen und selbst diese können in den meisten fällen keinen genetischen haarausfall abhalten. Wenn du genetisch veranlagt bist können deine Haare im alter ausfallen obwohl du kerngesund bist. Du kannst so gesund leben wie nur möglich es wird nix bringen, eventuell wird der haarausfall dadurch nur verzögert. Ich denke man sollte sich lieber auf die sexual hormone konzentrieren und wie man

diese auf natürliche weise optimiert.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Rico777](#) on Tue, 08 Oct 2024 18:33:08 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 08 October 2024 11:24lcetea schrieb am Di., 08 Oktober 2024 09:14Rico777 schrieb am Mo., 07 Oktober 2024 10:24Die Supplement-Industrie ist in erster Linie auf Gewinnmaximierung ausgerichtet, in vielen Fällen sind Nahrungsergänzungsmittel unnötig und können durch eine ausgewogene Ernährung ersetzt werden. Es gibt nur sehr wenige Nahrungsergänzungsmittel die tatsächlich benötigt werden und auch bei diesen kommt es vor allem auf die Inhaltsstoffe und die Qualität an. Minderwertige Inhaltsstoffe, schlechte Bioverfügbarkeit oder unnötige Zusätze können die Wirksamkeit mindern oder sogar schädlich sein. Macht mal die augen auf bei social media dreht sich alles um Traffic und Reichweite, auch die Informationen über Google sind zu 99% für die Tonne.

Gebe dir grundsätzlich recht dass bezüglich nems vieles nichts bringt wenn man sonst kein Mangel hat und ein gesundheitlicher Lifestyle jnd gute Ernährung. Viel hilft nicht immer viel kann jeder Arzt bestätigen.

Wwnn man viel Vitamine hat und keinen Mangel bringen zusätzlich Vitamine kaum was. Hat man einen Mangel dann schon. Aber sehe es eher auch so das nems überbewertet werden wenn man ein sonst gesunder Mensch ist und vieles einfach im Urin landet. Der Körper ver(zer?)fällt im Laufe des Lebens immer mehr! Und NEMs sind nun mal (neben Sonnenschutz) das Einzige, womit wir dem entgegenwirken können.

Z.B. die Durchblutung nimmt im Laufe des Lebens dramatisch ab. Ein 70-jähriger hat nur noch 20% der Durchblutung eines 20-jährigen. Die einzige Möglichkeit, dies umzukehren ist viele durchblutungsfördernde Naturheilmittel einzunehmen, die zusätzlich die Gefäße schützen. Das sind vor allem Arginin, Citrullin, Ginkgo, Taurin, Apfelessig und natürlich Rote Bete.

Die 0815-Ernährung eines normalen Deutschen, die als "gesund" bezeichnet wird, umfasst viel Obst und Gemüse.

Das ist alles gut und schön, aber ich bezweifle dass man dadurch alle durchblutungsfördernden Stoffe in ausreichendem Maße bekommt wie es mit NEMs der Fall ist.

NEMs bedeutet auch nicht, dass man nur

isolierte Vitamine in Kapseln nimmt,
sondern es schließt ja auch kaum verarbeitete
Naturheilmittel ein.
Z.B. Kurkuma. Das kann man als Pulver schlucken.
Ist aber ein normales Lebensmittel.
Wird das nun als NEM oder als normales Lebensmittel
deklariert?
Oder Rote-Bete-Pulver.
Das gleiche.

Es geht darum, möglichst viele Naturheilmittel
zu sich zu nehmen, die die Gesundheit schützen
und einen Anti-Aging-Effekt haben.
Neuerdings werden die "Super-Foods" genannt.

Doch die Grenze zwischen NEM und Lebensmittel
ist fließend.

Und fast jeder hat irgendwo einen Mangel!
Ich selbst hatte z.B. Zink-Mangel und das trotz
meiner vielen NEMs!

Zink ist ein sinnvolles supplement vorausgesetzt eine vernünftige qualität und die richtige
menge. Korkuma kann toxisch wirken und deine nährstoff aufnahme beeinflussen. Sauna und
massagen für die durchblutung sind top. Falls du ein gutes naturheilmittel kennst das wirklich
was bringt lass es mich wissen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Oct 2024 18:56:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wie schon gesagt es gibt nur eine handvoll supplements die etwas was bringen und selbst
diese können in den meisten fällen keinen genetischen haarausfall afhalten.
Es gibt keinen genetischen Haarausfall!
Gene verändern sich ständig.
Und "in den meisten Fällen" stimmt.
Aber die meisten sind bekanntlich nicht alle.
Es gibt sehr wohl Supplements, die AGA komplett stoppen.
Wie Soja-Isoflavone + Capsaicin.
Das führte in einer Studie sogar zu Neuwuchs!
Wenn das also sogar neue Haare wachsen lässt,
dann als HA-Stopp erst recht.
Warum das wirkt, verwundert auch nicht.
Soja-Isoflavone hemmen DHT zu 57%.
Dazu habe ich eine Studie.
Und Capsaicin wirkt stark anti-fibrotisch
und erhöht die Durchblutung.

Zitat: Ich denke man sollte sich lieber auf die sexual hormone konzentrieren und wie man diese auf natürliche weise optimiert.

Lieber darauf, wie man sie senkt.

Ich erinnere nur daran, dass Eunuchen

- die längste Lebenserwartung haben
- von AGA, Prostatavergrößerung, Akne und Ekzeme verschont bleiben

So gesund können Hormone, v.a. T und DHT also nicht sein.

Gerade T ist ein totaler Energiefresser.

Besser wenn es unten ist.

Tiere mit viel T leben am kürzesten,
mit wenig T am längsten.

Zitat: Falls du ein gutes naturheilmittel kennst was wirklich was bringt lass es mich wissen.

Da gibt es so viele, die könnte ich gar nicht alle aufzählen.

Daher nur ein paar:

- Taurin und Spermidin verlängern die Telomere,
wirken antioxidativ und entzündungsgemmend

- Borretschöl + Fisch- oder Algenöl sind die gesündesten Öle, weil sie die essentiellen PUFAS liefern,
v.a. die entzündungshemmenden Prostaglandine der Serie 1 und 3 werden durch diese Öle gebildet.

- NAC und Melatonin sind eines der besten und stärksten Antioxidantien.
Wirkte bei einigen sogar gegen graue Haare.
Melatonin ist außerdem ein Reparaturhormon.

- Capsaicin und Minzöl bräunen das Fett,
wirken anti-diabetisch, anti-fibrotisch,
durchblutungsfördernd

- Niacin (mit Flush) und Apfelessig korrigieren sehr stark den Fettstoffwechsel durch Erhöhung von Leptin und Apinonektin, welche bei AGA verringert sind. Dies wirkt anti-fibrotisch, senkt auch Cholesterin. Eine Fettleber wird mindestens um die Hälfte reduziert.

- Und Knoblauch ist sowieso ein Allround-Talent.
Starker Schutz gegen Krebs, Thrombosen, Herzinfarkte.. verdünnt das Blut, wirkt als Kaliumkanalöffner genau wie Minox, wirkt auch stark antibakteriell, entgiftend.
Knoblauch wirkt gegen so ziemlich jede Krankheit.

Auch gegen AGA habe ich jede Menge Erfolgsberichte.

Gibt noch jede Menge weiterer, aber
das sind erst mal die wichtigsten.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Tue, 08 Oct 2024 19:14:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 08 Oktober 2024 20:56Zitat:Wie schon gesagt es gibt nur eine handvoll supplements die etwas was bringen und selbst diese können in den meisten fällen keinen genetischen haarausfall abhalten.

Es gibt keinen genetischen Haarausfall!

Gene verändern sich ständig.

Und "in den meisten Fällen" stimmt.

Aber die meisten sind bekanntlich nicht alle.

Es gibt sehr wohl Supplements, die AGA komplett stoppen.

Wie Soja-Isoflavone + Capsaicin.

Das führte in einer Studie sogar zu Neuwuchs!

Wenn das also sogar neue Haare wachsen lässt,
dann als HA-Stopp erst recht.

Warum das wirkt, verwundert auch nicht.

Soja-Isoflavone hemmen DHT zu 57%.

Dazu habe ich eine Studie.

Und Capsaicin wirkt stark anti-fibrotisch
und erhöht die Durchblutung.

Zitat:Ich denke man sollte sich lieber auf die sexual hormone konzentrieren und wie man diese auf natürliche weise optimiert.

Lieber darauf, wie man sie senkt.

Ich erinnere nur daran, dass Eunuchen

- die längste Lebenserwartung haben
- von AGA, Prostatavergrößerung, Akne und Ekzeme verschont bleiben

So gesund können Hormone, v.a. T und DHT
also nicht sein.

Gerade T ist ein totaler Energiefresser.

Besser wenn es unten ist.

Tiere mit viel T leben am kürzesten,
mit wenig T am längsten.

Zitat:Falls du ein gutes naturheilmittel kennst was wirklich was bringt lass es mich wissen.

Da gibt es so viele, die könnte ich gar nicht alle aufzählen.

Daher nur ein paar:

- Taurin und Spermidin verlängern die Telomere, wirken antioxidativ und entzündungsgemmend
- Borretschöl + Fisch- oder Algenöl sind die gesündesten Öle, weil sie die essentiellen PUFAS liefern, v.a. die entzündungshemmenden Prostaglandine der Serie 1 und 3 werden durch diese Öle gebildet.
- NAC und Melatonin sind eines der besten und stärksten Antioxidantien. Wirkte bei einigen sogar gegen graue Haare. Melatonin ist außerdem ein Reparaturhormon.
- Capsaicin und Minzöl bräunen das Fett, wirken anti-diabetisch, anti-fibrotisch, durchblutungsfördernd
- Niacin (mit Flush) und Apfelessig korrigieren sehr stark den Fettstoffwechsel durch Erhöhung von Leptin und Apinonektin, welche bei AGA verringert sind. Dies wirkt anti-fibrotisch, senkt auch Cholesterin. Eine Fettleber wird mindestens um die Hälfte reduziert.
- Und Knoblauch ist sowieso ein Allround-Talent. Starker Schutz gegen Krebs, Thrombosen, Herzinfarkte.. verdünnt das Blut, wirkt als Kaliumkanalöffner genau wie Minox, wirkt auch stark antibakteriell, entgiftend. Knoblauch wirkt gegen so ziemlich jede Krankheit. Auch gegen AGA habe ich jede Menge Erfolgsberichte.

Gibt noch jede Menge weiterer, aber das sind erst mal die wichtigsten.

Wenn das alles was bringen würde wären wir unsterblich, selbst wenn sie wirken würden bringt es nix wenn man sich mit den falschen lebensmittel zerstört. Melatonin wenn du gesund bist stellt der körper von selber her. Testosteron ist das wichtigste hormon für den mann, frag

Fischöle sind sehr gesund.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
 Posted by [Rico777](#) on Tue, 08 Oct 2024 19:23:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gegen Falten hilft folgendes 3-4 l hochqualitatives Wasser, Sauna Massagen Sport für die Blutzirkulation, bestimmte Nahrungsmittel und supplements.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Oct 2024 21:11:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Wenn das alles was bringen würde wären wir unsterblich

Unsinn

Zitat:selbst wenn sie wirken würden bringt es nix wenn man sich mit den falschen lebensmittel zerstört.

Die falschen Lebensmittel ohne diese
Naturheilmittel wäre aber noch viel schlimmer.
So können die Naturheilmittel eine ungesunde
Ernährung wenigstens etwas kompensieren.

Zitat:Melatonin wenn du gesund bist stellt der körper von selber her.

Eben nicht. Die Zirbeldrüse verkalkt schon in sehr
jungen Jahren!

Je älter wir werden, desto weniger Melatonin produziert
der Mensch. Das ist auch ein Grund, warum der Körper zerfällt.
Denn Melatonin ist ein Reparaturhormon.
Übrigens auch sehr gut gegen AGA!
Topisch als 0,03% hat es die AGA komplett gestoppt.
Viele berichten sogar von einer Umkehrung
der Ergrauung.

Ich denke, du unterschätzt die ganzen Supplements maßlos..

Für die Fortpflanzung ja.
Aber du zahlst mit deinem Leben für hohe Testo-Spiegel.
Während Östrogen anti-aging wirkt, wirkt Testo
leider pro-aging. Deswegen sollte man das niedrig halten.
Das ist auch der Grund, warum Männer kürzer als Frauen leben.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Tue, 08 Oct 2024 21:59:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 08 Oktober 2024 23:11Zitat:Wenn das alles was bringen
würde wären wir unsterblich

Unsinn

Zitat:selbst wenn sie wirken würden bringt es nix wenn man sich mit den falschen lebensmittel

zerstört.

Die falschen Lebensmittel ohne diese
Naturheilmittel wäre aber noch viel schlimmer.
So können die Naturheilmittel eine ungesunde
Ernährung wenigstens etwas kompensieren.

Zitat: Melatonin wenn du gesund bist stellt der Körper von selber her.

Eben nicht. Die Zirbeldrüse verkalkt schon in sehr
jungen Jahren!

Je älter wir werden, desto weniger Melatonin produziert
der Mensch. Das ist auch ein Grund, warum der Körper zerfällt.

Denn Melatonin ist ein Reparaturhormon.

Übrigens auch sehr gut gegen AGA!

Topisch als 0,03% hat es die AGA komplett gestoppt.

Viele berichten sogar von einer Umkehrung
der Ergrauung.

Ich denke, du unterschätzt die ganzen Supplements maßlos..

Für die Fortpflanzung ja.

Aber du zahlst mit deinem Leben für hohe Testo-Spiegel.

Während Östrogen anti-aging wirkt, wirkt Testo

leider pro-aging. Deswegen sollte man das niedrig halten.

Das ist auch der Grund, warum Männer kürzer als Frauen leben.

Melatonin topisch halte ich für eine Marketing-Masche, in oraler Form macht es dich abhängig
und die Langzeitfolgen sind noch unklar. Das Melatonin irgendwas repariert wage ich zu
bezweifeln aber gut Geld verdienen lässt es sicher damit. Wenn du Testosteron exogen
zuführst ist das schädlich, aber wenn dein Körper Testosteron selber herstellt in
ausreichender Menge ist das ein Zeichen von Gesundheit.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 08 Oct 2024 22:06:30 GMT

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

Bei Pubmed gibt es zu Melatonin
zahlreiche Studien, sowohl zu AGA,
als auch zu Falten und zahlreiche weitere Krankheiten.
Auch gegen Krebs.

Und auch topisch!

Und gegen so ziemlich jede Krankheit hat es geholfen.

Das ist kein Marketing-Gag,
sondern seriöse wissenschaftliche Studien!

Du glaubst, Testosteron sei gesund.

Aber die Eunuchen beweisen das Gegenteil.
Lasse dich kastrieren und du lebst 20 Jahre länger.
So ist die Realität.
Natürlich hängt der Alterungsprozess nicht NUR
von T ab, aber es ist in jedem Fall ein Faktor.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Wed, 09 Oct 2024 09:04:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 09 Oktober 2024 00:06
Natürlich hängt der Alterungsprozess nicht NUR
von T ab, aber es ist in jedem Fall ein Faktor.

Hab da mal nen Artikel gelesen.
Das wirs wie /wann wir Altern ,zumindestens nach den Erwachsenen werden/ausgewachsen sein.
Selbst inne Hand haben (überwiegend)
20-30% Soll Geneitschfestgelegt sein 70-80% Durch wie wir uns Ernähren/Sonnenschutz
betreiben/sport machnen oder nicht etc. Kommen noch XX faktoren dazu.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 09 Oct 2024 09:52:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sport würde ich jetzt nicht als
Anti-Aging-Maßnahme bezeichnen.

Die Tiere, die am schnellsten flitzen, sind
am frühesten tot.
Faule Tiere wie Schildkröten können 200 Jahre werden.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Wed, 09 Oct 2024 10:02:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Es macht einen unterschied ob du leistungssport betreibst oder moderates training, natürlich
musst du deine ernährung im griff haben sonst schadet es natürlich.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Rico777](#) on Wed, 09 Oct 2024 22:38:47 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 09 Oktober 2024 11:52Sport würde ich jetzt nicht als Anti-Aging-Maßnahme bezeichnen.

Die Tiere, die am schnellsten flitzen, sind am frühesten tot.

Faule Tiere wie Schildkröten können 200 Jahre werden.

Wir sind aber keine Tiere, du kannst ja mal das aktivitätslevel von einem 80 Jährigen nachahmen, ist bestimmt sehr gesund.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 10 Oct 2024 07:04:11 GMT

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

Rico777 schrieb am Do., 10 Oktober 2024 00:38Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 09 Oktober 2024 11:52Sport würde ich jetzt nicht als Anti-Aging-Maßnahme bezeichnen.

Die Tiere, die am schnellsten flitzen, sind am frühesten tot.

Faule Tiere wie Schildkröten können 200 Jahre werden.

Wir sind aber keine Tiere, du kannst ja mal das aktivitätslevel von einem 80 Jährigen nachahmen, ist bestimmt sehr gesund.

Natürlich sind wir das, biologisch betrachtet. Nur ohne wirklichen Mehrwert fürs Ökosystem, auch wenn die Krone der Schöpfung für sich anders behauptet.

Gibt im übrigen 80 Jährige die aktiver sind, als so manche deutsche verfressene Couchpotato im mittleren Alter, der für alle Erledigungen das Auto verwendet.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 10 Oct 2024 07:12:15 GMT

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

Rico777 schrieb am Di., 08 Oktober 2024 21:14Norwood-packt-das-an schrieb am Di., 08 Oktober 2024 20:56Zitat:Wie schon gesagt es gibt nur eine handvoll supplements die etwas was bringen und selbst diese können in den meisten fällen keinen genetischen haarausfall afhalten.

Es gibt keinen genetischen Haarausfall!

Gene verändern sich ständig.

Und "in den meisten Fällen" stimmt.

Aber die meisten sind bekanntlich nicht alle.

Es gibt sehr wohl Supplements, die AGA komplett stoppen.
Wie Soja-Isoflavone + Capsaicin.
Das führte in einer Studie sogar zu Neuwuchs!
Wenn das also sogar neue Haare wachsen lässt,
dann als HA-Stopp erst recht.
Warum das wirkt, verwundert auch nicht.
Soja-Isoflavone hemmen DHT zu 57%.
Dazu habe ich eine Studie.
Und Capsaicin wirkt stark anti-fibrotisch
und erhöht die Durchblutung.

Zitat: Ich denke man sollte sich lieber auf die sexual hormone konzentrieren und wie man diese auf natürliche weise optimiert.
Lieber darauf, wie man sie senkt.
Ich erinnere nur daran, dass Eunuchen
- die längste Lebenserwartung haben
- von AGA, Prostatavergrößerung, Akne und Ekzeme verschont bleiben

So gesund können Hormone, v.a. T und DHT also nicht sein.
Gerade T ist ein totaler Energiefresser.
Besser wenn es unten ist.
Tiere mit viel T leben am kürzesten,
mit wenig T am längsten.

Zitat: Falls du ein gutes naturheilmittel kennst was wirklich was bringt lass es mich wissen.
Da gibt es so viele, die könnte ich gar nicht alle aufzählen.
Daher nur ein paar:

- Taurin und Spermidin verlängern die Telomere, wirken antioxidativ und entzündungsgemmend

- Borretschöl + Fisch- oder Algenöl sind die gesündesten Öle, weil sie die essentiellen PUFAS liefern, v.a. die entzündungshemmenden Prostaglandine der Serie 1 und 3 werden durch diese Öle gebildet.

- NAC und Melatonin sind eines der besten und stärksten Antioxidantien. Wirkte bei einigen sogar gegen graue Haare. Melatonin ist außerdem ein Reparaturhormon.

- Capsaicin und Minzöl bräunen das Fett, wirken anti-diabetisch, anti-fibrotisch, durchblutungsfördernd

- Niacin (mit Flush) und Apfelessig korrigieren sehr stark den Fettstoffwechsel durch Erhöhung

von Leptin und Apinonektin, welche bei AGA verringert sind. Dies wirkt anti-fibrotisch, senkt auch Cholesterin. Eine Fettleber wird mindestens um die Hälfte reduziert.

- Und Knoblauch ist sowieso ein Allround-Talent. Starker Schutz gegen Krebs, Thrombosen, Herzinfarkte.. verdünnt das Blut, wirkt als Kaliumkanalöffner genau wie Minox, wirkt auch stark antibakteriell, entgiftend. Knoblauch wirkt gegen so ziemlich jede Krankheit. Auch gegen AGA habe ich jede Menge Erfolgsberichte.

Gibt noch jede Menge weiterer, aber das sind erst mal die wichtigsten.

Wenn das alles was bringen würde wären wir unsterblich, selbst wenn sie wirken würden bringt es nix wenn man sich mit den falschen lebensmittel zerstört. Melatonin wenn du gesund bist stellt der körper von selber her. Testosteron ist das wichtigste hormon für den mann, frag

Fischöle sind sehr gesund.
Jetzt ist der Knoblauch auch schon wieder böse... :lol: der übrigens die Testosteronproduktion ankurbelt und entzündungshemmend wirkt.
Ja, wenn man es übertreibt, kann so ziemlich jedes Lebensmittel zu Schäden führen, die Dosis macht das Gift.

Nutrition-Flamewars sind mal wieder angesagt im Forum.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Icetea](#) on Thu, 10 Oct 2024 07:18:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mi., 09 Oktober 2024 11:52Sport würde ich jetzt nicht als Anti-Aging-Maßnahme bezeichnen.

Die Tiere, die am schnellsten flitzen, sind am frühesten tot.
Faule Tiere wie Schildkröten können 200 Jahre werden.
:lol:

Na dann lieg mal schön im Bett herum und beweg dich wie ne Schildkröte ;)

Schlechter Vergleich

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Icetea](#) on Thu, 10 Oct 2024 07:23:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Mi., 09 Oktober 2024 12:02Es macht einen unterschied ob du leistungssport betreibst oder moderates training, natürlich musst du deine ernährung im griff haben sonst schadet es natürlich.

Genau es gibt gesunden und ungesunden Stress. Moderaten Training und Bewegung ohne ins übertraining zu kommen und den Körper zu überfordern ist gesunder Stresssituationen und hat zahlreiche positive Effekte, auch für das Immunsystem.

Extremsport und übertraining ist ungesund und kann das immunsystem zusätzlich belasten, man wird anfälliger für Krankheiten oder andere Verletzungen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Oct 2024 08:18:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Do., 10 Oktober 2024 09:23Rico777 schrieb am Mi., 09 Oktober 2024 12:02Es macht einen unterschied ob du leistungssport betreibst oder moderates training, natürlich musst du deine ernährung im griff haben sonst schadet es natürlich.

Genau es gibt gesunden und ungesunden Stress. Moderaten Training und Bewegung ohne ins übertraining zu kommen und den Körper zu überfordern ist gesunder Stresssituationen und hat zahlreiche positive Effekte, auch für das Immunsystem.

Extremsport und übertraining ist ungesund und kann das immunsystem zusätzlich belasten, man wird anfälliger für Krankheiten oder andere Verletzungen.

Hat nichts mit Stress zu tun.

Sondern damit, dass Sport zu viele Kalorien verbraucht.

Eine weit verbreitete Anti-Aging-These ist, dass der Körper dann stirbt, wenn ein gewisses Maß an Energie (Kalorien) verbraucht ist.

Das ist sogar wissenschaftlich teilweise bestätigt!

Z.B. die Pubertät setzt ein, wenn ein gewisses Maß an Kalorien verbraucht wurde.

Und auch wie alt wir werden, hängt davon ab wie viele Kalorien verbraucht wurden.

Das bedeutet im Klartext:

Die Pubertät setzt bei jedem Menschen zum selben Punkt ein. Nur nicht zum selben Zeitpunkt, sondern zum selben Kalorienpunkt.

Deswegen kommen die einen mit 10 und die anderen mit 16 in die Pubertät.

Je nach Kalorienverbrauch.

Und je weniger jemand isst, desto niedriger ist auch der Verbrauch.

Früher, wo die Menschen noch sehr wenig gegessen haben,
war es völlig normal, dass Jungs erst mit 17/18
in den Stimmbruch kamen.
Heute, wo sie sehr viel essen, hat sich das um einige
Jahre vorverlegt.

Auch wann der Mensch stirbt, ist davon
abhängig, wie viele Kalorien verbraucht wurden.
Das ist auch bei jedem Tier so!

Und nicht nur bei Tieren und Menschen, sondern
bei praktisch jedem Gegenstand.
Ein Flugzeug z.B. kann 30 Jahre alt sein,
aber kaum benutzt worden sein.
Dann wird zeitlich eine sehr lange Lebensdauer haben.
Aber je intensiver es genutzt wird,
desto kürzer "lebt" es.
Deswegen wird ein Flugzeug auch nicht nach
abgelaufener Zeit gewartet, sondern nach Verbrauch.
Und das macht ja auch Sinn.

Und Testosteron ist ein starker Energie-Fresser.
Deswegen werden Männer nicht so alt wie Frauen
und Eunuchen, die diesen Energiefresser nicht haben.

Zwar gibt es noch weitere Alters-Theorien und dies
ist bei weitem nicht die einzige!
Aber man sollte das Thema schon ernst nehmen.
Immerhin gibt es bereits viele Studien,
die einen Zusammenhang aufzeigen konnten.

Ich empfehle das Buch:
"Faulheit ist das halbe Leben".
Dort wird das Thema genau beschrieben!
Link:
<https://www.amazon.de/Faulheit-ist-das-halbe-Leben/dp/3442165644>

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Michael_82_](#) on Thu, 10 Oct 2024 12:28:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Warum macht Minoxidil alt?

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 10:56Ich rede jetzt erst mal nur von topischen Sachen:

Im Prinzip braucht man (abgesehen von Minox,
das sollte man natürlich niemals nehmen, da es alt macht),
die selben Sachen fürs Gesicht wie auch für den Kopf.

Das liegt daran, dass die Kopfhaut auch eine normale
Haut ist wie die Gesichtshaut.
Und eine gesunde Haut hat weder AGA, noch Falten.

Ich verwende daher für mein Gesicht:

45% Urea-Creme
40% Apfelessig
5% Borretschöl
5% Fischöl
5% Lavendelöl
0,5 % Oreganoöl

Darin gelöst:

2% L-Carnitin-L-Tartrat
2% Taurin
2% Niacinamid
2% MSM
2% NAC
0,5% Melatonin
+ frisches Vitamin C

Vieles wird einem bekannt vorkommen,
da sie auch gute Mittel gegen AGA sind.
L-Carnitin lässt das Fett wegschmelzen, was
sehr wichtig ist.
Denn mit den Jahren verfettet das Gesicht.
Dazu habe ich eine Studie.
Außerdem verlängert es die Telomere.

Vitamin C muss immer frisch sein, das wissen viele nicht.
Es erhöht die Dermal-Papilla-Zellschicht
auf jugendliches Niveau.

NAC ist ein starkes Antioxidans.

Taurin wirkt anti-fibrotisch und hemmt auch

das Ergrauen.

Melatonin ist ein Reparatur-Hormon und
starkes Antioxidans.
Wirkt gegen AGA und Falten.
Dazu habe ich Studien.

Und dann ist Vasodilatation noch wichtig,
denn die Durchblutung nimmt mit den Jahren
immer mehr ab.
Daher der Apfelessig.

Warum macht Minoxidil alt?

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Oct 2024 12:36:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Weil es Kollagen abbaut.
Dazu gibt es viele Studien
und Erfahrungsberichte.
Stichwort: Sunken eyes.
Aber es fördert auch ein aufgeschwommenes
Gesicht.

Als ich Minox nahm, hatte ich zu dem Zeitpunkt
zufälligerweise einen Termin bei der Krankenkasse,
wo an dem Tag ein Foto von mir gemacht wurde.
Dieses scheußliche Foto ist noch immer
auf meiner KK-Karte.
Und da sehe ich 10 Jahre älter aus.
Das ganze Gesicht richtig aufgedunsen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Thu, 10 Oct 2024 13:19:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 10 Oktober 2024 14:36 Weil es Kollagen abbaut.
Dazu gibt es viele Studien
und Erfahrungsberichte.
Stichwort: Sunken eyes.
Aber es fördert auch ein aufgeschwommenes
Gesicht.

Als ich Minox nahm, hatte ich zu dem Zeitpunkt
zufälligerweise einen Termin bei der Krankenkasse,
wo an dem Tag ein Foto von mir gemacht wurde.
Dieses scheußliche Foto ist noch immer

auf meiner KK-Karte.
Und da sehe ich 10 Jahre älter aus.
Das ganze Gesicht richtig aufgedunsen.

Minoxidil sollte nicht über einen längeren Zeitraum angewendet werden, es kann die Kollagen
Synthese beeinflussen, ins Gesicht würde ich mir das auf keinen Fall schmieren. Knoblauch wirkt
antibiotisch, auch hier nur in bestimmten Fällen z.B. einer bakteriellen Infektion.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Oct 2024 13:25:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Do., 10 Oktober 2024 15:19 Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 10
Oktober 2024 14:36 Weil es Kollagen abbaut.
Dazu gibt es viele Studien
und Erfahrungsberichte.
Stichwort: Sunken eyes.
Aber es fördert auch ein aufgeschwommenes
Gesicht.

Als ich Minox nahm, hatte ich zu dem Zeitpunkt
zufälligerweise einen Termin bei der Krankenkasse,
wo an dem Tag ein Foto von mir gemacht wurde.
Dieses scheußliche Foto ist noch immer

auf meiner KK-Karte.
Und da sehe ich 10 Jahre älter aus.
Das ganze Gesicht richtig aufgedunsen.

Minoxidil sollte nicht über einen längeren Zeitraum angewendet werden, es kann die Kollagen
Synthese beeinflussen, ins Gesicht würde ich mir das auf keinen Fall schmieren. Knoblauch wirkt
antibiotisch, auch hier nur in bestimmten Fällen z.B. einer bakteriellen Infektion.
Minox braucht man sich nicht ins Gesicht zu schmieren,
um ein aufgedunsenes Gesicht zu bekommen.
Auf der Kopfhaut überträgt es sich aufs Gesicht.

Knoblauch wirkt nur gegen schädliche Bakterien,
nicht gegen gesunde.
Die Natur ist so intelligent, dass sie da sehr wohl

unterscheiden kann.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Thu, 10 Oct 2024 13:38:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 10 Oktober 2024 15:25 Rico777 schrieb am Do., 10 Oktober 2024 15:19 Norwood-packt-das-an schrieb am Do., 10 Oktober 2024 14:36 Weil es Kollagen abbaut.

Dazu gibt es viele Studien
und Erfahrungsberichte.

Stichwort: Sunken eyes.

Aber es fördert auch ein aufgeschwommenes
Gesicht.

Als ich Minox nahm, hatte ich zu dem Zeitpunkt
zufälligerweise einen Termin bei der Krankenkasse,
wo an dem Tag ein Foto von mir gemacht wurde.
Dieses scheußliche Foto ist noch immer

auf meiner KK-Karte.

Und da sehe ich 10 Jahre älter aus.

Das ganze Gesicht richtig aufgedunsen.

Minoxidil sollte nicht über einen längeren Zeitraum angewendet werden, es kann die Kollagen
Synthese beeinflussen, ins Gesicht würde ich mir das auf keinen Fall schmieren. Knoblauch wirkt
antibiotisch, auch hier nur in bestimmten Fällen z.B. einer bakteriellen Infektion.

Minox braucht man sich nicht ins Gesicht zu schmieren,
um ein aufgedunsenes Gesicht zu bekommen.

Auf der Kopfhaut überträgt es sich aufs Gesicht.

Knoblauch wirkt nur gegen schädliche Bakterien,
nicht gegen gesunde.

Die Natur ist so intelligent, dass sie da sehr wohl
unterscheiden kann.

Gibt genügend Beispiele wo sich die Kids das ins Gesicht schmieren um den Bartwuchs
anzuregen, du kannst gerne regelmäßig Knoblauch konsumieren, einen Nutzen wirst du daraus
aber nicht gewinnen im Gegenteil.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 10 Oct 2024 16:03:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minox oral macht afaik alt, aber topisch nicht.

Ja, es trocknet die Kopfhaut aus, aber dann muss man halt gegensteuern, um die Balance zu halten.

Wer die entsprechende Ernährung einhält, genügend trinkt und auch Hautpflege betreibt, dem wird Minox nicht viel anhaben. Man sollte es nur nicht primär im Gesicht auftragen.

Ich empfinde ein paar Falten im Gesicht allerdings weniger störend, als Glatzenbildung.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Oct 2024 18:11:14 GMT

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

Topisch auch.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [HaartzIV](#) on Thu, 10 Oct 2024 19:12:27 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 10 October 2024 20:11Topisch auch.

<https://www.youtube.com/watch?v=5e550XmnBzY>

Ja, er hat Glatze. Sein Schwerpunkt sind aber Bärte, bevor jemand was zu kacken hat. Wie so häufig können die Gründe für die Hautalterung bei Minox-Usern auch andere Ursachen haben.

Und zur Sicherheit halt ein Gegengewicht mit Umkehreffekt bei der Behandlung verwenden.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [lcetea](#) on Thu, 10 Oct 2024 22:28:51 GMT

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

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 10 October 2024 14:36Weil es Kollagen abbaut.

Dazu gibt es viele Studien
und Erfahrungsberichte.

Stichwort: Sunken eyes.

Aber es fördert auch ein aufgeschwommenes
Gesicht.

Als ich Minox nahm, hatte ich zu dem Zeitpunkt

zufälligerweise einen Termin bei der Krankenkasse,
wo an dem Tag ein Foto von mir gemacht wurde.
Dieses scheußliche Foto ist noch immer
auf meiner KK-Karte.
Und da sehe ich 10 Jahre älter aus.
Das ganze Gesicht richtig aufgedunsen.

Baut nur im Reagenzglas kollagen ab und in Mengen die kein Mensch verwendet...somit noch
nicht wissenschaftlich bestätigt in der Dosis die man für aga verwendet. Allerdings gibt es
einige negative Berichte.
Würde einfach nur 20mg pro tag topisch nehmen ist auch nicht viel schlechter auf Dauer.

Norwood du hattest ja au h so viel ich weiß utopische minox oral Dosen genommen ..

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 10 Oct 2024 23:14:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Norwood du hattest ja au h so viel ich weiß utopische minox oral Dosen genommen ..

Richtig. Und noch nicht mal die haben
auch nur ein einziges Haar wachsen lassen!

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Fri, 11 Oct 2024 06:41:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 11 Oktober 2024 01:14Zitat:Norwood du hattest ja au h so
viel ich weiß utopische minox oral Dosen genommen ..

Richtig. Und noch nicht mal die haben
auch nur ein einziges Haar wachsen lassen!
Okay aber dann kannst du nicht von deren nw auf nw allgemein von minox schließen. Schon
garnicht topisch in moderaten Mengen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 11 Oct 2024 09:20:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Fr., 11 Oktober 2024 08:41Norwood-packt-das-an schrieb am Fr., 11 Oktober
2024 01:14Zitat:Norwood du hattest ja au h so viel ich weiß utopische minox oral Dosen
genommen ..

Richtig. Und noch nicht mal die haben

auch nur ein einziges Haar wachsen lassen!

Okay aber dann kannst du nicht von deren nw auf nw allgemein von minox schließen. Schon garnicht topisch in moderaten Mengen.

Doch kann ich.

Die anderen User haben es ja auch nur topisch angewandt und hatten diese Nebenwirkungen.

Reddit ist voll von solchen Berichten.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [matt82](#) on Fri, 11 Oct 2024 09:56:05 GMT

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

Ich kann auch berichten, dass der Fettverlust um die Augen herum auch unter topischem Minox weiter fortschritt. Allerdings war oral/Needling und direktes Auftragen geradezu ein Turbo für Hohlaugen.

Ich hatte immer Fin, vor allem Fin topisch, in Verdacht, aber einen großen Einfluss auf Sunken Eyes hat bei mir wohl Minox

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [lcetea](#) on Fri, 11 Oct 2024 21:31:09 GMT

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

matt82 schrieb am Fr., 11 Oktober 2024 11:56Ich kann auch berichten, dass der Fettverlust um die Augen herum auch unter topischem Minox weiter fortschritt. Allerdings war oral/Needling und direktes Auftragen geradezu ein Turbo für Hohlaugen.

Ich hatte immer Fin, vor allem Fin topisch, in Verdacht, aber einen großen Einfluss auf Sunken Eyes hat bei mir wohl Minox

Was meinst du mit needling? Needling um die Augen herum oder Kopfhaut?

Wie viel topisches minox nimmst du? Probier es halt mit der frsuenversion 20mg pro tag...gibt ja Studien wo es genau so effektiv fast ist wie 50mg auf lange sicht

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [matt82](#) on Fri, 11 Oct 2024 21:53:24 GMT

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

lcetea schrieb am Fr., 11 Oktober 2024 23:31matt82 schrieb am Fr., 11 Oktober 2024 11:56Ich kann auch berichten, dass der Fettverlust um die Augen herum auch unter topischem Minox weiter fortschritt. Allerdings war oral/Needling und direktes Auftragen geradezu ein Turbo für Hohlaugen.

Ich hatte immer Fin, vor allem Fin topisch, in Verdacht, aber einen großen Einfluss auf Sunken Eyes hat bei mir wohl Minox

Was meinst du mit needling? Needling um die Augen herum oder Kopfhaut?

Wie viel topisches minox nimmst du? Probier es halt mit der frsuenversion 20mg pro tag...gibt ja Studien wo es genau so effektiv fast ist wie 50mg auf lange sicht
Ich meinte Needling auf dem Kopf und dann direkt Minox hinterher
Die meiste Zeit habe ich minox aber ohne needling angewandt. Aber immer mehr als vorgesehen: 75mg damit ich alles benetze. Ich möchte es weiter verdünnen mit Wasser und dazu Tretinoin geben, damit weniger vielleicht besser wirkt

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Sat, 12 Oct 2024 00:42:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Von Tretinoin rate ich dringend ab, idealen sonnenschutz bekommt man von vitamin a reichen nahrungsmitteln.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Sat, 12 Oct 2024 07:17:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

matt82 schrieb am Fri, 11 October 2024 23:53lcetea schrieb am Fr., 11 Oktober 2024 23:31matt82 schrieb am Fr., 11 Oktober 2024 11:56Ich kann auch berichten, dass der Fettverlust um die Augen herum auch unter topischem Minox weiter fortschritt. Allerdings war oral/Needling und direktes Auftragen geradezu ein Turbo für Hohlaugen.
Ich hatte immer Fin, vor allem Fin topisch, in Verdacht, aber einen großen Einfluss auf Sunken Eyes hat bei mir wohl Minox
Was meinst du mit needling? Needling um die Augen herum oder Kopfhaut?

Wie viel topisches minox nimmst du? Probier es halt mit der frsuenversion 20mg pro tag...gibt ja Studien wo es genau so effektiv fast ist wie 50mg auf lange sicht
Ich meinte Needling auf dem Kopf und dann direkt Minox hinterher
Die meiste Zeit habe ich minox aber ohne needling angewandt. Aber immer mehr als vorgesehen: 75mg damit ich alles benetze. Ich möchte es weiter verdünnen mit Wasser und dazu Tretinoin geben, damit weniger vielleicht besser wirkt

Ja würde definitiv weniger verwenden

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Sat, 12 Oct 2024 07:21:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 02:42Von Tretinoin rate ich dringend ab, idealen sonnenschutz bekommt man von vitamin a reichen nahrungsmitteln.
Von Nahrungsmittel, sogar wenn man beta carotin supplementiert wie ich es mache hast du höchstens einen geringfügigen sonnenschutz von vlt Isf10. Das ist zu wenig.

Ich würde sogar auch im Winter Isf 50 empfehlen! Jeden einzelnen Tag. Uv Strahlung ist Platz 1 was für Hautalterung verantwortlich ist kannst du überall nachlesen.

Beta Carotin kann einen bräunlich orangenen Ton trotzdem aufbauen wenn man sich blass fühlt

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 12 Oct 2024 11:26:44 GMT

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

Zitat:Ich würde sogar auch im Winter Isf 50 empfehlen! Jeden einzelnen Tag. Uv Strahlung ist Platz 1 was für Hautalterung verantwortlich ist kannst du überall nachlesen.

Das ist wirklich krank!

Etwas Sonne braucht die Haut schon.

Wenn du eine leichenblasse Haut hast,

ist deine Haut 0,0 an die Sonne angepasst.

Das bedeutet, wenn du dann mal ausnahmsweise deine Sonnencreme vergisst, hast du nach 5 Min. schon einen Sonnenbrand.

Das Ziel muss doch sein, die Haut zu stärken und resistent und widerstandsfähig gegen UV-Strahlung zu machen.

Und so erreichst du das genaue Gegenteil.

Eine Haut, die 0,0 an die Sonne angepasst ist, kann nicht sehr gesund aussehen.

Ich erlebe es ja immer wieder in meinem Umfeld.

Die Leute, die die Sonne meiden wie der Teufel das

Weihwasser, haben die schlimmsten Hautprobleme.

Schon ein kleiner Mückenstich wird zum großen Problem.

Auch Rasurpickel entstehen sehr leicht auf blasser Haut.

Auf brauner aber komischerweise nicht.

Außerdem ist es nicht die UV-Strahlung an sich, die die Haut altern lässt, sondern die Entzündungen die daraus entstehen.

Und niemand bekommt nach 5 Min. Sonne

Entzündungen in der Haut.

Es sei denn, seine Haut hat das ganze Leben noch keinen Sonnenstrahl gesehen.

Außerdem ist es auch nicht so, als würde Haut, die nie der Sonne ausgesetzt wird, nicht altern.

Jetzt wirst du sicher sagen: Ja, aber sie altert nicht so schnell...
wie gesagt, etwas Sonne braucht der Mensch.
Und es wäre nicht richtig, auf Sonne komplett zu verzichten.
Wichtig ist, dass du deine Haut langsam auf die Sonne vorbereitest.

Und der gefährliche schwarze Hautkrebs entsteht gerade bei Leuten, die eine leichenblasse Haut haben, nie in die Sonne gehen und dann 1x im Jahr im Sommerurlaub jedes Jahr drei Sonnenbrände bekommen.
Während Leute, die den ganzen Tag sich der Sonne aussetzen und somit an die Sonne gewöhnt sind, das geringste Melanom-Risiko haben. Dazu habe ich eine Studie.
Und wenn sie es doch bekommen, ist die Wahrscheinlichkeit daran zu sterben viel geringer als bei Leuten mit blasser Haut. Auch dazu habe ich eine Studie.

Im übrigen kann regelmäßige UV-Strahlung das Erkrankungs- und Sterberisiko so ziemlich aller Krebsarten dramatisch reduzieren!
Das ist wissenschaftlich bewiesen!

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Sat, 12 Oct 2024 13:26:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 13:26Zitat:Ich würde sogar auch im Winter Isf 50 empfehlen! Jeden einzelnen Tag. Uv Strahlung ist Platz 1 was für Hautalterung verantwortlich ist kannst du überall nachlesen.
Das ist wirklich krank!
Etwas Sonne braucht die Haut schon.
Wenn du eine leichenblasse Haut hast, ist deine Haut 0,0 an die Sonne angepasst.
Das bedeutet, wenn du dann mal ausnahmsweise deine Sonnencreme vergisst, hast du nach 5 Min. schon einen Sonnenbrand.

Das Ziel muss doch sein, die Haut zu stärken und resistent und widerstandsfähig gegen UV-Strahlung zu machen.
Und so erreichst du das genaue Gegenteil.
Eine Haut, die 0,0 an die Sonne angepasst ist, kann nicht sehr gesund aussehen.

Ich erlebe es ja immer wieder in meinem Umfeld.
Die Leute, die die Sonne meiden wie der Teufel das
Weihwasser, haben die schlimmsten Hautprobleme.
Schon ein kleiner Mückenstich wird zum großen Problem.
Auch Rasurpickel entstehen sehr leicht auf blasser Haut.
Auf brauner aber komischerweise nicht.

Außerdem ist es nicht die UV-Strahlung an sich,
die die Haut altern lässt, sondern die Entzündungen
die daraus entstehen.

Und niemand bekommt nach 5 Min. Sonne
Entzündungen in der Haut.
Es sei denn, seine Haut hat das ganze Leben
noch keinen Sonnenstrahl gesehen.

Außerdem ist es auch nicht so, als würde
Haut, die nie der Sonne ausgesetzt wird,
nicht altern.
Jetzt wirst du sicher sagen: Ja, aber sie altert nicht
so schnell...
wie gesagt, etwas Sonne braucht der Mensch.
Und es wäre nicht richtig, auf Sonne komplett
zu verzichten.
Wichtig ist, dass du deine Haut langsam auf die
Sonne vorbereitest.

Und der gefährliche schwarze Hautkrebs entsteht
gerade bei Leuten, die eine leichenblasse Haut haben,
nie in die Sonne gehen und dann 1x im Jahr im Sommerurlaub
jedes Jahr drei Sonnenbrände bekommen.
Während Leute, die den ganzen Tag sich der Sonne aussetzen
und somit an die Sonne gewöhnt sind,
das geringste Melanom-Risiko haben. Dazu habe ich eine Studie.
Und wenn sie es doch bekommen, ist die Wahrscheinlichkeit
daran zu sterben viel geringer als bei Leuten
mit blasser Haut. Auch dazu habe ich eine Studie.

Im übrigen kann regelmäßige UV-Strahlung
das Erkrankungs- und Sterberisiko so ziemlich
aller Krebsarten dramatisch reduzieren!
Das ist wissenschaftlich bewiesen!
Sehr stark zusammen gefasst :pistol:

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 13:26Zitat:Ich würde sogar auch im Winter Isf 50 empfehlen! Jeden einzelnen Tag. Uv Strahlung ist Platz 1 was für Hautalterung verantwortlich ist kannst du überall nachlesen.

Das ist wirklich krank!

Etwas Sonne braucht die Haut schon.

Wenn du eine leichenblasse Haut hast,

ist deine Haut 0,0 an die Sonne angepasst.

Das bedeutet, wenn du dann mal ausnahmsweise deine Sonnencreme vergisst, hast du nach 5 Min. schon einen Sonnenbrand.

Das Ziel muss doch sein, die Haut zu stärken und resistent und widerstandsfähig gegen UV-Strahlung zu machen.

Und so erreichst du das genaue Gegenteil.

Eine Haut, die 0,0 an die Sonne angepasst ist, kann nicht sehr gesund aussehen.

Ich erlebe es ja immer wieder in meinem Umfeld.

Die Leute, die die Sonne meiden wie der Teufel das

Weihwasser, haben die schlimmsten Hautprobleme.

Schon ein kleiner Mückenstich wird zum großen Problem.

Auch Rasurpickel entstehen sehr leicht auf blasser Haut.

Auf brauner aber komischerweise nicht.

Außerdem ist es nicht die UV-Strahlung an sich, die die Haut altern lässt, sondern die Entzündungen die daraus entstehen.

Und niemand bekommt nach 5 Min. Sonne

Entzündungen in der Haut.

Es sei denn, seine Haut hat das ganze Leben noch keinen Sonnenstrahl gesehen.

Außerdem ist es auch nicht so, als würde

Haut, die nie der Sonne ausgesetzt wird, nicht altern.

Jetzt wirst du sicher sagen: Ja, aber sie altert nicht so schnell...

wie gesagt, etwas Sonne braucht der Mensch.

Und es wäre nicht richtig, auf Sonne komplett zu verzichten.

Wichtig ist, dass du deine Haut langsam auf die Sonne vorbereitest.

Und der gefährliche schwarze Hautkrebs entsteht gerade bei Leuten, die eine leichenblasse Haut haben,

nie in die Sonne gehen und dann 1x im Jahr im Sommerurlaub jedes Jahr drei Sonnenbrände bekommen.
Während Leute, die den ganzen Tag sich der Sonne aussetzen und somit an die Sonne gewöhnt sind, das geringste Melanom-Risiko haben. Dazu habe ich eine Studie. Und wenn sie es doch bekommen, ist die Wahrscheinlichkeit daran zu sterben viel geringer als bei Leuten mit blasser Haut. Auch dazu habe ich eine Studie.

Im übrigen kann regelmäßige UV-Strahlung das Erkrankungs- und Sterberisiko so ziemlich aller Krebsarten dramatisch reduzieren!
Das ist wissenschaftlich bewiesen!
Kannst auch mit Isf in die Sonne abundzu gehen alleine schon wegen dem vit d spiegel

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Sat, 12 Oct 2024 22:16:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 23:02Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 13:26Zitat:Ich würde sogar auch im Winter Isf 50 empfehlen! Jeden einzelnen Tag. Uv Strahlung ist Platz 1 was für Hautalterung verantwortlich ist kannst du überall nachlesen.

Das ist wirklich krank!
Etwas Sonne braucht die Haut schon.
Wenn du eine leichenblasse Haut hast, ist deine Haut 0,0 an die Sonne angepasst.
Das bedeutet, wenn du dann mal ausnahmsweise deine Sonnencreme vergisst, hast du nach 5 Min. schon einen Sonnenbrand.

Das Ziel muss doch sein, die Haut zu stärken und resistent und widerstandsfähig gegen UV-Strahlung zu machen.
Und so erreichst du das genaue Gegenteil.
Eine Haut, die 0,0 an die Sonne angepasst ist, kann nicht sehr gesund aussehen.

Ich erlebe es ja immer wieder in meinem Umfeld.
Die Leute, die die Sonne meiden wie der Teufel das Weihwasser, haben die schlimmsten Hautprobleme.
Schon ein kleiner Mückenstich wird zum großen Problem.
Auch Rasurpickel entstehen sehr leicht auf blasser Haut.
Auf brauner aber komischerweise nicht.

Außerdem ist es nicht die UV-Strahlung an sich, die die Haut altern lässt, sondern die Entzündungen die daraus entstehen.

Und niemand bekommt nach 5 Min. Sonne
Entzündungen in der Haut.
Es sei denn, seine Haut hat das ganze Leben
noch keinen Sonnenstrahl gesehen.

Außerdem ist es auch nicht so, als würde
Haut, die nie der Sonne ausgesetzt wird,
nicht altern.
Jetzt wirst du sicher sagen: Ja, aber sie altert nicht
so schnell...
wie gesagt, etwas Sonne braucht der Mensch.
Und es wäre nicht richtig, auf Sonne komplett
zu verzichten.
Wichtig ist, dass du deine Haut langsam auf die
Sonne vorbereitest.

Und der gefährliche schwarze Hautkrebs entsteht
gerade bei Leuten, die eine leichenblasse Haut haben,
nie in die Sonne gehen und dann 1x im Jahr im Sommerurlaub
jedes Jahr drei Sonnenbrände bekommen.
Während Leute, die den ganzen Tag sich der Sonne aussetzen
und somit an die Sonne gewöhnt sind,
das geringste Melanom-Risiko haben. Dazu habe ich eine Studie.
Und wenn sie es doch bekommen, ist die Wahrscheinlichkeit
daran zu sterben viel geringer als bei Leuten
mit blasser Haut. Auch dazu habe ich eine Studie.

Im übrigen kann regelmäßige UV-Strahlung
das Erkrankungs- und Sterberisiko so ziemlich
aller Krebsarten dramatisch reduzieren!
Das ist wissenschaftlich bewiesen!
Kannst auch mit Isf in die Sonne ab und zu gehen alleine schon wegen dem vit d spiegel
Nach der sonne würde ich vorsorglich aloe vera gel auftragen, kühlt und wirkt
entzündungshemmend. Sinnvoll wäre auch eine kopfbedeckung als schutz für die haare,
diese sollte locker sitzen. Von sonnencreme rate ich dringend ab.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Sun, 13 Oct 2024 07:46:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am So., 13 Oktober 2024 00:16lcetea schrieb am Sa., 12 Oktober 2024
23:02Norwood-packt-das-an schrieb am Sa., 12 Oktober 2024 13:26Zitat:Ich würde sogar auch
im Winter Isf 50 empfehlen! Jeden einzelnen Tag. Uv Strahlung ist Platz 1 was für Hautalterung
verantwortlich ist kannst du überall nachlesen.
Das ist wirklich krank!
Etwas Sonne braucht die Haut schon.

Wenn du eine leichenblasse Haut hast,
ist deine Haut 0,0 an die Sonne angepasst.
Das bedeutet, wenn du dann mal ausnahmsweise
deine Sonnencreme vergisst, hast du
nach 5 Min. schon einen Sonnenbrand.

Das Ziel muss doch sein, die Haut zu stärken
und resistent und widerstandsfähig gegen UV-Strahlung
zu machen.
Und so erreichst du das genaue Gegenteil.
Eine Haut, die 0,0 an die Sonne angepasst ist,
kann nicht sehr gesund aussehen.

Ich erlebe es ja immer wieder in meinem Umfeld.
Die Leute, die die Sonne meiden wie der Teufel das
Weihwasser, haben die schlimmsten Hautprobleme.
Schon ein kleiner Mückenstich wird zum großen Problem.
Auch Rasurpickel entstehen sehr leicht auf blasser Haut.
Auf brauner aber komischerweise nicht.

Außerdem ist es nicht die UV-Strahlung an sich,
die die Haut altern lässt, sondern die Entzündungen
die daraus entstehen.
Und niemand bekommt nach 5 Min. Sonne
Entzündungen in der Haut.
Es sei denn, seine Haut hat das ganze Leben
noch keinen Sonnenstrahl gesehen.

Außerdem ist es auch nicht so, als würde
Haut, die nie der Sonne ausgesetzt wird,
nicht altern.
Jetzt wirst du sicher sagen: Ja, aber sie altert nicht
so schnell...
wie gesagt, etwas Sonne braucht der Mensch.
Und es wäre nicht richtig, auf Sonne komplett
zu verzichten.
Wichtig ist, dass du deine Haut langsam auf die
Sonne vorbereitest.

Und der gefährliche schwarze Hautkrebs entsteht
gerade bei Leuten, die eine leichenblasse Haut haben,
nie in die Sonne gehen und dann 1x im Jahr im Sommerurlaub
jedes Jahr drei Sonnenbrände bekommen.
Während Leute, die den ganzen Tag sich der Sonne aussetzen
und somit an die Sonne gewöhnt sind,
das geringste Melanom-Risiko haben. Dazu habe ich eine Studie.
Und wenn sie es doch bekommen, ist die Wahrscheinlichkeit
daran zu sterben viel geringer als bei Leuten

mit blasser Haut. Auch dazu habe ich eine Studie.

Im übrigen kann regelmäßige UV-Strahlung
das Erkrankungs- und Sterberisiko so ziemlich
aller Krebsarten dramatisch reduzieren!

Das ist wissenschaftlich bewiesen!

Kannst auch mit Isf in die Sonne ab und zu gehen alleine schon wegen dem Vit D Spiegel.
Nach der Sonne würde ich vorsorglich Aloe Vera gel auftragen, kühlt und wirkt
entzündungshemmend. Sinnvoll wäre auch eine Kopfbedeckung als Schutz für die Haare,
diese sollte locker sitzen. Von Sonnencreme rate ich dringend ab.

Sehe noch immer keine Studien...es gibt heutzutage Sonnencreme die ungefährlich sind zB
mineralische als Beispiel

Ich rate jedem dem ein langes jugendliches Aussehen wichtig ist unbedingt zu Isf!
Schaut euch zB den Falk mit dem LKW Fahrer an der eine Seite welche am Fenster war total
faltig wurde und die andere Seite die nicht am Fenster war weniger faltig...alles wegen der Sonne
ohne Sonnenschutz...auch eine Gewöhnung daran verhindert keine Falten Isf aber schon bzw
verzögert es deutlich. Gibt genug Studien dazu wenn man mir nicht glaubt vllt dem www ;))
Find's lustig wie Norwood sich über jung bleiben so viel Gedanken macht und dann das
schädliche Nr1 noch vor rauchen nicht ernst nimmt und sich davor schützt. Man kann und
SOLLTE trotzdem Sonne tanken aber erstens nicht in der Mittagssonne in der die UV Belastung
um ein vielfaches höher ist und zweitens am besten nur mit Isf.

Jedes Bräunen ohne Isf geht nun mal zu Kosten der Hautalterung. Das ist Fakt. Es gibt keine
gesunde de Bräune auch das ist Fakt!

Jeder kann nun entscheiden wie viel Bräunung er zu Kosten Hautalterung möchte. Ich tue das
auch ab und zu aber bin da eben vorsichtiger und nur mit Isf da es es verzögert.

Oder eben Beta Carotin Bräune damit viel schneller und die Bräunung hält auch länger. Man
braucht also weniger Sonne zum Bräunen als ohne Beta Carotin.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 13 Oct 2024 07:59:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessant das hier offensichtlich mehr Leute Angst vor Hautalterung, als vor Hautkrebs haben.
:roll:

Ich bin Hauttyp 1 und familiär vorbelastet. Werde dann mal den Rat befolgen und 3 Wochen
Sizilien im August buchen, ohne Sonnenschutz.

Ja, wir brauchen Sonne. Es reicht aber die Sonneneinstrahlung passiv aufzunehmen, in dem man
draußen unterwegs ist und hin und wieder auch mal in den
Schatten gelangt. Aktives Sonnenbaden ist idiotisch, wir sind keine Reptilien.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Sun, 13 Oct 2024 08:03:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am So., 13 Oktober 2024 09:59: Interessant das hier offensichtlich mehr Leute Angst vor Hautalterung, als vor Hautkrebs haben. :roll:

Ich bin Hauttyp 1 und familiär vorbelastet. Werde dann mal den Rat befolgen und 3 Wochen Sizilien im August buchen, ohne Sonnenschutz.

Ja, wir brauchen Sonne. Es reicht aber die Sonneneinstrahlung passiv aufzunehmen, in dem man draußen unterwegs ist und hin und wieder auch mal in den Schatten gelangt. Aktives Sonnenbaden ist idiotisch, wir sind keine Reptilien.

Stimme dir da zu...man muss nicht in die Mittagssonne um schneller zu bräunen in der die uv Belastung um ein vielfaches höher ist...lieber bis 11uhr oder ab 15uhr..man wird immernoch braun mit viel weniger schädlicher uv Belastung welches ein Motor für hautkrebs/alterung ist. Idiotisch wenn man das nicht so macht wenb doch alle davon abraten. Aber norwood weiß es ja mal wieder besser den er möchte ja was ganz besonderes sein ;)

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 13 Oct 2024 08:08:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat: Jedes bräunen ohne Isf geht nun mal zu kosten der Hautalterung. Das ist Fakt. Es gibt keine gesunde de Bräune auch das ist Fakt!

Du widersprichst dir!

Im zweiten Satz sagst du, es gibt keine gesunde Bräune.

Aber im ersten Satz sagst du, dass bräunen ohne Isf auf Kosten der Hautalterung geht.

Bedeutet das, dass Bräunen mit LSF etwa keine Hautalterung verursacht?

Wenn ja, gibt es ja doch eine gesunde Bräune.

Nämlich die mit LSF.

Zitat: Interessant das hier offensichtlich mehr Leute Angst vor Hautalterung, als vor Hautkrebs haben. :roll:

Ich bin Hauttyp 1 und familiär vorbelastet. Werde dann mal den Rat befolgen und 3 Wochen Sizilien im August buchen, ohne Sonnenschutz.

Keine Ahnung wer dir diesen Rat gegeben hat.

Ich war es sicher nicht!

Hautkrebs entsteht nicht oder nur sehr selten bei Menschen,

die die Sonne regelmäßig aufsuchen und daran angepasst sind.
Sondern es entsteht bei Leuten, die nie in die Sonne gehen
und dann 2x im Jahr einen Sonnenbrand bekommen.
Eben WEIL ihre Haut nie in der Sonne war,
kann man ihr dann auch nicht zumuten 2x im Jahr
je 2 Wochen für jeweils 8 Std. sich in die Sonne zu legen.

Der Körper muss an die Sonne langsam gewöhnt werden.
Darum gehts!
Und dann entsteht normalerweise auch kein Hautkrebs.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Sun, 13 Oct 2024 08:15:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 13 Oktober 2024 10:08Zitat:Jedes bräunen ohne Isf geht
nun mal zu kosten der Hautalterung. Das ist Fakt. Es gibt keine gesunde de Bräune auch das ist
Fakt!

Du widersprichst dir!

Im zweiten Satz sagst du, es gibt keine gesunde Bräune.

Aber im ersten Satz sagst du, dass bräunen ohne Isf auf
Kosten der Hautalterung geht.

Bedeutet das, dass Bräunen mit LSF etwa
keine Hautalterung verursacht?

Wenn ja, gibt es ja doch eine gesunde Bräune.

Nämlich die mit LSF.

Ok das war etwas missverständlich geschrieben: auch mit Isf ist bräunen ungesund. Bei
weitem aber weniger schädlich als ohne Isf. Und natürlich braucht man eine gewisse Dosis
Sonne das habe ich nie gesagt. Das Ziel ist diese Dosis mit möglichst wenig schädlicher uv
Strahlung zu bekommen damit nicht das negative überwiegt. Zb nur bis ca 11 und ab 15uhr und
nur kurze Zeit und mit Isf und wenn man mal länger in der Sonne ist konsequenter Isf!
Ansonsten überwiegen die hautschädigenden Wirkungen

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 13 Oct 2024 09:29:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatte mal Videos Gesehen , deswegen.

Du kannst für die Orte , wo du lebst dir die Intensität der Sonnenstrahlen anzeigen lassen.

Auf ne Skala von 1-5.

Bei unter 3, brauchste keine Sonnencreme auftragen, ist unnötig.

bei 3+ Schon.

Das Nächste Problem ist..selbst sonnencreme schützt nicht 100% tig.

Wenn mans übertreiben will..Entweder komplett sonne meiden

oder halt nen Sonnenschutz hut/ggf Sonnenbrille/Halstuch mit LSF 50 oder nen Sonnenschirm nutzen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 13 Oct 2024 09:51:00 GMT

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

Icetea schrieb am So., 13 Oktober 2024 10:15Norwood-packt-das-an schrieb am So., 13 Oktober 2024 10:08Zitat:Jedes bräunen ohne Isf geht nun mal zu kosten der Hautalterung. Das ist Fakt. Es gibt keine gesunde de Bräune auch das ist Fakt!

Du widersprichst dir!

Im zweiten Satz sagst du, es gibt keine gesunde Bräune.

Aber im ersten Satz sagst du, dass bräunen ohne Isf auf Kosten der Hautalterung geht.

Bedeutet das, dass Bräunen mit LSF etwa keine Hautalterung verursacht?

Wenn ja, gibt es ja doch eine gesunde Bräune.

Nämlich die mit LSF.

Ok das war etwas missverständlich geschrieben: auch mit Isf ist bräunen ungesund. Bei weitem aber weniger schädlich als ohne Isf. Und natürlich braucht man eine gewisse Dosis Sonne das habe ich nie gesagt. Das Ziel ist diese Dosis mit möglichst wenig schädlicher uv Strahlung zu bekommen damit nicht das negative überwiegt. Zb nur bis ca 11 und ab 15uhr und nur kurze Zeit und mit Isf und wenn man mal länger in der Sonne ist konsequenter Isf! Ansonsten überwiegen die hautschädigenden Wirkungen

Das kommt doch auf die Dauer an!

Ob ich jetzt 15 Min. in der Mittagssonne bin oder 3 Std. in der Nachmittags-Sonne.

Wo ist der Unterschied?

Bei ersterem hat man eine deutliche Zeitersparnis.

Meine Haut ist der Sonne excellent angepasst.

Ich kann problemlos in der Mittagssonne 1-2 Std. verbringen und bekomme weder Sonnenbrand, noch andere Entzündungen.

Ich brauche sogar die Mittagssonne, weil ich in der Nachmittagssonne mindestens dreimal so lange liegen müsste

um braun zu werden.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Sun, 13 Oct 2024 10:38:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jeden tag ein glas möhren saft und einmal die wochen ein stück rinder leber und ihr habt euren vitamin a gehalt einigermaßen abgedeckt, sonnenbrille hatte ich vergessen, sehr wichtig für den schutz der augen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 13 Oct 2024 13:48:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am So., 13 Oktober 2024 12:38Jeden tag ein glas möhren saft und einmal die wochen ein stück rinder leber und ihr habt euren vitamin a gehalt einigermaßen abgedeckt, sonnenbrille hatte ich vergessen, sehr wichtig für den schutz der augen.

Ich habe mein ganzes Leben noch
nie eine Sonnenbrille getragen und
habe die beste Sehkraft, die man überhaupt
nur haben kann.

Trotz oder wegen, das kann ich natürlich nicht beweisen.

Aber hier findest du einen sehr guten Artikel,

der aufzeigt, dass Sonnenbrillen alles andere als gesund sind:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/augen/sonnenbrille-schaedlich>

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Sun, 13 Oct 2024 14:01:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 13 Oktober 2024 15:48Rico777 schrieb am So., 13 Oktober 2024 12:38Jeden tag ein glas möhren saft und einmal die wochen ein stück rinder leber und ihr habt euren vitamin a gehalt einigermaßen abgedeckt, sonnenbrille hatte ich vergessen, sehr wichtig für den schutz der augen.

Ich habe mein ganzes Leben noch
nie eine Sonnenbrille getragen und
habe die beste Sehkraft, die man überhaupt
nur haben kann.

Trotz oder wegen, das kann ich natürlich nicht beweisen.

Aber hier findest du einen sehr guten Artikel,

der aufzeigt, dass Sonnenbrillen alles andere als gesund sind:

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/bibliothek/koerper/augen/sonnenbrille-schaedlich>
Mit dem alter kommt die quittung, wie bei vielen anderen dingen auch.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 13 Oct 2024 16:33:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du redest nur Unsinn.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Icetea](#) on Sun, 13 Oct 2024 19:51:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 13 Oktober 2024 18:33Du redest nur Unsinn.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Chicura](#) on Sun, 13 Oct 2024 21:19:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Vater hat auch sein ganzes Leben lang keine Sonnenbrille getragen und leidet nun an Makuladegeneration.

Kann natürlich nur Zufall sein. Allerdings ist der Zusammenhang einer zu großen UV- und Blaulichtexposition und Zellschädigungen deutlich weniger weit her geholt als die Idee dass es gesund sein könnte die Augen schutzlos der Umwelt auszusetzen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 14 Oct 2024 09:37:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chicura schrieb am So., 13 Oktober 2024 23:19Mein Vater hat auch sein ganzes Leben lang keine Sonnenbrille getragen und leidet nun an Makuladegeneration.

Kann natürlich nur Zufall sein. Allerdings ist der Zusammenhang einer zu großen UV- und Blaulichtexposition und Zellschädigungen deutlich weniger weit her geholt als die Idee dass es gesund sein könnte die Augen schutzlos der Umwelt auszusetzen.

Die solltest das schon etwas differenzierter betrachten.
Lies dir den Artikel vom Zentrum der Gesundheit mal durch.
Kein Tier trägt eine Sonnenbrille!
Müssten die dann nicht auch alle total kaputte Augen haben?
Seltsamerweise sind es aber meist die Menschen,
die mit Brillen rumlaufen.
Eine Sonnenbrille ist eben nichts natürliches.
Die Augen brauchen Sonnenlicht!
Daher empfiehlt das ZDG Sonnenbrille auch nur in
Höhenlagen, wo die UV-Strahlung extrem hoch ist
und wo wir dies auch nicht gewöhnt sind.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Chicura](#) on Tue, 15 Oct 2024 13:34:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du solltest ggf. lernen besser zwischen Glauben und Wissen zu differenzieren.

Klar könnte man glauben, Tiere seien nicht betroffen, weil man Tiere selten beim Augenarzt trifft.
Auch schreiben Tiere selten in Internet-Foren über ihre Probleme und so könnte tatsächlich
der Eindruck entstehen, Tiere hätten keine vergleichbaren Augenkrankheiten. Das ist aber
natürlich Quatsch.

Zitat:"Wie beim Menschen kommt es auch bei Hunden mit zunehmendem Alter zu
Veränderungen der Augen. Netzhautdegeneration und Linsentrübung (Kernsklerose) sind
häufige Formen von Augenproblemen, die bei unseren Hunden zu einer Verschlechterung der
Sehfunktion führen. Makuladegeneration, Sehkraftverlust und Blindheit bei Hunden sind häufig
die Folge von normalem Altern, Verletzungen oder Krankheiten."

Quelle:

https://www.bonza.dog/de/vision-bedeutung-augengesundheit-fur-hunde/?srsltid=AfmBOoqQin7lyY4QVJhBUmj8Y-Xj9OW-taOpYXG_BzoAQG9dJFM2jO6b

So richtig seriös wissenschaftlich ist die Seite "Zentrum der Gesundheit" auch nicht wirklich. Dort
ist grundsätzlich die Ernährung die Lösung für alles (was bestimmt auch in manchen
Fällen zutrifft). Wie praktisch, dass die Seite auch gleich Kochkurse, Rezeptsammlungen und
Ernährungspläne vertreibt. Ich würde es immer kritisch betrachten, wenn die Quelle auch
gleichzeitig ein Shop ist.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Tue, 15 Oct 2024 14:41:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Mo., 14 Oktober 2024 11:37Chicura schrieb am So., 13

Oktober 2024 23:19Mein Vater hat auch sein ganzes Leben lang keine Sonnenbrille getragen und leidet nun an Makuladegeneration.

Kann natürlich nur Zufall sein. Allerdings ist der Zusammenhang einer zu großen UV- und Blaulichtexposition und Zellschädigungen deutlich weniger weit her geholt als die Idee dass es gesund sein könnte die Augen schutzlos der Umwelt auszusetzen.

Die solltest das schon etwas differenzierter betrachten.

Lies dir den Artikel vom Zentrum der Gesundheit mal durch.

Kein Tier trägt eine Sonnenbrille!

Müssten die dann nicht auch alle total kaputte Augen haben?

Seltsamerweise sind es aber meist die Menschen,
die mit Brillen rumlaufen.

Eine Sonnenbrille ist eben nichts natürliches.

Die Augen brauchen Sonnenlicht!

Daher empfiehlt das ZDG Sonnenbrille auch nur in
Höhenlagen, wo die UV-Strahlung extrem hoch ist
und wo wir dies auch nicht gewöhnt sind.

Zentrum der Gesundheit ist Müll

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Rico777](#) on Tue, 15 Oct 2024 14:42:34 GMT

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

Chicura schrieb am Di., 15 Oktober 2024 15:34Du solltest ggf. lernen besser zwischen Glauben und Wissen zu differenzieren.

Klar könnte man glauben, Tiere seien nicht betroffen, weil man Tiere selten beim Augenarzt trifft. Auch schreiben Tiere selten in Internet-Foren über ihre Probleme und so könnte tatsächlich der Eindruck entstehen, Tiere hätten keine vergleichbaren Augenkrankheiten. Das ist aber natürlich Quatsch.

Zitat:"Wie beim Menschen kommt es auch bei Hunden mit zunehmendem Alter zu Veränderungen der Augen. Netzhautdegeneration und Linsentrübung (Kernsklerose) sind häufige Formen von Augenproblemen, die bei unseren Hunden zu einer Verschlechterung der Sehfunktion führen. Makuladegeneration, Sehkraftverlust und Blindheit bei Hunden sind häufig die Folge von normalem Altern, Verletzungen oder Krankheiten."

Quelle:

https://www.bonza.dog/de/vision-bedeutung-augengesundheit-fur-hunde/?srsId=AfmBOoqQin7lyY4QVJhBUmj8Y-Xj9OW-taOpYXG_BzoAQG9dJFM2jO6b

So richtig seriös wissenschaftlich ist die Seite "Zentrum der Gesundheit" auch nicht wirklich. Dort ist grundsätzlich die Ernährung die Lösung für alles (was bestimmt auch in manchen Fällen zutrifft). Wie praktisch, dass die Seite auch gleich Kochkurse, Rezeptsammlungen und Ernährungspläne vertreibt. Ich würde es immer kritisch betrachten, wenn die Quelle auch

gleichzeitig ein Shop ist.

Auf der Seite wird ja alles in den Himmel gelobt, es geht hauptsächlich darum die falschen Lebensmittel zu meiden die überall als gesund angepriesen werden.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Tue, 15 Oct 2024 16:18:52 GMT

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

Ich hatte mal mit einem Gesundheitsexperten darüber geredet, dieser meinte, dass durch die Sonnenbrille der Körper weder Vitamin D bildet noch weißt welche Hormone er bilden muss zu welcher Zeit. Es liege wohl daran, dass unter den Augen die Rezeptoren liegen, die diese dem Körper signalisieren und mit einer Sonnenbrille würden diese Stellen nicht das notwendige Licht abbekommen.

Er meinte er habe seitdem er das weißt nie wieder eine Sonnenbrille getragen. Das sei nun 15 Jahre her.

Ob es stimmt weiß ich nicht.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Haar2O](#) on Tue, 15 Oct 2024 18:54:28 GMT

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

Je mehr ich mich mit der Thematik beschäftige umso klarer scheint das Bild zu sein.

Es braucht wohl, wie bei der Behandlung von AGA ein Fundament, auf welchem man aufbauen kann.

Das Fundament wäre dann:

- Gesunde Ernährung, kein Alkohol, Nikotin, Drogen etc. und Bewegung
- Sonnenschutz - hier einmal die wahrscheinlich wichtigste Studie zu der Thematik
https://www.researchgate.net/publication/237016903_Sunscreen_and_Prevention_of_Skin_Aging_A_Randomized_Trial

Die Studie wurde randomisiert und placebokontrolliert durchgeführt mit 903 Patienten über 5 Jahre.

Wichtigster Satz hierzu: "Skin aging from baseline to the end of the trial was 24% less in the daily sunscreen group than in the discretionary sunscreen group"

Bezogen auf die Kontrollgruppen bedeutet das, dass die Gruppe die Sonnencreme bekommen hat keine Anzeichen von fortschreiten der Hautalterung nach 5 Jahren aufgezeigt hat. Somit sollte Sonnencreme quasi die mit Abstand wichtigste Komponente sein, wenn es um topische

Anwendung geht.

Auf diese Basics kann man was stacken, obwohl ich sagen muss, je mehr man sich da reinliest umso ernüchternder wird es. Die meisten Wirkstoffe bringen nichts. Die zwei wichtigsten wären:

- Vitamin A Säure (Tretinoin, Tazarotene) oder wenn man da nicht rankommt, wenigstens Retinol
- Vitamin C
- generelle Feuchtigkeitscreme

Ansonsten gibt es noch so ein paar Sachen die einen Effekt haben könnten, aber nicht müssen, beispielsweise Collagen Peptide und Hyaluronsäure (beides oral eingenommen), aber das ist teuer und mehr nice to have als alles andere.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 15 Oct 2024 20:49:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bezüglich Sonnencreme gibt es hier ein schönes Beispielbild.
Die Dame auf dem Foto war zum Zeitpunkt der Aufnahme 92 Jahre und hat ihr Leben lang Sonnencreme im Gesicht verwendet, allerdings nicht im Halsbereich. Das Ergebnis kann man hier betrachten:
https://cdn.i-scmp.com/sites/default/files/styles/1200x800/public/d8/images/canvas/2022/09/08/a867672a-f8b8-4cff-937f-13bc2d6219ff_8280753b.jpg?itok=8uaCZbFw&v=1662625150

Höchstwahrscheinlich benötigt man gar nichts anderes, wenn man so früh wie möglich einfach nur (täglich mehrfach) Sonnencreme verwendet.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 15 Oct 2024 20:52:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

edit.....

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [HaartzIV](#) on Tue, 15 Oct 2024 21:03:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Di., 15 Oktober 2024 22:49Bezüglich Sonnencreme gibt es hier ein schönes Beispielbild.

Die Dame auf dem Foto war zum Zeitpunkt der Aufnahme 92 Jahre und hat ihr Leben lang Sonnencreme im Gesicht verwendet, allerdings nicht im Halsbereich. Das Ergebnis kann man hier betrachten:

https://cdn.i-scmp.com/sites/default/files/styles/1200x800/public/d8/images/canvas/2022/09/08/a867672a-f8b8-4cff-937f-13bc2d6219ff_8280753b.jpg?itok=8uaCZbFw&v=1662625150

Höchstwahrscheinlich benötigt man gar nichts anderes, wenn man so früh wie möglich einfach nur (täglich mehrfach) Sonnencreme verwendet.

Verwenden täglich vielleicht höchstens 1% der Menschen in Deutschland und auch anderswo.... So aus dem Bauch heraus. Tagescremes mit Hyluaron sind sicherlich weiter verbreitet, aber auch nicht in der Masse bei Männern.

Die meisten sind eitel, aber die meisten sind auch ziemlich faul bzw haben andere Sorgen. Das Forum ist extrem weit von der Lebenswirklichkeit entfernt.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Tue, 15 Oct 2024 21:19:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Tue, 15 October 2024 20:54 Je mehr ich mich mit der Thematik beschäftige umso klarer scheint das Bild zu sein.

Es braucht wohl, wie bei der Behandlung von AGA ein Fundament, auf welchem man aufbauen kann.

Das Fundament wäre dann:

- Gesunde Ernährung, kein Alkohol, Nikotin, Drogen etc. und Bewegung
- Sonnenschutz - hier einmal die wahrscheinlich wichtigste Studie zu der Thematik

https://www.researchgate.net/publication/237016903_Sunscreen_and_Prevention_of_Skin_Aging_A_Randomized_Trial

Die Studie wurde randomisiert und placebokontrolliert durchgeführt mit 903 Patienten über 5 Jahre.

Wichtigster Satz hierzu: "Skin aging from baseline to the end of the trial was 24% less in the daily sunscreen group than in the discretionary sunscreen group"

Bezogen auf die Kontrollgruppen bedeutet das, dass die Gruppe die Sonnencreme bekommen hat keine Anzeichen von fortschreiten der Hautalterung nach 5 Jahren aufgezeigt hat. Somit sollte Sonnencreme quasi die mit Abstand wichtigste Komponente sein, wenn es um topische Anwendung geht.

Auf diese Basics kann man was stacken, obwohl ich sagen muss, je mehr man sich da reinliest umso ernüchternder wird es. Die meisten Wirkstoffe bringen nichts. Die zwei wichtigsten

wären:

- Vitamin A Säure (Tretinoin, Tazarotene) oder wenn man da nicht rankommt, wenigstens Retinol
- Vitamin C
- generelle Feuchtigkeitscreme

Ansonsten gibt es noch so ein paar Sachen die einen Effekt haben könnten, aber nicht müssen, beispielsweise Collagen Peptide und Hyaluronsäure (beides oral eingenommen), aber das ist teuer und mehr nice to have als alles andere.

diese cremes schaden dir mehr als sie dir nutzen früher oder später, vitamin c macht nur sinn bei zb infektionen, grippe , erkältung. Vitamin C ist wasserlöslich und wird sofort wieder vom körper ausgeschieden, es macht also wenig sinn es zu nehmen wenn du gesund bist, auf der haut bringt es gar nix.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 15 Oct 2024 21:22:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Di., 15 Oktober 2024 23:19 Vitamin C ist wasserlöslich und wird sofort wieder vom körper ausgeschieden, es macht also wenig sinn es zu nehmen wenn du gesund bist,
Ich rede von topischer Anwendung.

Rico777 schrieb am Di., 15 Oktober 2024 23:19
auf der haut bringt es gar nix.
Das ist faktisch falsch!

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Tue, 15 Oct 2024 21:31:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Di., 15 Oktober 2024 23:22 Rico777 schrieb am Di., 15 Oktober 2024 23:19 Vitamin C ist wasserlöslich und wird sofort wieder vom körper ausgeschieden, es macht also wenig sinn es zu nehmen wenn du gesund bist,
Ich rede von topischer Anwendung.

Rico777 schrieb am Di., 15 Oktober 2024 23:19
auf der haut bringt es gar nix.
Das ist faktisch falsch!

in der theorie ist es unnütz, du kannst es ja ausprobieren und berichten.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Tue, 15 Oct 2024 21:39:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am So., 13 Oktober 2024 10:08Zitat:Jedes bräunen ohne Isf geht nun mal zu kosten der Hautalterung. Das ist Fakt. Es gibt keine gesunde de Bräune auch das ist Fakt!

Du widersprichst dir!

Im zweiten Satz sagst du, es gibt keine gesunde Bräune.

Aber im ersten Satz sagst du, dass bräunen ohne Isf auf Kosten der Hautalterung geht.

Bedeutet das, dass Bräunen mit LSF etwa keine Hautalterung verursacht?

Wenn ja, gibt es ja doch eine gesunde Bräune.

Nämlich die mit LSF.

Zitat:Interessant das hier offensichtlich mehr Leute Angst vor Hautalterung, als vor Hautkrebs haben. :roll:

Ich bin Hauttyp 1 und familiär vorbelastet. Werde dann mal den Rat befolgen und 3 Wochen Sizilien im August buchen, ohne Sonnenschutz.

Keine Ahnung wer dir diesen Rat gegeben hat.

Ich war es sicher nicht!

Hautkrebs entsteht nicht oder nur sehr selten bei Menschen, die die Sonne regelmäßig aufsuchen und daran angepasst sind.

Sondern es entsteht bei Leuten, die nie in die Sonne gehen und dann 2x im Jahr einen Sonnenbrand bekommen.

Eben WEIL ihre Haut nie in der Sonne war, kann man ihr dann auch nicht zumuten 2x im Jahr je 2 Wochen für jeweils 8 Std. sich in die Sonne zu legen.

Der Körper muss an die Sonne langsam gewöhnt werden.

Darum gehts!

Und dann entsteht normalerweise auch kein Hautkrebs.

krebs entsteht durch ein schwaches immunsystem, handy strahlung ist potenziell viel gefährlicher als die sonne.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Chicura](#) on Tue, 15 Oct 2024 21:57:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:krebs entsteht durch ein schwaches immunsystem, handy strahlung ist potenziell viel gefährlicher als die sonne.

Was ist denn das für ein Blödsinn. Handys senden und empfangen nicht-ionisierte Strahlung.

Davon bekommt man kein Krebs. Krebs bekommt man von ionisierter Strahlung wie bspw. radioaktiver Strahlung und eben auch Sonnenstrahlung.

Man sollte nicht so sehr darauf hören, was die Leute so erzählen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Tue, 15 Oct 2024 22:46:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chicura schrieb am Di., 15 Oktober 2024 23:57Zitat:krebs entsteht durch ein schwaches immunsystem, handy strahlung ist potenziell viel gefährlicher als die sonne.
Was ist denn das für ein Blödsinn. Handys senden und empfangen nicht-ionisierte Strahlung. Davon bekommt man kein Krebs. Krebs bekommt man von ionisierter Strahlung wie bspw. radioaktiver Strahlung und eben auch Sonnenstrahlung.

Man sollte nicht so sehr darauf hören, was die Leute so erzählen.

krebs entsteht niemals allein durch die sonne, vielmehr durch die ganzen cremes die dir deine haut barriere zerstören, trag dein handy ruhig weiter in der hosentasche.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Tue, 15 Oct 2024 22:55:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar20 schrieb am Tue, 15 October 2024 20:54Je mehr ich mich mit der Thematik beschäftige umso klarer scheint das Bild zu sein.

Es braucht wohl, wie bei der Behandlung von AGA ein Fundament, auf welchem man aufbauen kann.

Das Fundament wäre dann:

- Gesunde Ernährung, kein Alkohol, Nikotin, Drogen etc. und Bewegung
- Sonnenschutz - hier einmal die wahrscheinlich wichtigste Studie zu der Thematik
https://www.researchgate.net/publication/237016903_Sunscreen_and_Prevention_of_Skin_Aging_A_Randomized_Trial

Die Studie wurde randomisiert und placebokontrolliert durchgeführt mit 903 Patienten über 5 Jahre.

Wichtigster Satz hierzu: "Skin aging from baseline to the end of the trial was 24% less in the daily sunscreen group than in the discretionary sunscreen group"

Bezogen auf die Kontrollgruppen bedeutet das, dass die Gruppe die Sonnencreme bekommen

hat keine Anzeichen von fortschreiten der Hautalterung nach 5 Jahren aufgezeigt hat. Somit sollte Sonnencreme quasi die mit Abstand wichtigste Komponente sein, wenn es um topische Anwendung geht.

Auf diese Basics kann man was stacken, obwohl ich sagen muss, je mehr man sich da reinliest umso ernüchternder wird es. Die meisten Wirkstoffe bringen nichts. Die zwei wichtigsten wären:

- Vitamin A Säure (Tretinoin, Tazarotene) oder wenn man da nicht rankommt, wenigstens Retinol
- Vitamin C
- generelle Feuchtigkeitscreme

Ansonsten gibt es noch so ein paar Sachen die einen Effekt haben könnten, aber nicht müssen, beispielsweise Collagen Peptide und Hyaluronsäure (beides oral eingenommen), aber das ist teuer und mehr nice to have als alles andere.

Yep das habe ich oft schon gesagt. Und genug Schlaf. Wenn das Fundament steht wovon nicht rauchen+Isf das wichtigste ist kann man bestehende Makel ändern aber nicht mit Cremes die kaum bus nichts bringen sondern zb filler, Lifting usw. Alles andere bringt bei richtigen Falten nichts. Als Prävention vllt ganz ok. Wobei da wenn man ehrlich ist da auch feuchtigkeitscreme+Isf meist ausreichend ist. Vieles ist zu overrated was Cremes angeht.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Icetea](#) on Tue, 15 Oct 2024 22:58:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar20 schrieb am Di., 15 Oktober 2024 22:49Bezüglich Sonnencreme gibt es hier ein schönes Beispielbild.

Die Dame auf dem Foto war zum Zeitpunkt der Aufnahme 92 Jahre und hat ihr Leben lang Sonnencreme im Gesicht verwendet, allerdings nicht im Halsbereich. Das Ergebnis kann man hier betrachten:

https://cdn.i-scmp.com/sites/default/files/styles/1200x800/public/d8/images/canvas/2022/09/08/a867672a-f8b8-4cff-937f-13bc2d6219ff_8280753b.jpg?itok=8uaCZbFw&v=1662625150

Höchstwahrscheinlich benötigt man gar nichts anderes, wenn man so früh wie möglich einfach nur (täglich mehrfach) Sonnencreme verwendet.

Deswegen nehme ich im winter such Isf50 auch für Ohren und Hals:) wurde ja dafür ausgelacht udt aber das BESTE was man für snti aging machen kann und das mit sehr viel wissenschaftlicher Stütze:)

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Icetea](#) on Tue, 15 Oct 2024 23:02:26 GMT

Rico777 schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 00:46Chicura schrieb am Di., 15 Oktober 2024 23:57Zitat:krebs entsteht durch ein schwaches immunsystem, handy strahlung ist potenziell viel gefährlicher als die sonne.

Was ist denn das für ein Blödsinn. Handys senden und empfangen nicht-ionisierte Strahlung. Davon bekommt man kein Krebs. Krebs bekommt man von ionisierter Strahlung wie bspw. radioaktiver Strahlung und eben auch Sonnenstrahlung.

Man sollte nicht so sehr darauf hören, was die Leute so erzählen.

krebs entsteht niemals allein durch die sonne, vielmehr durch die ganzen cremes die dir deine haut barriere zerstören, trag dein handy ruhig weiter in der hosentasche. Hör mal auf hier in diesem forum deinen Unfug weiter zu verbreiten wie du es die letzten tage gemacht hast. Und dann mit einem solch fehlendem Demut mit halbwissen die halbwahrheiten so Kompromisslos darzustellen...

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Wed, 16 Oct 2024 04:47:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 01:02Rico777 schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 00:46Chicura schrieb am Di., 15 Oktober 2024 23:57Zitat:krebs entsteht durch ein schwaches immunsystem, handy strahlung ist potenziell viel gefährlicher als die sonne.

Was ist denn das für ein Blödsinn. Handys senden und empfangen nicht-ionisierte Strahlung. Davon bekommt man kein Krebs. Krebs bekommt man von ionisierter Strahlung wie bspw. radioaktiver Strahlung und eben auch Sonnenstrahlung.

Man sollte nicht so sehr darauf hören, was die Leute so erzählen.

krebs entsteht niemals allein durch die sonne, vielmehr durch die ganzen cremes die dir deine haut barriere zerstören, trag dein handy ruhig weiter in der hosentasche. Hör mal auf hier in diesem forum deinen Unfug weiter zu verbreiten wie du es die letzten tage gemacht hast. Und dann mit einem solch fehlendem Demut mit halbwissen die halbwahrheiten so Kompromisslos darzustellen...

Der einzige der hier unfug verbreitet bist du, wenn dir deine sonnencreme soviel gebracht hätte würdest du dich nicht so angegriffen fühlen, ich wünsch dir trotzdem gute besserung und viel erfolg mit deiner sonnencreme.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Wed, 16 Oct 2024 06:53:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 06:47lcetea schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 01:02Rico777 schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 00:46Chicura schrieb am Di., 15 Oktober 2024

23:57Zitat:krebs entsteht durch ein schwaches immunsystem, handy strahlung ist potenziell viel gefährlicher als die sonne.

Was ist denn das für ein Blödsinn. Handys senden und empfangen nicht-ionisierte Strahlung. Davon bekommt man kein Krebs. Krebs bekommt man von ionisierter Strahlung wie bspw. radioaktiver Strahlung und eben auch Sonnenstrahlung.

Man sollte nicht so sehr darauf hören, was die Leute so erzählen.

krebs entsteht niemals allein durch die sonne, vielmehr durch die ganzen cremes die dir deine haut barriere zerstören, trag dein handy ruhig weiter in der hoesentasche.

Hör mal auf hier in diesem forum deinen Unfug weiter zu verbreiten wie du es die letzten tage gemacht hast. Und dann mit einem solch fehlendem Demut mit halbwissen die halbwahrheiten so Kompromisslos darzustellen...

Der einzige der hier unfug verbreitet bist du, wenn dir deine sonnencreme soviel gebracht hätte würdest du dich nicht so angegriffen fühlen, ich wünsch dir trotzdem gute besserung und viel erfolg mit deiner sonnencreme.

Meins ist mit studien bestätigt deins ist daher geredet aufgrund irgendeiner Mission

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Chicura](#) on Wed, 16 Oct 2024 09:56:33 GMT

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

Zitat:Der einzige der hier unfug verbreitet bist du, wenn dir deine sonnencreme soviel gebracht hätte würdest du dich nicht so angegriffen fühlen, ich wünsch dir trotzdem gute besserung und viel erfolg mit deiner sonnencreme.

Das ist so ein dummes Geschwätz.

Ich kann mir richtig vorstellen, wie Du während Corona Deinem ganzen Umfeld mit solchem Pseudo-Wissen auf den Sack gegangen bist.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Rico777](#) on Wed, 16 Oct 2024 18:55:08 GMT

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

Chicura schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 11:56Zitat:Der einzige der hier unfug verbreitet bist du, wenn dir deine sonnencreme soviel gebracht hätte würdest du dich nicht so angegriffen fühlen, ich wünsch dir trotzdem gute besserung und viel erfolg mit deiner sonnencreme.

Das ist so ein dummes Geschwätz.

Ich kann mir richtig vorstellen, wie Du während Corona Deinem ganzen Umfeld mit solchem Pseudo-Wissen auf den Sack gegangen bist.

Pseudo wissen würde ich eher sagen ist wenn man sich etwas wahllos ins gesicht schmiert ohne die inhaltsstoffe und deren auswirkungen zu kennen.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Icetea](#) on Thu, 17 Oct 2024 22:11:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rico777 schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 20:55Chicura schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 11:56Zitat:Der einzige der hier unfug verbreitet bist du, wenn dir deine sonnencreme soviel gebracht hätte würdest du dich nicht so angegriffen fühlen, ich wünsch dir trotzdem gute besserung und viel erfolg mit deiner sonnencreme.

Das ist so ein dummes Geschwätz.

Ich kann mir richtig vorstellen, wie Du während Corona Deinem ganzen Umfeld mit solchem Pseudo-Wissen auf den Sack gegangen bist.

Pseudo wissen würde ich eher sagen ist wenn man sich etwas wahllos ins gesicht schmiert ohne die inhaltsstoffe und deren auswirkungen zu kennen.

Und woher willst du das wissen ob ich das weiß oder nicht?

Ich weiß ha nicjt auf welchem Stand du bist aber heutzutage gibt es deutlich bessere Sonnencremes mit besseren Inhaltsstoffen als vor paar Jahren. Mach mal halblang. Der Nutzen überwiegt klar.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rico777](#) on Fri, 18 Oct 2024 11:09:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Fr., 18 Oktober 2024 00:11Rico777 schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 20:55Chicura schrieb am Mi., 16 Oktober 2024 11:56Zitat:Der einzige der hier unfug verbreitet bist du, wenn dir deine sonnencreme soviel gebracht hätte würdest du dich nicht so angegriffen fühlen, ich wünsch dir trotzdem gute besserung und viel erfolg mit deiner sonnencreme.

Das ist so ein dummes Geschwätz.

Ich kann mir richtig vorstellen, wie Du während Corona Deinem ganzen Umfeld mit solchem Pseudo-Wissen auf den Sack gegangen bist.

Pseudo wissen würde ich eher sagen ist wenn man sich etwas wahllos ins gesicht schmiert ohne die inhaltsstoffe und deren auswirkungen zu kennen.

Und woher willst du das wissen ob ich das weiß oder nicht?

Ich weiß ha nicjt auf welchem Stand du bist aber heutzutage gibt es deutlich bessere Sonnencremes mit besseren Inhaltsstoffen als vor paar Jahren. Mach mal halblang. Der Nutzen überwiegt klar.

Das bleibt natürlich dir überlassen, ich kann hier nur das berichten was ich gelernt habe.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Fri, 18 Oct 2024 18:27:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rick Lafleur](#) on Sat, 04 Jan 2025 21:28:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Fr., 11 Oktober 2024 00:28Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 10 October 2024 14:36Weil es Kollagen abbaut.

Dazu gibt es viele Studien
und Erfahrungsberichte.
Stichwort: Sunken eyes.
Aber es fördert auch ein aufgeschwommenes
Gesicht.

Als ich Minox nahm, hatte ich zu dem Zeitpunkt
zufälligerweise einen Termin bei der Krankenkasse,
wo an dem Tag ein Foto von mir gemacht wurde.
Dieses scheußliche Foto ist noch immer
auf meiner KK-Karte.
Und da sehe ich 10 Jahre älter aus.
Das ganze Gesicht richtig aufgedunsen.

Baut nur im Reagenzglas kollagen ab und in Mengen die kein Mensch verwendet...somit noch
nicht wissenschaftlich bestätigt in der Dosis die man für aga verwendet. Allerdings gibt es
einige negative Berichte.
Würde einfach nur 20mg pro tag topisch nehmen ist auch nicht viel schlechter auf Dauer.

Norwood du hattest ja au h so viel ich weiß utopische minox oral Dosen genommen ..
Also in den 12 Monaten in denen ich Minoxidil nahm bekam ich so viele Falten wie in den 30
Jahren davor. Dazu desöfteren Kopfschmerzen, aufgedunsenen Gesicht... Da braucht mir
keiner etwas erzählen. Jeder Mensch ist da aber anders: der eine verträgt es ohne NWs, der
andere überhaupt nicht...

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [lcetea](#) on Sun, 05 Jan 2025 09:31:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rick Lafleur schrieb am Sat, 04 January 2025 22:28lcetea schrieb am Fr., 11 Oktober 2024
00:28Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 10 October 2024 14:36Weil es Kollagen abbaut.
Dazu gibt es viele Studien
und Erfahrungsberichte.
Stichwort: Sunken eyes.
Aber es fördert auch ein aufgeschwommenes
Gesicht.

Als ich Minox nahm, hatte ich zu dem Zeitpunkt zufälligerweise einen Termin bei der Krankenkasse, wo an dem Tag ein Foto von mir gemacht wurde. Dieses scheußliche Foto ist noch immer auf meiner KK-Karte. Und da sehe ich 10 Jahre älter aus. Das ganze Gesicht richtig aufgedunsen.

Baut nur im Reagenzglas kollagen ab und in Mengen die kein Mensch verwendet...somit noch nicht wissenschaftlich bestätigt in der Dosis die man für aga verwendet. Allerdings gibt es einige negative Berichte. Würde einfach nur 20mg pro tag topisch nehmen ist auch nicht viel schlechter auf Dauer.

Norwood du hattest ja au h so viel ich weiß utopische minox oral Dosen genommen .. Also in den 12 Monaten in denen ich Minoxidil nahm bekam ich so viele Falten wie in den 30 Jahren davor. Dazu desöfteren Kopfschmerzen, aufgedunsenen Gesicht... Da braucht mir keiner etwas erzählen. Jeder Mensch ist da aber anders: der eine verträgt es ohne NWs, der andere überhaupt nicht... Dosis? Oral/topisch?

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rick Lafleur](#) on Sun, 05 Jan 2025 09:39:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

99% topisch
oral ein paar Tage

das weiß ich gar nicht mehr. Es war aber die normale Dosis bzw. nicht mehr. Empfehlungen hier aus dem Forum. Aufgetragen wurde immer nur abends.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [HaartzIV](#) on Sun, 05 Jan 2025 11:46:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rick Lafleur schrieb am So., 05 Januar 2025 10:3999% topisch
oral ein paar Tage

das weiß ich gar nicht mehr. Es war aber die normale Dosis bzw. nicht mehr. Empfehlungen hier aus dem Forum. Aufgetragen wurde immer nur abends.

Tja, man altert ab auch 30. Davor hat kaum einer Faltenprobleme. Zusätzlich sollte man gegensteuern, indem man I seine Haut und Körper ab einem bestimmten Zeitpunkt entsprechend pflegt.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 05 Jan 2025 15:13:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab was neues Rausgefunden um Falten vorzubeugen und auch zu Beseitigen.
Jeder weis, die Haut wird im Alter Dünner bzw. falten entstehen einfacher.

Testesteron und Estradiol Creme ggf. auch Progesteron creme soll Helfen die Haut Dicker zu machen und zwischen 60-100% Der Falten zu beseitigen.

Link: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8876303/>

Muss dann aber Konstant angewendet werden. 1x Pro tag.

Ich werds Bald selbst ausprobieren.
Momentan bin ich fast 4 Monate für Mein Gesicht tun Hals auf Tretinoin 0,05% (Nur abends) und Sonnenschutz creme, und tagsüber ne Retinol Pepdite creme von Loreal und Q10 .

Der Maximal effekt. kann teils bis 3 Jahre auf sich warten lassen.
bzw. wie ichs gegoogelt habe..nen Aussagekräftiges bei falten , lässt eher 12 Monate auf sich warten.

Sowie gewisse Sachen wie Marionettenfalten (Wenn die nicht extrem ausgeprägt sind). Kann man auch Effektiver kaschieren als mit botox oder Hyoloron.
Gibt Lipolyse spritzen , bzw. kannst du die Unteren wangenbereiche spritzen lassen. Bzw. ggf noch Kinn/Hals bereich. Dann wird alles gestrafft bzw. am wangenbereich, die haut herabgesetzt.
Dann sind die Falten Quasi weg.
Die Falten sieht immer noch im Spiegel das, die irgendwie da sind. Aber die sind nicht mehr Störend.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Rick Lafleur](#) on Sun, 05 Jan 2025 15:35:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

HaartzIV schrieb am So., 05 Januar 2025 12:46Rick Lafleur schrieb am So., 05 Januar 2025 10:3999% topisch
oral ein paar Tage

das weiß ich gar nicht mehr. Es war aber die normale Dosis bzw. nicht mehr. Empfehlungen hier

aus dem Forum. Aufgetragen wurde immer nur abends.

Tja, man altert ab auch 30. Davor hat kaum einer Faltenprobleme. Zusätzlich sollte man gegensteuern, indem man I seine Haut und Körper ab einem bestimmten Zeitpunkt entsprechend pflegt.

"Tja" steht auch auf der Verpackung von Minoxildil als Hinweis für alle Nutzer.

Mal im Ernst: Das Ganze ist nun vier Jahre her. Seitdem hat sich kaum bis nichts getan was Falten betrifft oder ein sichtbarer Kollagenabbau. Minoxidil hat hier eindeutig Einfluss gehabt und nicht nur im Gesicht. Das ist auch das letzte Mal, dass ich mich damit befasst hatte. Vor allem in den letzten 18 Monaten habe ich mich mehr mit dem Thema der gesunden Ernährung, Unverträglichkeiten und Entzündungen im Körper beschäftigt und konnte meinen HA

Heute würde ich jedem raten, sich zunächst genau damit zu beschäftigen, bevor er sich mit potenziellen "Faltenbeschleunigern" beschäftigt.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [lcetea](#) on Sun, 05 Jan 2025 15:38:28 GMT

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

In der verlinkten Studie war es aber nur Estradiol Creme wie kommst du auf Testosteron Creme? Gibt es dazu auch was?

Wurde halt an Frauen mit wenig Östrogen durchgeführt. Weißt nicht inwiefern das für Männer gilt und unproblematisch ist will nen Mann bleiben ;)

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [lcetea](#) on Sun, 05 Jan 2025 15:41:28 GMT

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

Rick Lafleur schrieb am So., 05 Januar 2025 16:35HaartzIV schrieb am So., 05 Januar 2025 12:46Rick Lafleur schrieb am So., 05 Januar 2025 10:3999% topisch oral ein paar Tage

das weiß ich gar nicht mehr. Es war aber die normale Dosis bzw. nicht mehr. Empfehlungen hier aus dem Forum. Aufgetragen wurde immer nur abends.

Tja, man altert ab auch 30. Davor hat kaum einer Faltenprobleme. Zusätzlich sollte man gegensteuern, indem man I seine Haut und Körper ab einem bestimmten Zeitpunkt entsprechend pflegt.

"Tja" steht auch auf der Verpackung von Minoxidil als Hinweis für alle Nutzer.

Mal im Ernst: Das Ganze ist nun vier Jahre her. Seitdem hat sich kaum bis nichts getan was Falten betrifft oder ein sichtbarer Kollagenabbau. Minoxidil hat hier eindeutig Einfluss gehabt und

nicht nur im Gesicht. Das ist auch das letzte Mal, dass ich mich damit befasst hatte. Vor allem in den letzten 18 Monaten habe ich mich mehr mit dem Thema der gesunden Ernährung, Unverträglichkeiten und Entzündungen im Körper beschäftigt und konnte meinen HA

Heute würde ich jedem raten, sich zunächst genau damit zu beschäftigen, bevor er sich mit potenziellen "Faltenbeschleunigern" beschäftigt.

Was hat konkret geholfen gegen Aga bei dir? Das hilft doch nur den wenigsten ohne Chemische Mittel.

Aber ja hatte auch orales Minoxidil verwendet in low dosis ca 1mg pro tag und dennoch aufgeschwemmt und Fettabbau im Gesicht (Vermutlich durch gestörte Prostaglandin Verhältnisse durch das Minox). Es wird auch als safe suggeriert hat aber bei mir und genau bei vielen anderen auf Reddit Nutzer die Nw verursacht. Das kann doch kein Einzelphänomen sein.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Sweety1988](#) on Sun, 05 Jan 2025 15:52:58 GMT

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

Ice tea schrieb am So., 05 Januar 2025 16:38 In der verlinkten Studie war es aber nur Estradiol Creme wie kommst du auf Testosteron Creme? Gibt es dazu auch was?

Wurde halt an Frauen mit wenig Östrogen durchgeführt. Weißt nicht inwiefern das für Männer gilt und unproblematisch ist will nen Mann bleiben ;)

Hormone Cremes (Nur), haben Kein Einfluss das dein Körper sich Ändert.

Du brauchst zusätzlich nen Anti Androgen , bzw. dann ne Ausreichende menge Östrogen /Estradiol

Bzw. wegen Testosteron creme , funktioniert auch bei Frauen. Guck dir das Video an :

<https://www.youtube.com/watch?v=hIY-G3sHbQA&t=1145s>

ist nen Echter Arzt bzw. der Klärt manche Sachen auf bzw. ist ziemlich Ehrlich.

Das vieles auch nur Schrott ist. Bzw. nicht nötig.
