

---

Subject: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [zagq](#) on Sat, 05 Jan 2008 11:40:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In der aktuellen Ausgabe des 'The Economist' gibt es in der Rubrik 'Science and technology' einen interessanten Artikel: 'Abolishing ageing - How to live forever'. Eine wie ich meine ganz interessante und serioese Zusammenfassung der heutigen Erkenntnisee aus der Anti-Ageing-Industrie.

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [pippo24](#) on Sun, 06 Jan 2008 11:26:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann man den artikel auch irgendwo kostenlos im internet lesen?  
Weil ich möchte mir jetzt nicht extra die zeitschrift kaufen.  
thx

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [zagq](#) on Sun, 06 Jan 2008 13:21:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es ist aber eine sehr gute Zeitschrift

pippo24 schrieb am Son, 06 Januar 2008 12:26Kann man den artikel auch irgendwo kostenlos im internet lesen?  
Weil ich möchte mir jetzt nicht extra die zeitschrift kaufen.  
thx

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [pippo24](#) on Sun, 06 Jan 2008 14:32:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

schon sonst würd ich auch nicht fragen ob man die online lesen kann.Leider muss ich ,da ich noch nicht voll im Berufselben bin und deswegen auch noch nicht besonders viel verdiene ,sehr aufs Geld achten und ausserdem muss ich wirklich viel lesen-und ist die lust nicht mehr so da ganze zeitschriften zu lesen

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel

---

Posted by [zagq](#) on Sun, 06 Jan 2008 20:47:00 GMT

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

---

ok, schick mir deine mail adresse - ich pdf den artikel morgen im buero.

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel

Posted by [Sssnake](#) on Mon, 07 Jan 2008 06:31:30 GMT

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

---

Darf ich mich anschließen?

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel

Posted by [zagq](#) on Tue, 08 Jan 2008 19:47:08 GMT

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

---

Sorry, Jungs - habe eure email adressen bekommen wird aber noch bis Ende der Woche dauern.

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 08 Jan 2008 20:02:32 GMT

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

---

[http://www.economist.com/research/articlesBySubject/displays.tory.cfm?subjectid=348945&story\\_id=10423439](http://www.economist.com/research/articlesBySubject/displays.tory.cfm?subjectid=348945&story_id=10423439)

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel

Posted by [pippo24](#) on Tue, 08 Jan 2008 22:02:30 GMT

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

---

Hey super glocke!  
Und auch Dir nochmals merci fürs angebot!

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel

Posted by [pilos](#) on Wed, 09 Jan 2008 08:59:47 GMT

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

---

passt auch zu diesem Thema...

<http://portal.gmx.net/sidbabhdgh.1199869083.5455.ah6cccnwyy.75.rpn/de/themen/gesundheit/krankheiten/gesundleben/5193980-Vier-einfache-Regeln-verlaengern-das-Leben-um-14-Jahre,artic leset=5199042,cc=000000185900051939801MPjDx.html>

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [zagq](#) on Sat, 12 Jan 2008 11:22:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Glocke - haette den Artikel eben rausgeschickt. Sorry fuer die Verspaetung

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 16 Jan 2008 21:29:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eine wirklich sehr gute Übersicht findet ihr auch hier:  
<http://www.smartskincare.com/aging/>  
die beste, die ich bis jetzt gefunden habe -also zusammengefasst.  
die beste Anti-Aging-Methode ist allerdings immer noch die billigete:

1.Möglichkeit

10-40% weniger essen als normal. also bezüglich der Kalorienmenge.

2. Möglichkeit. intermittent fasting: An jedem 2.Tag bis 18:00 Uhr Abends nichts essen.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17920340?ordinalpos=6& ;amp ;amp ;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubm ed\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17920340?ordinalpos=6& ;amp ;amp ;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubm ed_RVDocSum)

Hier zu 1)

[http://en.wikipedia.org/wiki/Calorie\\_restriction](http://en.wikipedia.org/wiki/Calorie_restriction)  
<http://www.benbest.com/calories/calories.html>

Hier zu 2)

<http://www.proteinpower.com/drmike/intermittent-fasting/fast-way-to-better-health/>

Andere NEMS und so weiter helfen zwar auch noch immer was. Siehe auch die Artikel oben unter smartskin. Allerdings bei weitem nicht so gut, wie die diät-Methode.

10-20% weniger essen, ist kein Problem.

Bei 30-40% bin ich mir nicht mehr sicher, werde das auch nicht unbedingt ausprobieren.

Aber einfach als Faustregel merken: Soviel essen, dass man mit einem Rest Hungergefühl vom Tisch aufsteht.

Die Erkenntnis ist übrigens schon mindestens 2300 Jahre alt. (Hippokrates). Also so falsch

kann es nicht sein

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Figaro03](#) on Wed, 16 Jan 2008 21:44:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wer nicht viel lesen will, liest das  
alles praktische zusammengefasst, und sehr gemäßigt gehalten.  
<http://www.raysahelian.com/longevity.html>

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Sssnake](#) on Thu, 17 Jan 2008 13:14:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Das IF halte ich eher für Quark. Da sucht wieder einmal jemand ein esoterisches Nischenbiotop um sich gesundzustessen. Indem er etwas behauptet, was vorher niemand bis wenige behauptet haben. Sonst verkauft sich's ja nicht, das korrespondierende Büchl. Und der Kalender. Und die DVD. Und die CD. Und das mit Aphorismen bedruckte Klopapier. Und weiß der Kuckuck, was noch alles.  
Aber nich unwitzig geschrieben, der Artikel! Überhaupt sehr interessant, danke Figaro!

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [pippo24](#) on Thu, 17 Jan 2008 14:07:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jo schließ mich an-danke Figaro für die links  
Btw:was haltet ihr von trans-reservatol?

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 17 Jan 2008 20:10:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Das IF halte ich eher für Quark. Da sucht wieder einmal jemand ein esoterisches Nischenbiotop um sich gesundzustessen. Indem er etwas behauptet, was vorher niemand bis wenige behauptet haben. Sonst verkauft sich's ja nicht, das korrespondierende Büchl. Und der Kalender. Und die DVD. Und die CD. Und das mit Aphorismen bedruckte Klopapier. Und weiß der Kuckuck, was noch alles.  
Aber nich unwitzig geschrieben, der Artikel! Überhaupt sehr interessant, danke Figaro!

gerne geschehen

Aber ist kein Quark!

Hier nur Studien von den ersten paar Seiten von pubmed.

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16969712?ordinalpos=42&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pub med\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16969712?ordinalpos=42&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pub med_RVDocSum)

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16899414?ordinalpos=47&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pub med\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16899414?ordinalpos=47&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pub med_RVDocSum)

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16581971?ordinalpos=50&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pub med\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16581971?ordinalpos=50&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pub med_RVDocSum)

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16051710?ordinalpos=72&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pub med\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16051710?ordinalpos=72&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pub med_RVDocSum)

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15741046?ordinalpos=80&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pub med\\_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15741046?ordinalpos=80&am p;am p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pub med_RVDocSum)

Müsste euch übrigens auch überlegen, der Haarausfall funktioniert ziemlich sicher über irgendne Haaralterung.

Wir haben das ja schon mal so kurz andiskutiert. Aber jedes Haar ist individuell sensibel auf das DHT. Irgendwann schaltet das einzelne Haar ab.

Und ich persönlich vermute mal, dass das auf auf normalen Zerfall der zellen beruht. DAS folgende ist jetzt alles reine Vermutung, also habe noch nichts wirklich dazu gelesen.

ABer irgendwann könnte das Haar durch Alterung und Schäden einfach viel empfindlicher auf das DHT werden. Glaube habe sogar mal eben gelesen, Schäden der Mitochondrien.

(vielleicht weiß pilos gerade was dazu)

Aber wenn man die Schäden im Gesamtorganismus begrenzt, müssten auch die Schäden an der einzelnen Zelle beschränkt werden. IN dem Fall eben an den Haaren.

Nehmen wir an, man könnte durch solche Diätmethoden das Altern rauszögern, müsste das eigentlich auch für den HA gelten.

Also er sollte zumindest leicht verlangsamt werden.

Was ich mir Bezug darauf auch noch überlegt habe: Die Schäden an den Haarzellen kommen auch automatisch durch UV-Strahlung.

Beispielsweise kommt 80% (!!!) der Hautalterung nur durch Sonneneinstrahlung.

Das muss ähnlich auch fürs Haar gelten. Ich sage jetzt nicht, dass der HA von der Sonne kommt. Aber sie dürften theoretisch langsamer altern, wenn man sie durch einen UV-Blocker schützen könnte. Und möglicherweise wirkt sich das bei HA-anfälligen Personen dann auch auf die GESchwindigkeit des Ausfalls aus.

Wenn jemand nen UV-blocker kennt, kann er ja mal reinschreiben. Habe bisher noch nicht so viel dazu gefunden.

Nur, dass Haare färben anscheinend schützen soll... aber keine genaue Ahnung... ?

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Sssnake](#) on Thu, 17 Jan 2008 22:22:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich korrigiere. Ich halte nicht IF grundsätzlich für einen Topfen, denn so etwas Ähnliches praktiziere ich selber, sondern das in diesem Link (<http://www.proteinpower.com/drmike/intermittent-fasting/fast-way-to-better-health/>) dargestellte Konzept.

Am "Fastentag" ab 18:00 Uhr zu essen, was auch immer man möchte, widerspricht meinem persönlichen Gedankenkonstrukt zum Thema GH Ausschüttung, IGF-1 usw. Und GH Ausschüttung zu unterdrücken oder zumindest negativ zu beeinflussen, kann meiner Meinung nach nicht kompatibel sein mit Anti Aging. Aber auch zu diesem Thema gibt es sicher Berufenere mit stabilerem wissenschaftlichen Unterbau. (Säulen?)

Ad UV: Was juckt's die Follikel, wenn die Sonne scheint? Die Haarstruktur, auch die Kopfhaut mag auf Dauer leiden, aber das Haarwachstum?

Just my 2 cents ...

Sehr interessanter Thread, im Übrigen!

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 18 Jan 2008 06:51:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sssnake schrieb am Don, 17 Januar 2008 23:22Ich korrigiere. Ich halte nicht IF grundsätzlich für einen Topfen, denn so etwas Ähnliches praktiziere ich selber, sondern das in diesem Link (<http://www.proteinpower.com/drmike/intermittent-fasting/fast-way-to-better-health/>) dargestellte Konzept.

Am "Fastentag" ab 18:00 Uhr zu essen, was auch immer man möchte, widerspricht meinem persönlichen Gedankenkonstrukt zum Thema GH Ausschüttung, IGF-1 usw. Und GH Ausschüttung zu unterdrücken oder zumindest negativ zu beeinflussen, kann meiner Meinung nach nicht kompatibel sein mit Anti Aging. Aber auch zu diesem Thema gibt es sicher Berufenere mit stabilerem wissenschaftlichen Unterbau. (Säulen?)

Ad UV: Was juckt's die Follikel, wenn die Sonne scheint? Die Haarstruktur, auch die Kopfhaut mag auf Dauer leiden, aber das Haarwachstum?

Just my 2 cents ...

Sehr interessanter Thread, im Übrigen!

Von ab 18:00 habe ich auch noch wenig gehört, jedoch von der angesprochenen Calorie Reduction. So gut wie alle durchgeführten Tierversuche haben insoweit einen massiven Vorteil

sowohl in der Gesundheit als auch in der "Alterung" bescheinigt. Ich glaube, das ist ein sehr interessanter Ansatz. Ich kenne die Zahl 1/3.

Guter Thread.

Wie praktizierst du das genau Schlange?

Ig

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 18 Jan 2008 13:27:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sssnake schrieb am Don, 17 Januar 2008 23:22  
Ad UV: Was juckt's die Follikel, wenn die Sonne scheint? Die Haarstruktur, auch die Kopfhaut mag auf Dauer leiden, aber das Haarwachstum?

tino würde dich erwürgen wenn er das lesen könnte  
UV...freie Radikale!!

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [pippo24](#) on Fri, 18 Jan 2008 14:13:02 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also kalorien reduktion macht schon sinn.  
Aus zwei gründen-einerseits muss der körper weniger verbrennen-->macht einfach weniger müll und oxidation.  
Und zweitens d,ass der Körper bzw. soma ein programm ablaufen lässt was einen einfach weniger schnell altern lässt wenn man hungert.-->denke mal das ist aus fortpflanzungstechnischen gründen so eingerichtet...  
Die frage ist aber a)wie viel hungern ist noch gut?bzw. bei wieviel kalorien hat man noch volle leistungsfähigkeit?  
-meiner meinung nach ,hat man nicht viel davon ,wenn man den metabolismus soweit runterfährt ,so dass man nur noch total dünn und kraftlos ist und dafür ein paar jahre mehr lebt.  
b)Ganz praktisch gesehen-wie setzt man so was um??  
Ich würde das schon gerne auch machen aber wie?  
Ich kann doch nicht tgl. alle kalorien zählen-(ist eh ziemlicher blödsinn ,dass mit den kalorien zählen.)  
Bzw.so nach gefühl-ich weiß nicht  
Der körper gewöhnt sich an alles-ich kannte mal ein mädchen ,die nur apfel und nen halben jogi am tag ist-und sie hatte kein hungergefühl  
Dh. wenn man das so macht ,wie du vorschlägst ,immer so essen ,dass man noch bisschen hunger hat-ich glaub dass klappt nicht.(weil sich der körper an immer weniger gewöhnt)  
Also wie kann man das optimal umsetzen?

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 18 Jan 2008 17:44:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pippo24 schrieb am Fre, 18 Januar 2008 15:13Also kalorien reduktion macht schon sinn.  
Aus zwei gründen-einerseits muss der körper weniger verbrennen-->macht einfach weniger müll und oxidation.

Und zweitens d,ass der Körper bzw. soma ein programm ablaufen lässt was einen einfach weniger schnell altern lässt wenn man hungert.-->denke mal das ist aus fortflanzungstechnischen gründen so eingerichtet...

Die frage ist aber a)wie viel hungern ist noch gut?bzw. bei wieviel kalorien hat man noch volle leistungsfähigkeit?

-meiner meinung nach ,hat man nicht viel davon ,wenn man den metabolismus soweit runterfährt ,so dass man nur noch total dünn und kraftlos ist und dafür ein paar jahre mehr lebt.

b)Ganz praktisch gesehen-wie setzt man so was um??

Ich würde das schon gerne auch machen aber wie?

Ich kann doch nicht tgl. alle kalorien zählen-(ist eh ziemlicher blödsinn ,dass mit den kalorien zählen.)

Bzw.so nach gefühl-ich weiß nicht

Der körper gewöhnt sich an alles-ich kannte mal ein mädchen ,die nur apfel und nen halben jogi am tag ist-und sie hatte kein hungergefühl

Dh. wenn man das so macht ,wie du vorschlägst ,immer so essen ,dass man noch bisschen hunger hat-ich glaub dass klappt nicht.(weil sich der körper an immer weniger gewöhnt)

Also wie kann man das optimal umsetzen?

dinner cancelling ist denke ich das effektivste...

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Börnd123](#) on Fri, 18 Jan 2008 19:15:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Die Eindringtiefe der UV-Strahlung in die menschliche Haut ist für die Entstehung der verschiedenen pathologischen Veränderungen von erheblicher Bedeutung. Während UV-C (nur aus künstlichen UV-Quellen) kaum in die Epidermis eindringt, erreicht UV-B die oberflächliche Dermis und UV-A auch die tiefe Dermis."

und

"... Rezente Studien belegen, eindeutig, daß auch UV-A (320-400 nm) eine nicht unwesentliche Rolle spielt [9, 10]. Die Bestrahlung menschlicher Haut mit natürlicher oder künstlicher UV-Strahlung führt unmittelbar zu Veränderungen in der DNS, die die primäre Zielstruktur der karzinogenen Wirkung darstellt. DNS absorbiert besonders Strahlung im UV-B-Bereich, wodurch sich die karzinogene Eigenschaft von UV-B erklärt. Unter UV-Bestrahlung entstehen verschiedene DNS-Läsionen, wobei den Zyklobutyl-Pyrimidin-Dimeren und dem (6-4)

Photoprodukt eine wesentliche Rolle zukommt. Sowohl UV-B als auch UV-A kann indirekt die DNS durch die Generation von reaktiven Sauerstoffradikalen schädigen, die die Entstehung von DNS-Addukten bewirken. Oxidative DNS-Läsionen, die zu Mutationen führen sind vermutlich für die Entstehung von UV-A-induzierten Tumoren verantwortlich. ..."

Für den angegriffenen Follikel ganz sicher schlecht.

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 18 Jan 2008 22:51:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Börnd123 schrieb am Fre, 18 Januar 2008 20:15  
"Die Eindringtiefe der UV-Strahlung in die menschliche Haut ist für die Entstehung der verschiedenen pathologischen Veränderungen von erheblicher Bedeutung. Während UV-C (nur aus künstlichen UV-Quellen) kaum in die Epidermis eindringt, erreicht UV-B die oberflächliche Dermis und UV-A auch die tiefe Dermis."

und

"... Rezente Studien belegen, eindeutig, daß auch UV-A (320-400 nm) eine nicht unwesentliche Rolle spielt [9, 10]. Die Bestrahlung menschlicher Haut mit natürlicher oder künstlicher UV-Strahlung führt unmittelbar zu Veränderungen in der DNS, die die primäre Zielstruktur der karzinogenen Wirkung darstellt. DNS absorbiert besonders Strahlung im UV-B-Bereich, wodurch sich die karzinogene Eigenschaft von UV-B erklärt. Unter UV-Bestrahlung entstehen verschiedene DNS-Läsionen, wobei den Zyklobutyl-Pyrimidin-Dimeren und dem (6-4) Photoprodukt eine wesentliche Rolle zukommt. Sowohl UV-B als auch UV-A kann indirekt die DNS durch die Generation von reaktiven Sauerstoffradikalen schädigen, die die Entstehung von DNS-Addukten bewirken. Oxidative DNS-Läsionen, die zu Mutationen führen sind vermutlich für die Entstehung von UV-A-induzierten Tumoren verantwortlich. ..."

Für den angegriffenen Follikel ganz sicher schlecht.

Wie erklärt man dann den sehr seltenen HA unter Afrikanern?

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Sssnake](#) on Sat, 19 Jan 2008 00:18:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leben ist lebensgefährlich. Vorsicht!  
Ohne auf einen Gestrauchelten hintreten zu wollen; aber Tinos legasthenische Ergüsse hätten von allem Anfang an im Keim zensiert werden sollen. Ich habe in meiner anfänglichen Panik Einiges davon für bare Münze genommen. Hat mich eine ziemliche Stange Geld gekostet. Und mir so manch' mitleidiges Ärztelächeln eigebracht.

Mein persönliches IF Regimen: Mo - Fr 4000 - 5000 kcal./d  
Samstag saufen bis es bei den Ohren wieder rausrinnt. (= 4-5000 kcal. + 3-5000kcal.) Sonntag:  
Strengstes Fasten aufgrund von (Reflux und Hang Over) neuesten ernährungsphysiologischen  
Erkenntnissen. Mo-Di vorsichtiges Einschleichen in bewährtes Standard-Ernährungsmuster.  
Mi: Deutliche Besserung des Gesamtzustandes und merkliche Stimmungsaufhellung. Do-Fr:  
Überschießende Wiederherstellung ("Well Being-Hypertrophie") des Ursprungszustandes. Ich  
bin der lebende Beweis für die Richtigkeit der IF-These!  
Sa: Alle Schwüre sind vergessen ...

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 19 Jan 2008 07:59:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Sssnake schrieb am Sam, 19 Januar 2008 01:18Leben ist lebensgefährlich. Vorsicht!  
Ohne auf einen Gestrauchelten hintreten zu wollen; aber Tinos legasthenische Ergüsse hätten  
von allem Anfang an im Keim zensiert werden sollen. Ich habe in meiner anfänglichen Panik  
Einiges davon für bare Münze genommen. Hat mich eine ziemliche Stange Geld gekostet.  
Und mir so manch' mitleidiges Ärztelächeln eigebracht.

Mein persönliches IF Regimen: Mo - Fr 4000 - 5000 kcal./d  
Samstag saufen bis es bei den Ohren wieder rausrinnt. (= 4-5000 kcal. + 3-5000kcal.) Sonntag:  
Strengstes Fasten aufgrund von (Reflux und Hang Over) neuesten ernährungsphysiologischen  
Erkenntnissen. Mo-Di vorsichtiges Einschleichen in bewährtes Standard-Ernährungsmuster.  
Mi: Deutliche Besserung des Gesamtzustandes und merkliche Stimmungsaufhellung. Do-Fr:  
Überschießende Wiederherstellung ("Well Being-Hypertrophie") des Ursprungszustandes. Ich  
bin der lebende Beweis für die Richtigkeit der IF-These!  
Sa: Alle Schwüre sind vergessen ...

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 19 Jan 2008 11:43:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lol  
oh mann, ich bin mir sicher, das Programm ist voller anti-Aging ERfolg!

---

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Figaro03](#) on Sat, 19 Jan 2008 11:59:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wenn das machen willst, dann solltest das wirklich so einfach halten wie möglich, und ja nichts  
machen, was dein Lebensgefühl irgendwie einschränkt. Das ziehst du nämlich nur so lange

---

durch, wie du dich unmittelbar davon wohler fühlst.

Du hast mit Sicherheit immer Hunger, auch wenn du mal weniger isst, und du merkst doch sicherlich auch, wann du satt bist.

Also ein Hungergefühl stellt sich normalerweise immer ein.

Es gibt irgendwelche CRON bzw CRAN REchner, also wieviel man reduzieren soll, bei welchem GEwicht und so weiter.

Halte ich aber nicht für wirklich sinnvoll, da man das nicht einfach so berechnen kann. Immerhin hat ja jeder an den einzelnen Tagen verschiedene Energieumsätze.

Aber grundsätzlich könntest du einfach so machen.

Du musst zuerst wissen, wie viel am Tag normalerweise isst. Also eben wenn du dich ganz normal ernährst.

Dann musst du in ungefähr zusammenrechnen, wieviel Kalorien das am Tag sind. Sobald du das weißt, reduzierst du um die jeweiligen Prozent.

Am einfachst ist es, zuerst Junkfood wegzulassen. Also beispielsweise das süße Stück am Nachmittag. (sind schon mal ca 400 kcal) Dann lässt du die Butter weg (20g sind ungefähr 150 kcal). Damit hast du schon 500 kcal. Und bist bei 10-20% REduzierung.

Alles andere könntest du wie gewöhnlich essen. Musst eben nur darauf achten, dass du von dem anderen eben nicht dann mehr isst, als gewöhnlich.

Ansonsten eben einfach überall ein bisschen weniger und nach Magengefühl.

So einfach ist's

hier noch guter Artikel, dass das auch wirklich praktisch funktioniert. tristan hatte den mal gepostet:

Zitat:

auch interessant...

<http://www.geo.de/GEO/kultur/gesellschaft/4767.html?p=1>

"kannenweise Tee. Wenig Salz, kein Brot und keine Milchprodukte. Und Gewürze und Kräuter, löffelvoll: Chili, Ingwer, Kurkuma."

"Das bunte Essen ist also das Geheimnis der langlebigen Menschen von Okinawa? Nicht nur; noch wichtiger als Vielfalt sei der Verzicht, belehrt Ushi ihre 77-jährige Tochter. Wenn du auch so alt werden willst wie ich, musst du weniger essen. Stopf dich niemals voll. Hör auf mich, "hara hachi bu". Es klingt wie eine Zauberformel, ein Mantra der Selbstkontrolle. "Hara hachi bu" heißt so viel wie: "den Magen nur zu 80 Prozent füllen". Die Tochter, eine hübsche Frau, die kaum älter als 50 wirkt, gießt dampfenden Tee in Porzellanschalen und verdreht dezent die Augen. Wie oft mag sie das wohl schon gehört haben? Wo ihr doch anzusehen ist, dass sie diese Regel

personalisiert. Eine Regel, die mittlerweile unzählige Experimente in aller Welt bestätigt haben: Kalorienreduktion führt zu einer gesunden Verlängerung des Lebens."

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/18033/?srch=kannenwei se#msg\\_18033](http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/18033/?srch=kannenwei se#msg_18033)

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [pippo24](#) on Sat, 19 Jan 2008 12:00:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Jo bei dem ganzen "nicht altern wollen" darf man nicht vergessen auch zu leben

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Börnd123](#) on Sat, 19 Jan 2008 12:43:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ändert das an der Faktenlage, das UV-B Strahlung bis zum Follikel vordringt und offensichtlich DNA schädigt?

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [glockenspiel](#) on Sat, 19 Jan 2008 12:52:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Börnd123 schrieb am Sam, 19 Januar 2008 13:43  
Was ändert das an der Faktenlage, das UV-B Strahlung bis zum Follikel vordringt und offensichtlich DNA schädigt?

Es ändert an deiner schlussfolgerung so einiges.

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Börnd123](#) on Sat, 19 Jan 2008 13:01:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich habe mich nicht auf Tino bezogen und rufe ausdrücklich nicht zum Leben im Schatten auf. (anscheinend stehst du Tino in Sachen Polemik nah?)

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Börnd123](#) on Sat, 19 Jan 2008 13:08:30 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du hast Recht.

Man müsste Mitteleuropäer mit AGA untersuchen. Am besten kleine AGA-Gebiete mit UV-B bestrahlen. Vielleicht wirkt es sich ja sogar positiv aus?

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [benutzer81](#) on Sat, 19 Jan 2008 23:42:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Fre, 18 Januar 2008 23:51Börnd123 schrieb am Fre, 18 Januar 2008 20:15

Wie erklärt man dann den sehr seltenen HA unter Afrikanern?

Jetzt wo dus sagst.. Also war noch nie in afrika aber denke sie leiden tatsächlich recht selten an einer aga..

Wenn man sich hingegen die schwarzen in industrielandern betrachtet (zb. usa), so kommt die aga prozentual sogar häufiger als bei uns vor.. Wirklich seltsam

---

Subject: Re: interessanter Anti Ageing artikel  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 20 Jan 2008 09:52:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Son, 20 Januar 2008 00:42

Wenn man sich hingegen die schwarzen in industrielandern betrachtet (zb. usa), so kommt die aga prozentual sogar häufiger als bei uns vor.. Wirklich seltsam

nein das ist nicht korrekt.

zumindest was USA betrifft, denn ich kenn mich sehr mit afro-amerikanischer Kultur aus und hab auch in entsprechenden Gebieten gewohnt.

Die haben deutlich weniger Haarausfall Probleme als wir Deutsche. Vor allem was krass is hier in Deutschland dass es zum Teil schon so früh anfängt.

Aber ein Alopezie Problem haben die Afro-Amerikaner in den USA: Haarausfall bei Frauen.. das kommt relativ häufig vor, dass eine schwarze Frau eine hohe Stirn hat

gruß  
hids

---