
Subject: Ernährungsform und AntiAging
Posted by [Cynic](#) on Sun, 31 May 2009 18:12:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute, ich spiele schon länger mit dem Gedanken mal eine solche Ernährungsform, die einen AntiAging-Effekt haben soll, für einige Wochen/ Monate auszuprobieren und zu schauen wie mir das bekommt.
Könnte sowieso etwas Fett verlieren.

Was haltet ihr von Calorie Restriction, Dinner Cancelling usw...? Praktiziert das jemand hier, oder hat und kann berichten.
Kann man mit jenen Ernährungsformen wirklich was im Bezug auf Alterung reißen oder ist das reine Glaubenfrage?

Subject: Re: Ernährungsform und AntiAging
Posted by [toxx](#) on Sun, 31 May 2009 19:15:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

war doch vor kurzem wieder ein hochgradiger doc am fernsehn und meinte als ergebnis seiner jahrzehnte langer forschungsarbeit: je weniger sie essen, desto länger werden sie leben

aber allerdings wenn ich nicht mein steak, mein gegrilltes und mein süßkram bekomme, brauch ich morgens gar nicht aufzustehen

Subject: Re: Ernährungsform und AntiAging
Posted by [Jak23](#) on Sat, 06 Jun 2009 09:54:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich halte da persönlich sehr viel von und denke auch das eine derartige Ernährungsweise auf alle Fälle gesünder (manche sagen natürlicher) ist.

Dinner Cancelling ist ja nun vergleichsweise einfach durchzuführen und dass das gesund ist, hat schon meine Oma gewusst ("esse abends wie ein Bettler").

Allerdings sollte man es, insb. bei CR, auch nicht übertreiben. Ich würde erst mal langsam anfangen und v.a. abends nichts oder nicht mehr soviel essen. Dazu viel trinken, vll. auch mal ein Gemüsesaft abends zwischendurch wenn der Magen knurrt (vertreibt den Hunger ganz gut). Und generell würde ich die Zufuhr von Kohlenhydraten (low carb) und ungesunden Fetten reduzieren.

Ich mache es generell so:
Abends weniger bis nichts essen. Kohlenhydrate so wenig wie möglich (lässt mein Alltag/Umfeld jedoch nicht immer zu). Viel Gemüse, Obst und fettarmes Fleisch (am besten BIO). Bei mir hauptsächlich Geflügel und Fisch. Schwein und Rind esse ich hingegen nur noch selten.

Viel Erfolg!

JaK

Subject: Re: Ernährungsform und AntiAging
Posted by [backflash](#) on Sat, 06 Jun 2009 13:58:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Jak23:

Seit wann ernährst Du Dich auf diese Weise und welche körperlichen Auswirkungen hast Du bemerkt?

Ich bin bei Low Carb immer etwas skeptisch, weil manche über zunehmenden Haarausfall und/oder dünne Haare klagen. Das war jedenfalls mein Eindruck, als ich in LC-Foren gelesen habe.

Subject: Re: Ernährungsform und AntiAging
Posted by [Jak23](#) on Wed, 10 Jun 2009 12:40:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

backflash schrieb am Sam, 06 Juni 2009 15:58@ Jak23:

Seit wann ernährst Du Dich auf diese Weise und welche körperlichen Auswirkungen hast Du bemerkt?

Ich bin bei Low Carb immer etwas skeptisch, weil manche über zunehmenden Haarausfall und/oder dünne Haare klagen. Das war jedenfalls mein Eindruck, als ich in LC-Foren gelesen habe.

Also ich hab meine Ernährung erst vor ca. 2-3 Monaten ein wenig umgestellt. Von daher kann ich dir noch nichts über Langzeitauswirkungen mitteilen.

Bis jetzt fühle ich mich aber sehr gut damit. In LC-Foren halte ich mich relativ wenig auf, weswegen ich zu den von dir genannten neg. Folgen, über die nach deiner Aussage anscheinend manche klagen (HA, dünnere Haare), leider auch nicht viel sagen kann. Bei mir kann aber von derartigen Begleiterscheinungen nicht die Rede sein.

Allerdings konsumiere ich selbstverständlich immer noch Kohlenhydrate, nur halt nicht mehr soviel wie vorher. Vom Gefühl her würde ich sagen, habe ich den tägl. Konsum um etwa 50% reduziert.

Morgens frühstücke ich ausgiebig und idR auch sehr kohlenhydrat-reich. Worauf ich halt grade Lust habe.

Mittags dann kohlenhydratarm oder ganz ohne kohlenhydrate (hin und wieder esse ich aber ganz gern mal eine Gemüselasagne oder sowas) und danach so gut wie gar nichts kohlenhydrathaltiges mehr. Ab 18 Uhr esse ich idR. dann generell nichts mehr.

Was ich seit einiger Zeit darüber hinaus noch betreibe ist Trennkost. Dies würde ich generell auch jedem ans Herz legen, der sich gesund und ausgewogen ernähren möchte und der ein bisschen Durchhaltevermögen sein Eigen nennt und nicht gleich bei jedem Cheeseburger schwach wird.

Denn seit dem ich einigermaßen Trennkost gerecht esse, geht es mir ebenfalls wesentlich besser als zuvor. Die ganzen neg. Begleiterscheinungen, die die Nahrungsaufnahme so mit sich bringen kann, sind seitdem bei mir annähernd verschwunden.

Sodbrennen, Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen, Verdauungsprobleme aller Art, gehören bei mir seitdem im Großen und Ganzen der Vergangenheit an. Selbst wenn ich sehr viel konsumiere, fühle ich mich danach schnell wieder sehr wohl.

Ich bin im großen und ganzen auch stark davon überzeugt, dass die allg. Gesundheit im Verdauungssystem beginnt und sehr stark durch die allgemeine Ernährung beeinflusst werden kann. Und davon profitieren, wenn wohl auch nicht immer oder idR. nicht sichtbar, die Haare.

Von daher jedem viel Erfolg, der an seiner Ernährung was ändern möchte.

Subject: Re: Ernährungsform und AntiAging
Posted by [backflash](#) on Wed, 10 Jun 2009 19:29:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die ausführliche Antwort!

Eine Bekannte von mir ist nach mehreren Monaten LC auf Trennkost umgestiegen und schon nach kurzer Zeit überzeugt, dass es gesundheitlich besser für sie ist.

Subject: Re: Ernährungsform und AntiAging
Posted by [Brosec](#) on Sun, 14 Jun 2009 08:59:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich esse auch low carb, allerdings sehr Proteinreich! Mir ist klar, dass es nicht so gesund ist derart proteinreich zu essen, aber wenn meine Haare schon scheisse sind will ich wenigstens einen guten Körper....

Subject: Re: Ernährungsform und AntiAging
Posted by [benutzer81](#) on Sun, 14 Jun 2009 22:08:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis aufs Bier lasse ich von KH auch weitgehend die Finger, da es sich bei mir umgehend in Fett verwandelt, egal wieviel ich trainiere.. Zudem bekomme ich von zuvielen KH Verdauungsprobleme..
