
Subject: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 08 Apr 2014 18:27:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also nennt bitte nur eine...ich halt mich mal vorerst raus

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Apr 2014 18:34:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wenn wir jetzt von hormonellem kram reden der für Männer vertretbar ist dann E3

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [mike.](#) on Tue, 08 Apr 2014 18:39:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

P4

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [hani](#) on Tue, 08 Apr 2014 18:41:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

P4

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [krx](#) on Tue, 08 Apr 2014 19:13:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

GHRP-6 & CJC 1295

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [pilos](#) on Tue, 08 Apr 2014 19:34:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

KH-reduktion zur vermeidung der endogenen glycation

http://www.news.uni-duesseldorf.de/fid/fid_resources/fid_media/doc_000000/dsh_artikel/DSH201103_FID.pdf

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Apr 2014 19:46:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 08 April 2014 21:34
KH-reduktion zur vermeidung der endogenen glycation

http://www.news.uni-duesseldorf.de/fid/fid_resources/fid_media/doc_000000/dsh_artikel/DSH201103_FID.pdf

...
Die wahrscheinlich aktuell (zumindest laut Studien) wirksamsten Substanzen gegen Glykation sind wohl ALA, Benfotiamin und im besonderen L-Carnosin.

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 08 Apr 2014 21:01:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok ich rück mal meine raus

silymarin, mariendistelextrakt

ist gut für leber, galle, antioxidant, sirt1, und auch gegen AGEs

hat mir pilos mal empfohlen als ich accutane nahm, danke an dieser stelle nochmals

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [El Paso](#) on Wed, 09 Apr 2014 08:20:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Green Smoothies vor allem aus Brennesseln...

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [chribe](#) on Wed, 09 Apr 2014 08:21:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was ist denn hier los? Trau mich gar nicht meine Nivea Creme zu nennen. Oder ging es hier um inneres Anti Aging? Denke das Sport generell eine wichtige Rolle spielt und natürlich viel Wasser.

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [egal123](#) on Wed, 09 Apr 2014 08:30:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zucker in Kombination mit Sauerstoff führt zu Schädigungen an der DNA - Die Folge davon ist (Haut)Alterung.

Was kann man machen?

3 Mahlzeiten am Tag. Reduktion von Kh. .Insulinspiegel bleibt somit für einen längeren Zeitraum unten. Fettabbau kann auch zwischen den Mahlzeiten vonstatten gehen.

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [Haar2O](#) on Wed, 09 Apr 2014 08:38:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

chribe schrieb am Wed, 09 April 2014 10:21 Was ist denn hier los? Trau mich gar nicht meine Nivea Creme zu nennen. Oder ging es hier um inneres Anti Aging? Denke das Sport generell eine wichtige Rolle spielt und natürlich viel Wasser.

Naja Nivea creme macht ja nichts anderes als die Haut feucht zu halten, was natürlich auch Alterung irgendwie vorbeugt.
Das beseitigt aber nicht das eigentliche Problem (welches man eh nicht beseitigen kann, wenn dann rauszögern)
Hauptalterungsgründe: Verzuckerung der Zellen, oxidativer Stress, Verkürzung der Telomere etc.

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [Yes No](#) on Wed, 09 Apr 2014 09:00:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..Das hier?

<http://phenomena.nationalgeographic.com/2013/05/01/almond-sized-brain-region-is-control-centre-for-ageing/>

Ansonsten noch:

<http://www.fasebj.org/content/20/8/1064.full>

Subject: regelmaessig fasten
Posted by [kkoo](#) on Wed, 09 Apr 2014 09:05:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

regelmaessig fasten

<http://www.carstens-stiftung.de/artikel/heilfasten.html>

Subject: Aw: regelmaessig fasten
Posted by [fredfirestone](#) on Wed, 09 Apr 2014 15:34:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Wed, 09 April 2014 11:05regelmaessig fasten

<http://www.carstens-stiftung.de/artikel/heilfasten.html>

nicht satt essen, sondern nur 80% und intermediäres fasten...

Subject: Aw: regelmaessig fasten
Posted by [yoda](#) on Wed, 09 Apr 2014 16:13:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alpha Liponsäure sehr wirksamer Antioxydant und wirkt Diabetis Type1 entgegen. Außerdem verschwinden davon Altersflecken und vieles mehr. Also bevor hier ein Hype entsteht einfach mal googeln und immer daran denken die Menge machts...

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [protos](#) on Wed, 09 Apr 2014 17:13:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 08 April 2014 21:34
KH-reduktion zur vermeidung der endogenen glycation

http://www.news.uni-duesseldorf.de/fid/fid_resources/fid_media/doc_000000/dsh_artikel/DSH201103_FID.pdf

Wie weit sollte diese Reduktion erfolgen, bzw wie weiß ich wieviele KH ich zu mir nehmen darf, gerade bei sportlicher Aktivität?! Und KH nur aus niedrigem bzw wenn, dann mittleren glykämischer Index/Ladung?

Haar-in-der-Suppe schrieb am Tue, 08 April 2014 23:01ok ich rück mal meine raus
silymarin, mariendistelextrakt
ist gut für leber, galle, antioxidant, sirt1, und auch gegen AGEs
hat mir pilos mal empfohlen als ich accutane nahm, danke an dieser stelle nochmals

Inwiefern hast du das im Zusammenhang mit Accutane genommen? Bzgl der Lebergesundheit?
Ich hab das Zeug vor 5-6 Jahren genommen und bei mir wurden nur regelmäßig die Blutwerte gecheckt...

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 09 Apr 2014 17:33:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

protos schrieb am Wed, 09 April 2014 19:13

Inwiefern hast du das im Zusammenhang mit Accutane genommen? Bzgl der Lebergesundheit?
Ich hab das Zeug vor 5-6 Jahren genommen und bei mir wurden nur regelmäßig die Blutwerte gecheckt...

jup genau...blutwerte hat ich keine aber hat nur ne 20mg dosis am tag

Subject: Aw: Eure Nr.1 Anti Aging Substanz
Posted by [pilos](#) on Wed, 09 Apr 2014 18:32:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

protos schrieb am Wed, 09 April 2014 20:13

Wie weit sollte diese Reduktion erfolgen, bzw wie weiß ich wieviele KH ich zu mir nehmen darf, gerade bei sportlicher Aktivität?! Und KH nur aus niedrigem bzw wenn, dann mittleren glykämischer Index/Ladung?

1 bis 2g/kg körper/tag

dann merkst du selbst anhand deiner belastung ob es zu wenig sein sollte und kannst anpassen

klar komplexe khs
