

---

Subject: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 05 Jun 2006 12:11:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Also wahrscheinlich wisst ihr das ja schon,  
aber für alle die es noch nicht gewusst haben (wie ich zum Beispiel )  
Außer, dass Japaner auch in hohem Alter noch kaum HA haben, leben sie auch länger. Die  
Ursachen sind nicht genau untersucht, man nimmt aber allgemein an, dass es an der  
gesünderen Ernährung liegt.  
Ihr ERnährungsplan besteht hauptsächlich aus Fisch, Sojabohnen und Reis. (grob gesagt)  
Zudem trinken sie vielen grünen Tee.

hier ein anscheinend typischer Ernährungsplan:  
[http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20040426/b\\_1.p.html](http://www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20040426/b_1.p.html)

Lecker besonders das Frühstück...

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 05 Jun 2006 12:17:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mann, schon wieder im falschen Topic... Sollte ins Off-topic rein...

Sorry, naja seht es eben dann als Hilfe gegen HA an...

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Foxi](#) on Mon, 05 Jun 2006 12:23:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

War im Urlaub in den Bergen da sind mir viele Foto Japaner über  
den Weg gelaufen na ich weis nicht die meisten hatten schütterere Haare! zugegeben die meisten  
waren zwischen 45 und 65j

Die Jüngeren hatten ne volle Matte!  
blos stehn die da drüben auch auf Fast Food zumindest  
laut einer Sendung Erfolg Mc Donald in Japan

Grüntee denk ich ist auch Glaubenssache laut Wolf  
unnütz in Punkto HA aber wenigstens keine NW's

Foxi

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung

---

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 05 Jun 2006 12:25:41 GMT

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

---

grüner tee und fisch sind einfach unglaublich gesund...jetzt abgesehen von punkto HA...und dass es keine NWS gibt, hehe, ist wohl anzunehmen

ich finde es nur amüsant, dass die Japaner im prinzip viel Reis zu sich nehmen, und wir hier ja praktisch eine kohlenhydrats-HYSTERIE im forum haben...

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 05 Jun 2006 12:34:58 GMT

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

---

Zitat:War im Urlaub in den Bergen da sind mir viele Foto Japaner über den Weg gelaufen na ich weis nicht die meisten hatten schütterere Haare! zugegeben die meisten waren zwischen 45 und 65j

Foxi, dass bestätigt nur das mit der allgemein gesünderen Ernährung. Nämlich, dass die Japaner nicht einfach soo besser "Haargene" haben, sondern dass die Haare einfach so lange bleiben, wie sie in Japan Algen und Fisch zum Frühstück füttern

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung

Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Jun 2006 12:38:41 GMT

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

---

Ihre Gene und ihre Ernährung haben sie allerdings auch nicht erst seit gestern.

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung

Posted by [Figaro03](#) on Mon, 05 Jun 2006 12:48:42 GMT

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

---

hre Gene und ihre Ernährung haben sie allerdings auch nicht erst seit gestern.

na hey,

wie alt sind die meisten hier. Die meisten hier haben nicht mal noch 1/3 ihrer normalen Lebenserwartung erreicht. zeit genug meiner Ansicht, um die Ernährung sinnvoll umzustellen und weniger Haare zu verlieren...

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung

Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Jun 2006 13:06:16 GMT

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

---

Meine Aussage bezog sich eher auf Generationsketten, d.h. auf Jahrtausende, und nicht auf Lebensabschnitte; gerade da es heißt, daß sich die Generationsabschnitte in den Lebensabschnitten zum Teil wiederholen. Du bist auch abhängig von dem, was z.B Deine Vorfahren gemacht haben, deshalb sollte man sich nicht zuviel erhoffen und nicht das, was für Japaner in Bezug auf ihre Ernährung gilt, einfach so auf, beispielsweise, einen Deutschen übertragen.

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 05 Jun 2006 13:10:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ist so etwas überhaupt belegt? Also, das sich der Phänotyp auf Nachkommen überträgt...

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 05 Jun 2006 13:12:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

oder meinst du was anderes?

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Jun 2006 13:22:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Mon, 05 Juni 2006 15:10ist so etwas überhaupt belegt? Also, das sich der Phänotyp auf Nachkommen überträgt...

Ich kann das so allgemein bestimmt nicht beantworten, es ist nicht mein Gebiet. Phänotyp ist ein sehr weiter Begriff, oder nicht?

Jedenfalls geht man heute vielfach davon aus, dass sogar Traumata vererbt werden können, und zwar mit einem Generationssprung.

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 05 Jun 2006 13:26:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hey kannst mir dazu was posten?

Würde mich interessieren. Ich habe das bisher nur aus kreations-befürwortenden Puplicationen gelesen. Niemals aber irgendwo sonst...

Die gingen davon, dass ne Art Gen-Anpassungsfähigkeit gegenüber der Umwelt besteht, die dann wiederum an die Nachkommen übertragen wird.

Wie gesagt, Belege gab es aber dafür keine wirklichen...

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Jun 2006 13:32:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie gesagt befasse ich mich, wenn überhaupt, am Rande mit soetwas. Ich finde es interessant. Ein Freund von mir schreibt eine Doktor- Arbeit, in der dieses Thema vorkommt (am Beispiel von Enkelkindern von Überlebenden der Konzentrationslager); ich kann ihn ja einmal fragen, wenn ich ihn wieder sehe.

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 05 Jun 2006 13:33:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

okay, danke. Würde mich interessieren die Sache.

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [tino](#) on Mon, 05 Jun 2006 14:01:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Grüntee denk ich ist auch Glaubenssache laut Wolf  
unnütz in Punkto HA aber wenigstens keine NW's

Der Wolff,..dem fehlt einfach nur das biochemische Verständniss.Und den ersten Preis in Literaturrecherche hat er auch nicht gerade gewonnen.Er weiss nicht was Grüner Tee im Stoffwechsel macht,also kann er das nicht beurteilen.Sagt aber trotzdem Glaubenssache.Sein schlimmster Fehler ist,das er vorbeugende Massnahmen nicht kennt,sondern eher meint,das man erst dann einschreiten soll,wenn das Spiel schon sichtbar begonnen hat.

Der Mann ist aufgrund seiner Bildungslücken/einseitigen Sicht,...einfach nur eine Glaubenssache...

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung  
Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Jun 2006 14:04:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Er weiß wahrscheinlich auch nicht so recht, was eine Glaubenssache ist.

---

---

Subject: Re: Doch!

Posted by [tino](#) on Mon, 05 Jun 2006 14:07:21 GMT

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

---

Er weiß wahrscheinlich auch nicht so recht, was eine Glaubenssache ist.

Alles was nicht in einer 100.000 Eur teuren Studie an 1000 Probanden getestet ist:-)Vorallem muss ein weltbekanntes Pharmakonzern dahinterstehen,..sonst ist es in jedem Fall unglaublich.Japaner,Chinesen u Vietnamesen dürfen es auch nicht sein,da diese nur Hokusfokus machen:-)

---

---

Subject: Re: Doch!

Posted by [Gast](#) on Mon, 05 Jun 2006 14:14:38 GMT

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

---

Verstehe

---

---

Subject: Re: gesündere japanische Ernährung

Posted by [Billy-Joe](#) on Mon, 05 Jun 2006 18:14:26 GMT

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

---

Zitat:zeit genug meiner Ansicht, um die Ernährung sinnvoll umzustellen und weniger Haare zu verlieren...

glaubst du das wirklich?

Tipp: Ernähr dich mal ne zeitlang wie ein Japaner und check deinen Haarstatus, bei der Gelegenheit auch noch deine Blutfettwerte, deinen Nüchternblutzuckerspiegel und deinen Darmtrakt, dann treffen wir uns hier wieder.

---