
Subject: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?
Posted by [DetConan](#) on Sat, 23 Jan 2021 16:56:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=assAa1bXhqU>

Welche Geheimnisse könnte er haben, um eine derartige Power zu haben ? :pistol:

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?
Posted by [pilos](#) on Sat, 23 Jan 2021 17:19:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

einfach genetik und wenig stress, wenig arbeiten ...sonst nix

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?
Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 23 Jan 2021 18:45:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja, als Weltkriegsveteran wird er so wenig Stress nicht gehabt haben, auch im Nachhinein (eventuell PTBS wie sie bei Soldaten nach Kriegseinsätzen häufig vorkommt).

Aber es ist sicherlich hauptsächlich die gute Veranlagung. Schade, dass ich die nicht auch habe ;->

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?
Posted by [Timberlands](#) on Sat, 23 Jan 2021 19:17:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

DetConan schrieb am Sat, 23 January 2021
17:56<https://www.youtube.com/watch?v=assAa1bXhqU>

Welche Geheimnisse könnte er haben, um eine derartige Power zu haben ? :pistol:
Die art wie er sich bewegt, artikuliert und allgemein sein erscheinungsbild. Scheint so, als wäre sein gesamter körper gleich langsam gealtert und nicht nur seine haut durch beispielsweise weniger uv strahlung oder haare durch ein regime.. Denke auch das ist pure genetik.

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [andi8931](#) on Sat, 23 Jan 2021 19:24:20 GMT

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

Wahrscheinlich eine Mischung aus top Genetik und Veranlagung, regelmäßigem Training, wenig UV Strahlung und positiver Lebenseinstellung

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sat, 23 Jan 2021 19:33:15 GMT

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

Und bestimmt auch "state of the art" medizinische Betreuung ein Leben lang. Arm altert es sich IMHO generell schneller ;)

Gruß

Kaus Klinski

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [kumulu](#) on Sat, 23 Jan 2021 21:35:58 GMT

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

auch Glück braucht man...

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [kleptos](#) on Sun, 24 Jan 2021 05:11:40 GMT

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

Mein Opa ist mit 92 noch auf Baeume geklettert um Aepfel zu pfluecken

War 6 Jahre im Krieg und danach 4 Jahre in Russland - hat sich dann aber einen Job gesucht, wo er viel draußen war und als Beamter dann wenig Stress gehabt. Hat auch sein eigenes Gemüse angebaut (und dann sicher gute Gene gehabt)

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [Dreizackz](#) on Sun, 24 Jan 2021 10:32:58 GMT

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

Einige meiner Verwandten wohnen in der Türkei in einem Dorf, wo sie noch selbst Acker betreiben. Sie leben einen komplett anderen Lebensstil und sind nicht den schlechten Umwelteinflüssen ausgeliefert. Die meisten sind da über 90 und Top fit, gehen jedentag raus und arbeiten auf dem Land. Dann gibt es manche Frauen die übergewichtig sind und Zuhause den ganzen Tag sitzen und essen kochen. Von denen ist noch nie einer über 80 geworden die

meisten haben Diabetes bekommen. Das hat fast gar nichts mit Genetik zu tun ob man an Herzkreislaufproblemen erkrankt oder an Krebs oder Diabetes. Nicht umsonst heißen diese Krankheiten Zivilisationskrankheiten/Volkskrankheiten.

Ich als Bodybuilder weiß sehr genau, dass man mit unsere normalen Ernährung nicht auf unsere Mikronährstoffe kommen kann. Wenn wir dem Körper nicht geben was er braucht führt das über Jahrzehnte zu Krankheiten. Jmd der im Büro arbeiten und um die 2200 kcal am Tag isst wie es von der DGE empfohlen wird, reicht nicht mal mit der perfekten Ernährung aus, um den Tagesbedarf abzudecken. Und diese Empfehlungen sind meistens Mindestdosierungen. Man muss am Tag schon mindesten 3200 kcal verbrennen um einigermaßen auf empfohlene Menge zu kommen. Genetik spielt keine Rolle. Vor 100 Jahren gab es diese Krankheiten nur sehr selten und innerhalb von 2-3 Generation verändern sich nicht die Gene... Wenn ein Arzt dich fragt ob familiäre Vorbelastungen existieren und man so mit genetischen Faktoren anspricht, ist es eher so, dass sich die Kinder dem Lebensstil der Eltern anpassen und ungesund leben, was dann wieder zu HZK Erkrankungen etc. führt. Die allermeisten die gesund auf die Welt gekommen sind haben ihre Gesundheit in der eigenen Hand... Viel Bewegung, gute Ernährung, wenig Stress, schlechte Umwelteinflüsse vermeiden. Damit hat man schon vieles getan. Ich könnte noch soviel schreiben das Thema ist sehr interessant.

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [Kaus Klinski](#) on Sun, 24 Jan 2021 18:56:07 GMT

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

@Dreizackz:

was hältst Du denn in dem Zusammenhang von meiner Supplementierung, wenn ich fragen darf? Bin btw. (Ex)-Hobby-BB ;) Leider kann ich verletzungsbedingt inzwischen nicht mehr viel machen :(Deshalb ist die TRT auch wieder auf "normalere" Dosen heruntergefahren ;->

Hier der Link zu meinem Thread:

<https://www.alopezie.de/fud/index.php/t/36109/>

Gruß
Kaus Klinski

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [DetConan](#) on Sun, 24 Jan 2021 20:14:46 GMT

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

Dreizackz schrieb am Sun, 24 January 2021 11:32Einige meiner Verwandten wohnen in der Türkei in einem Dorf, wo sie noch selbst Acker betreiben. Sie leben einen komplett anderen Lebensstil und sind nicht den schlechten Umwelteinflüssen ausgeliefert. Die meisten sind da über 90 und Top fit, gehen jedentag raus und arbeiten auf dem Land. Dann gibt es manche

Frauen die übergewichtig sind und Zuhause den ganzen Tag sitzen und essen kochen. Von denen ist noch nie einer über 80 geworden die meisten haben Diabetes bekommen. Das hat fast gar nichts mit Genetik zu tun ob man an Herzkreislaufproblemen erkrankt oder an Krebs oder Diabetes. Nicht umsonst heißen diese Krankheiten Zivilisationskrankheiten/Volkskrankheiten. Ich als Bodybuilder weiß sehr genau, dass man mit unsere normalen Ernährung nicht auf unsere Mikronährstoffe kommen kann. Wenn wir dem Körper nicht geben was er braucht führt das über Jahrzehnte zu Krankheiten. Jmd der im Büro arbeiten und um die 2200 kcal am Tag isst wie es von der DGE empfohlen wird, reicht nicht mal mit der perfekten Ernährung aus, um den Tagesbedarf abzudecken. Und diese Empfehlungen sind meistens Mindestdosierungen. Man muss am Tag schon mindesten 3200 kcal verbrennen um einigermaßen auf empfohlene Menge zu kommen. Genetik spielt keine Rolle. Vor 100 Jahren gab es diese Krankheiten nur sehr selten und innerhalb von 2-3 Generation verändern sich nicht die Gene... Wenn ein Arzt dich fragt ob familiäre Vorbelastungen existieren und man so mit genetischen Faktoren anspricht, ist es eher so, dass sich die Kinder dem Lebensstil der Eltern anpassen und ungesund leben, was dann wieder zu HZK Erkrankungen etc. führt. Die allermeisten die gesund auf die Welt gekommen sind haben ihre Gesundheit in der eigenen Hand... Viel Bewegung, gute Ernährung, wenig Stress, schlechte Umwelteinflüsse vermeiden. Damit hat man schon vieles getan. Ich könnte noch soviel schreiben das Thema ist sehr interessant.

Wahre Worte :thumbup:

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [Homers](#) on Mon, 25 Jan 2021 10:10:03 GMT

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

Dreizackz schrieb am Sun, 24 January 2021 11:32 Einige meiner Verwandten wohnen in der Türkei in einem Dorf, wo sie noch selbst Acker betreiben. Sie leben einen komplett anderen Lebensstil und sind nicht den schlechten Umwelteinflüssen ausgeliefert. Die meisten sind da über 90 und Top fit, gehen jedentag raus und arbeiten auf dem Land. Dann gibt es manche Frauen die übergewichtig sind und Zuhause den ganzen Tag sitzen und essen kochen. Von denen ist noch nie einer über 80 geworden die meisten haben Diabetes bekommen. Das hat fast gar nichts mit Genetik zu tun ob man an Herzkreislaufproblemen erkrankt oder an Krebs oder Diabetes. Nicht umsonst heißen diese Krankheiten Zivilisationskrankheiten/Volkskrankheiten. Ich als Bodybuilder weiß sehr genau, dass man mit unsere normalen Ernährung nicht auf unsere Mikronährstoffe kommen kann. Wenn wir dem Körper nicht geben was er braucht führt das über Jahrzehnte zu Krankheiten. Jmd der im Büro arbeiten und um die 2200 kcal am Tag isst wie es von der DGE empfohlen wird, reicht nicht mal mit der perfekten Ernährung aus, um den Tagesbedarf abzudecken. Und diese Empfehlungen sind meistens Mindestdosierungen. Man muss am Tag schon mindesten 3200 kcal verbrennen um einigermaßen auf empfohlene Menge zu kommen. Genetik spielt keine Rolle. Vor 100 Jahren gab es diese Krankheiten nur sehr selten und innerhalb von 2-3 Generation verändern sich nicht die Gene... Wenn ein Arzt dich fragt ob familiäre Vorbelastungen existieren und man so mit genetischen Faktoren anspricht, ist es eher so, dass sich die Kinder dem Lebensstil der Eltern anpassen und ungesund leben, was dann wieder zu HZK Erkrankungen etc. führt. Die allermeisten die gesund auf die Welt gekommen sind haben ihre Gesundheit in der eigenen Hand... Viel Bewegung, gute Ernährung, wenig Stress, schlechte Umwelteinflüsse vermeiden. Damit hat man schon vieles getan. Ich könnte noch soviel schreiben das Thema ist sehr

interessant.

Das trifft womöglich auf manche Krankheiten zu, aber...

<https://www.fr.de/wissen/krebs-existiert-seit-millionen-jahren-11103651.html>

Wenn aus der Familie keiner oder kaum einer an bestimmte Krankheiten erkrankt ist, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass man auch nicht daran erkrankt.

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [Dreizackz](#) on Tue, 02 Feb 2021 11:24:54 GMT

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

Das trifft womöglich auf manche Krankheiten zu, aber...

<https://www.fr.de/wissen/krebs-existiert-seit-millionen-jahren-11103651.html>

Wenn aus der Familie keiner oder kaum einer an bestimmte Krankheiten erkrankt ist, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass man auch nicht daran erkrankt. [/quote]

Das Krebs nichts Neues ist und das Menschen schon vor tausenden von Jahren daran erkrankt und gestorben sind wundert mich keinesfalls. Dieser Artikel versucht anscheinend nur die Gefahren der heutigen Gesellschaft und Umwelt herunter zu spielen und schon quasie als gleichgültig abzustempeln. Jetzt hat man von hundertausenden von Skeletten ein paar mit Krebserkrankungen gefunden und versucht dies als Beweis zu deklarieren, dass Krebserkrankungen so wie wir sie heute haben nicht als Selbstverschuldet darzustellen, sondern eher als "gottgegebenes Schicksaal" oder Genetik hinzunehmen. In dem Artikel finde ich eigentlich fast 0 Informationen von diesen Menschen... von wo kamen sie.. Abstammung, Lebensstil, Ernährungsweise, Alter des Skellets usw. Man muss es differenzierter betrachten. Nochmal zum verdeutlichen Krebserkrankungen sind die zweit häufigste Todesursache in Deutschland. Früher waren das Einzelfälle. Manche Menschen sind für bestimmte Erkrankungen wirklich genetisch prädestiniert. Das bedeutet aber nicht, dass sie sie bekommen werden, sondern dass sie einfach viel anfälliger für diese Erkrankungen sind. Wenn diese Menschen die Risikofaktoren nicht beachten, gehen sie halt schneller kaputt daran. Mit dem Alter steigt automatisch auch die Gefahr an Krebs unabhängig von seinem Lebensstil und Umwelt. Aber wenn im Ärmelkanal Atommüllfässer weggeworfen wurden und die an der Küste lebenden Franzosen an Krebs erkanen ist das eindeutig menschlich verursacht. Wenn wir den Tieren vergiftete Lebensmittel als Fraß geben und diese Tiere selber essen vergiften wir uns selbst damit und je nachdem wie viel dein Körper aushält (Genetik) stirbt der eine mit 40 der andere erst mit 60 der eine kriegt krebs der andere Demenz ein anderer kriegt wohl eher Rheuma. Die Zahl an Erkankungen sie ist ständig am Wachsen. Demenz zB. kommt heutzutage 7 mal häufiger pro 100.000 Einwohner vor als noch vor 30 Jahren oder so. Ich rede ja nicht nur von Krebs. Es werden immer mehr Babys mit Down Syndrom zur Welt gebracht usw.. Das geht immer so weiter und der Hauptfaktor ist sicherlich nicht die Genetik. Das nur zu den Umwelteinflüssen, die wir zum Teil nicht mal mehr beeinflussen können.

Subject: Aw: 100 Jahre und topfit - was ist das Geheimnis ?

Posted by [DetConan](#) on Tue, 02 Feb 2021 14:03:43 GMT

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

Dreizackz schrieb am Tue, 02 February 2021 12:24Das trifft womöglich auf manche Krankheiten zu, aber... <https://www.fr.de/wissen/krebs-existiert-seit-millionen-jahren-11103651.html>

Wenn aus der Familie keiner oder kaum einer an bestimmte Krankheiten erkrankt ist, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass man auch nicht daran erkrankt.

Das Krebs nichts Neues ist und das Menschen schon vor tausenden von Jahren daran erkrankt und gestorben sind wundert mich keinesfalls. Dieser Artikel versucht anscheinend nur die Gefahren der heutigen Gesellschaft und Umwelt herunter zu spielen und schon quasie als gleichgültig abzustempeln. Jetzt hat man von hundertausenden von Skeletten ein paar mit Krebserkrankungen gefunden und versucht dies als Beweis zu deklarieren, dass Krebserkrankungen so wie wir sie heute haben nicht als Selbstverschuldet darzustellen, sondern eher als "gottgegebenes Schicksaal" oder Genetik hinzunehmen. In dem Artikel finde ich eigentlich fast 0 Informationen von diesen Menschen... von wo kamen sie.. Abstammung, Lebensstil, Ernährungsweise, Alter des Skellets usw. Man muss es differenzierter betrachten.

Nochmal zum verdeutlichen Krebserkrankungen sind die zweit häufigste Todesursache in Deutschland. Früher waren das Einzelfälle. Manche Menschen sind für bestimmte Erkrankungen wirklich genetisch prädestiniert. Das bedeutet aber nicht, dass sie sie bekommen werden, sondern dass sie einfach viel anfälliger für diese Erkrankungen sind. Wenn diese Menschen die Risikofaktoren nicht beachten, gehen sie halt schneller kaputt daran. Mit dem Alter steigt automatisch auch die Gefahr an Krebs unabhängig von seinem Lebensstil und Umwelt. Aber wenn im Ärmelkanal Atommüllfässer weggeworfen wurden und die an der Küste lebenden Franzosen an Krebs erkanen ist das eindeutig menschlich verursacht. Wenn wir den Tieren vergiftete Lebensmittel als Fraß geben und diese Tiere selber essen vergiften wir uns selbst damit und je nachdem wie viel dein Körper aushält (Genetik) stirbt der eine mit 40 der andere erst mit 60 der eine kriegt krebs der andere Demenz ein anderer kriegt wohl eher Rheuma. Die Zahl an Erkankungen sie ist ständig am Wachsen. Demenz zB. kommt heutzutage 7 mal häufiger pro 100.000 Einwohner vor als noch vor 30 Jahren oder so. Ich rede ja nicht nur von Krebs. Es werden immer mehr Babys mit Down Syndrom zur Welt gebracht usw.. Das geht immer so weiter und der Hauptfaktor ist sicherlich nicht die Genetik. Das nur zu den Umwelteinflüssen, die wir zum Teil nicht mal mehr beeinflussen können.

[/quote]

:thumbup: :thumbup: :thumbup:
