

---

Subject: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 25 Sep 2022 18:12:00 GMT

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

---

<https://www.gala.de/stars/starportraits/clueso-20526078.html>

Unglaublich.

Der Typ ist 42 und sieht aus wie 20.

Ohne Bart würde er sicher sogar wie 15 aussehen.

Weiß jemand sein Geheimrezept?

Mit 42 schauen viele sehr alt und grau aus.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Sep 2022 06:26:47 GMT

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

---

gute genetik

von nah und aktueller

[https://content5.promiflash.de/article-images/video\\_1080/clueso-laechelt-5.jpg](https://content5.promiflash.de/article-images/video_1080/clueso-laechelt-5.jpg)

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 26 Sep 2022 07:09:00 GMT

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

---

Zitat:Mit 42 schauen viele sehr alt und grau aus.

Wo... Auf dem Mond? :)

Hier bei uns definitiv nicht

Die wenigsten vielleicht.

Dieser Clueso... Sieht fuer 42 Jahre ganz normal altersentsprechend aus.

Nicht jünger, und nicht älter.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [pilos](#) on Mon, 26 Sep 2022 08:08:18 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Frank1970 schrieb am Mon, 26 September 2022 10:09Zitat:Mit 42 schauen viele sehr alt und grau aus.

Wo... Auf dem Mond? :)  
Hier bei uns definitiv nicht  
Die wenigsten vielleicht.

Dieser Clueso... Sieht fuer 42 Jahre ganz normal altersentsprechend aus.  
Nicht jünger, und nicht älter.

er sieht auf dem ersten blick schon jünger aus

mit 42 sind viele bereits ergraut.

aber er gehört auch zur unbehaarten fraktion, deshalb ist seine optik jetzt keine überraschung

aber das thema (kaum/keine körperbehaarung, relativ schwachen bartwuchs und helles haar) hatten wir schon im forum zur genüge debattiert...

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 26 Sep 2022 08:30:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pilos schrieb am Mon, 26 September 2022 10:08Frank1970 schrieb am Mon, 26 September 2022 10:09Zitat:Mit 42 schauen viele sehr alt und grau aus.

Wo... Auf dem Mond? :)  
Hier bei uns definitiv nicht  
Die wenigsten vielleicht.

Dieser Clueso... Sieht fuer 42 Jahre ganz normal altersentsprechend aus.  
Nicht jünger, und nicht älter.

er sieht auf dem ersten blick schon jünger aus

mit 42 sind viele bereits ergraut.

aber er gehört auch zur unbehaarten fraktion, deshalb ist seine optik jetzt keine überraschung

aber das thema (kaum/keine körperbehaarung, relativ schwachen bartwuchs und helles haar) hatten wir schon im forum zur genüge debattiert...

Diese Leute, mit wenig Bart und Koerperbehaarung sehen tatsächlich oft jünger aus.  
Das ist auch mir nicht entgangen.  
Weniger DHT? Wenig Androgen Rezeptoren?

Was Clueso betrifft... Einen Medienstar... So ist die Frage zu wieviel Prozent hier Mache... Was ausmacht.

Die Frisur macht schonmal automatisch jünger.  
Alle langhaarigen Maenner, und alle Maenner mit stylischen Trendfrisuren sehen etwas jünger aus.  
Frage ist auch ob auffrischen Highlights ins Haar gebracht wurden.

Dann kommt noch der Charakter eines Gangsterrappers hinzu.  
Doof.... Bzw nicht intellektuelle Persönlichkeiten sehen auch oft jünger aus.  
Und haben oft wenig Bart...  
Fehlfunktion der Hypophyse?

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Mon, 26 Sep 2022 08:53:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Genetik. Punkt.

Sieht man zb. in diesem Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=JJKbP8glgql>

Der Klaas ist 39 und sieht schon weitaus älter aus.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 26 Sep 2022 09:08:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Punkt... Garantiert nicht.

Unabhängig von Clueso, der wenn überhaupt, dann kosmetische Anti Aging mass nahmen praktiziert, ist Genetik nicht unveränderbar.

Hier kommt es auf den Zeitpunkt an,... ab wann man Maßnahmen ergreift.

Macht man z. B eine HRT vor der Andropause, kann man c. A 10 Jahre Alterungsprozess minus, rausschlagen.

Kommt es bereits vor der Pubertät zu einer Kastration, bleiben alle Androgen relevanten Alterungserscheinungen aus.

Auch die Lebenserwartung verlängert sich.

Allgemein ist die Datenlage hierzu aber eher schlecht.

Weiter kann Nikotin und Alkohol Verzicht, sowie plus adequate Ernährung außerhalb des westlichen Lebensstils, sowie vermeiden von zuviel UV Einflüssen, ebenso das optische Erscheinungsbild verjüngen.

Gibt natürlich auch starke genetische Einflüsse.

Aber die dominieren m. E nicht.

Gruss

F

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 26 Sep 2022 09:56:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

HaareStattGlatze schrieb am Mon, 26 September 2022 10:53Genetik. Punkt.

Sieht man zb. in diesem Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=JJKbP8glgqI>

Der Klaas ist 39 und sieht schon weitaus älter aus.

So einzelbeispiele..

Nach dem Motto... Ich such gerade mal einen Medienpreasenten Menschen, der etwas jünger aussieht als Clueso....

Die sagen gar nichts aus.

Um Genetische Einflüsse als dominanten Faktor zu evaluieren, braucht man eine ziemlich grosse Studie.

Die muss natürlich nicht nur das Gesamterscheinungsbild, sondern auch grosse wie kleine Falten, Allgemeinzustand der Haut, und Haare mit einbeziehen.

Desweiteren auch den Ernährungszustand.

Die gesamte biologische Fitness, etc.

Ein bescheidener IQ der... leider oft zu einem jungen Charisma beiträgt, sollte berücksichtigt werden

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 26 Sep 2022 10:22:12 GMT

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

---

Frank1970 schrieb am Mon, 26 September 2022 09:09 Zitat: Mit 42 schauen viele sehr alt und grau aus.

Wo... Auf dem Mond? :)

Hier bei uns definitiv nicht

Die wenigsten vielleicht.

Dieser Clueso... Sieht für 42 Jahre ganz normal altersentsprechend aus.

Nicht jünger, und nicht älter.

Nicht dein Ernst...

Schau dir doch nur Mal Christian Lindner an.

Der ist auch so alt wie Clueso und hat graue Barthaare und sehr viele Falten.

Bin mir sicher, dass die Leute ihn alle auf 20 schätzen. Nicht mehr.

Es gibt nicht viele, die mit 42 noch so jugendlich aussehen.

Schon gar nicht Männer.

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 26 Sep 2022 10:24:46 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 26 September 2022 08:26

gute Genetik

von nah und aktueller

[https://content5.promiflash.de/article-images/video\\_1080/clueso-laechelt-5.jpg](https://content5.promiflash.de/article-images/video_1080/clueso-laechelt-5.jpg)

Selbst hochauflösend kaum Falten...  
Der Typ ist der Hammer.  
Und wo bitte hat er wenig bartwuchs???  
Der hat mehr als genug bartwuchs.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 26 Sep 2022 11:38:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du... Sagtest doch Haar und Bartschwach.  
Er gehört zu dieser Fraktion sagtest du.  
Daraufhin hab ich meine Gedanken geäußert.

Aber egal..

Der Clueso... Sieht nicht alt aus das ist klar. Lindner, sieht alter aus,. Der ja.  
Aber 42...Das ist doch kein Alter. Gerade mal den 30 s entsprungen.

Relevanter wie Einzelbeispiele ist eine Google Suche mit Suchbegriff 40 years old man.  
Dagegen schneidet Clueso schon gut ab. Das aber auch weil Google viele Grauhaarige, und weniger... handsome guys ausspuckt.  
Das verfälscht vieles.

Fuer mich sieht Clueso gut aus... Also gesund und definiert im Gesicht.  
Ich wuerde ihn aber nicht Fuer einen Intellektuellen halten.  
Ein bißchen hat er sich einen kindlichen Gesichtsausdruck bewährt.  
Nur finde ich jetzt nicht das er sich signifikant von anderen gutaussehenden Männern abhebt die einen auf Jung machen.... Was sie ja eigentlich auch noch sind.

Man müsste ihn live sehen.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 26 Sep 2022 12:50:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber 42...Das ist doch kein Alter. Gerade mal den 30 s entsprungen

Zitat Ende

in dem Alter sehen die meisten aber alt und grau aus.

V.a. die Männer.

Google hat daher Recht.

Clueso unterscheidet sich nicht von einem 20-jährigen.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [stfn111](#) on Mon, 26 Sep 2022 16:56:31 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 26 September 2022 10:08Frank1970 schrieb am Mon, 26 September 2022 10:09Zitat:Mit 42 schauen viele sehr alt und grau aus.

Wo... Auf dem Mond? :)

Hier bei uns definitiv nicht

Die wenigsten vielleicht.

Dieser Clueso... Sieht fuer 42 Jahre ganz normal altersentsprechend aus.

Nicht jünger, und nicht älter.

er sieht auf dem ersten blick schon jünger aus

mit 42 sind viele bereits ergraut.

aber er gehört auch zur unbehaarten fraktion, deshalb ist seine optik jetzt keine überraschung

aber das thema (kaum/keine körperbehaarung, relativ schwachen bartwuchs und helles haar) hatten wir schon im forum zur genüge debattiert...

Wobei das mit dem ergrauen so ne sache ist. Ein kollege von mir war mit 30 schon vollkommen grau und sah aus wie 40. Jetzt ist er fast 45 und sieht noch genau so aus.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 26 Sep 2022 17:55:05 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 26 September 2022 14:50Aber 42...Das ist doch kein Alter. Gerade mal den 30 s entsprungen

Zitat Ende

in dem Alter sehen die meisten aber alt und grau aus.

V.a. die Männer.

Google hat daher Recht.

Clueso unterscheidet sich nicht von einem 20-jährigen.

Problem ist... Ich kann ja schlecht die Leute auf der Straße fragen wie alt sie sind...

Und in meinem näheren Bekanntenkreis sehen viele, die nicht spiessig auftreten mit 42 noch in etwa so aus wie dieser Clueso.

Andere hingegen sehen tatsächlich schon alt und grau aus, wenn es auf die 40 zugeht. Studien dazu gibt es eher nicht.

Generell sehen die Leute heutzutage jünger aus wie vor 60 Jahren, oder in den 70 s.

Ich finde es schwer da eine klare Linie zu finden.

Wie 20...sieht der aber gar nicht aus.

20 jährige sind doch noch ganz zart.

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 26 Sep 2022 19:11:58 GMT

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

---

Frank1970 schrieb am Mon, 26 September 2022 19:55Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 26 September 2022 14:50Aber 42...Das ist doch kein Alter. Gerade mal den 30 s entsprungen

Zitat Ende

in dem Alter sehen die meisten aber alt und grau aus.

V.a. die Männer.

Google hat daher Recht.

Clueso unterscheidet sich nicht von einem 20-jährigen.

Problem ist... Ich kann ja schlecht die Leute auf der Straße fragen wie alt sie sind...

Und in meinem näheren Bekanntenkreis sehen viele, die nicht spiessig auftreten mit 42 noch in etwa so aus wie dieser Clueso.

Andere hingegen sehen tatsächlich schon alt und grau aus, wenn es auf die 40 zugeht. Studien dazu gibt es eher nicht. Generell sehen die Leute heutzutage jünger aus wie vor 60 Jahren, oder in den 70 s.

Ich finde es schwer da eine klare Linie zu finden.

Wie 20...sieht der aber gar nicht aus.  
20 jährige sind doch noch ganz zart.

Deine Bekannten scheinen eine Ausnahme zu sein!

Warum sieht der Clueso nicht mehr wie 20 aus?

Was meinst du mit "zart"?

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [mike.](#) on Tue, 27 Sep 2022 08:09:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Er sieht aus wie 40~

Das zarte hat er nicht mehr.

Bei ü30 ändert sich minimal was an der ganzen Gestalt. Die gehen nicht mehr als 18 durch

Zumindest wirkt clueso gesund und fit... Das ist es.

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [mike.](#) on Tue, 27 Sep 2022 08:13:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es sind so Details

Die falten um die Augen kommen meist um 35

Mit E2+T.....?.... Kann man das vllt umgehen

Er sieht gut aus und jung.. Aber nicht Jungendlich

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [Pixo](#) on Tue, 27 Sep 2022 17:48:31 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 26 September 2022 21:11Frank1970 schrieb am Mon, 26 September 2022 19:55Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 26 September 2022 14:50Aber 42...Das ist doch kein Alter. Gerade mal den 30 s entsprungen

Zitat Ende

in dem Alter sehen die meisten aber alt und grau aus.

V.a. die Männer.

Google hat daher Recht.

Clueso unterscheidet sich nicht von einem 20-jährigen.

Problem ist... Ich kann ja schlecht die Leute auf der Straße fragen wie alt sie sind...

Und in meinem näheren Bekanntenkreis sehen viele, die nicht spiessig auftreten mit 42 noch in etwa so aus wie dieser Clueso.

Andere hingegen sehen tatsächlich schon alt und grau aus, wenn es auf die 40 zugeht.

Studien dazu gibt es eher nicht.

Generell sehen die Leute heutzutage jünger aus wie vor 60 Jahren, oder in den 70 s.

Ich finde es schwer da eine klare Linie zu finden.

Wie 20...sieht der aber gar nicht aus.

20 jährige sind doch noch ganz zart.

Deine Bekannten scheinen eine Ausnahme zu sein!

Warum sieht der Clueso nicht mehr wie 20 aus?

Was meinst du mit "zart"?

Nö sind keine Ausnahmen, die sieht man immer öfter. Meinem Vater glaubt auch keiner, dass er 50 ist. Keine Geheimratsecken, kaum graue Haare, fitte Statur.Bewegt sich halt regelmäßig und versucht zumindest ordentlich zu essen. Nach seinen zwei Bandscheibenvorfällen mit Mitte 30, war es ihm wichtig ansonsten fit zu bleiben. Das macht sich heute bezahlbar. Umgekehrt war einer aus unserem Freundeskreis mit Anfang Zwanzig schon zu mehr als nem viertel grau. Klar sah/sieht er dadurch älter aus. Dennoch sieht eigentlich keiner von uns wie Ende 20 aus.

Bezüglich Falten: vielen Männern ist mittlerweile Hautpflege kein Fremdwort mehr. 2x täglich waschen, eincremen, und vor allem: Sonnenschutz (bestes Anti-Aging, das es gibt). Fängt man früh genug mit guter Ernährung, Sport (kein Bodybuilding) & Hautpflege an, hilft das im Alter.

Und clueso sieht ganz und gar nicht wie 20 aus. Mitte/Ende 30 könnte man ihn aber dennoch schätzen.

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [Pixo](#) on Tue, 27 Sep 2022 17:48:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Edit: Sorry doppelt gepostet!

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [HaareStattGlatze](#) on Tue, 27 Sep 2022 19:17:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Frank1970 schrieb am Mon, 26 September 2022 11:08Punkt... Garantiert nicht.

Gruss  
F

Ich sags nocheinmal:

G E N E T I K ( ANGEBOREN->NICHT VERÄNDERBAR)

Beispiel:

Tom Hardy letzte Woche. Der Herr ist 45, sieht aber aus wie ein Ü50

<https://ibb.co/QFv2KP>

:d

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 27 Sep 2022 19:18:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Er sieht aus wie 40~

Nicht Dein Ernst.

Wie alt sieht dann Christian Lindner (43) aus?

<https://www.wiwo.de/images/christian-lindner-bauchtanz-100-pro-imago-life-2-149462316-highres/28161386/3-format1001.jpg>

Zitat:Das zarte hat er nicht mehr.

Begründe doch mal.

Zitat:Die falten um die Augen kommen meist um 35

...

Mit E2+T.....?.... Kann man das vllt umgehen

Ich habe auch schon Teenies mit Krähenfuß-Falten unter dem Auge gesehen.

Clueso hat nur ganz wenig Falten unterm Auge und die hat doch fast jeder..

Wie gesagt, sogar schon Teenager.

Und ich bezweifel, dass man die mit T und E2 wegbekommen kann.

Auch sehr viele junge Frauen haben schon Falten unter dem Auge.

Ich denke nicht, dass E2 hier ausreichend schützt.

Zitat:Sonnenschutz (bestes Anti-Aging, das es gibt).

Jein!

Eine Studie hat gezeigt, dass sowohl ein zu viel, als auch ein zu wenig an UV-Strahlung (!) ungesund ist und zum Abbau von subkutanem Fett führt.

Sonne in sehr geringer Dosis fördert das Wachstum von subkutanem Fett!

Es ist daher nicht sinnvoll, die Sonne ständig zu meiden.

Ich gebe aber zu, dass es oft schwierig ist, die richtige Dosis zu finden.

Ich sonne mich meist in der Mittagssonne die ersten 10 Min. ungeschützt und ab dann LSF 50 Plus.

Ich denke, das ist ganz gut.

Meine Haut ist weich und gut hydriert.

Laut Pilos ein aktuelles Bild:

[https://content5.promiflash.de/article-images/video\\_1080/clueso-laechelt-5.jpg](https://content5.promiflash.de/article-images/video_1080/clueso-laechelt-5.jpg)

Leider finde ich im Netz kein Foto, wie er vor 22 Jahren aussah.

Wäre mal interessant zu wissen.

Bin mir jedoch ziemlich sicher, dass er früher genauso wie jetzt ausgesehen hat. Mit leichten Krähenfüßen. Denn die hat fast jeder, der nicht gerade übergewichtig ist. Z.B. der Ski-Springer Thomas Morgenstern hatte schon mit 20 diese Falten:

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/%C3%96sterreichische\\_Galanacht\\_des\\_Sp\\_orts\\_2011\\_C\\_Thomas\\_Morgenstern.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d3/%C3%96sterreichische_Galanacht_des_Sp_orts_2011_C_Thomas_Morgenstern.jpg)

Ist nicht ungewöhnlich.

Deswegen sieht man nicht gleich aus wie 40.

Die meisten sehen in ihren 40-ern wie Christian Lindner aus: Grau und faltig.

Man muss auch bedenken, dass die meisten Männer kaum älter werden als 70.

35 ist demnach bereits die Lebensmitte für die meisten Männer. Mit über 40 haben sie mehr als die Hälfte bereits erreicht.

Leider werden nur ganz wenige Männer 100 oder gar 120.

Frauen haben eine deutlich höhere Lebenserwartung.

Ich sehe es auch an meiner Tante.

In der ganzen Straße sind die Männer früh gestorben.

Heute, 20 Jahre später, sind die Frauen immer noch am leben.

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [daniel91](#) on Tue, 27 Sep 2022 19:27:30 GMT

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

---

HaareStattGlatze schrieb am Tue, 27 September 2022 21:17Frank1970 schrieb am Mon, 26 September 2022 11:08Punkt... Garantiert nicht.

Gruss

F

Ich sags nocheinmal:

G E N E T I K ( ANGEBOREN->NICHT VERÄNDERBAR)

Beispiel:

Tom Hardy letzte Woche. Der Herr ist 45, sieht aber aus wie ein Ü50

<https://ibb.co/QFv2KP>

:d

AA, SPF und Tretinoin hätten vieles bewahren können.  
Definitiv keine genetische Konstante.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 27 Sep 2022 20:18:57 GMT

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

---

daniel91 schrieb am Tue, 27 September 2022 21:27HaareStattGlatze schrieb am Tue, 27  
September 2022 21:17Frank1970 schrieb am Mon, 26 September 2022 11:08Punkt... Garantiert  
nicht.

Gruss  
F

Ich sags nocheinmal:

G E N E T I K ( ANGEBOREN->NICHT VERÄNDERBAR)

Beispiel:

Tom Hardy letzte Woche. Der Herr ist 45, sieht aber aus wie ein Ü50

<https://ibb.co/QFvv2KP>

:d

AA, SPF und Tretinoin hätten vieles bewahren können.  
Definitiv keine genetische Konstante.  
Für was stehen die Abkürzungen?

Wer sein ganzes Leben lang geraucht, gekifft und gesoffen hat,  
darf sich nicht wundern,  
wenn der Körper mit 45 bereits verbraucht ist.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 28 Sep 2022 12:54:29 GMT

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

---

Habe ein Bild von 2006 von ihm gefunden.  
Da war er ca 27.  
Er hat sich überhaupt nicht verändert !:

[https://www.u-club.de/presse/u-clubopenair06/clueso/presse\\_clueso\\_04.jpg](https://www.u-club.de/presse/u-clubopenair06/clueso/presse_clueso_04.jpg)

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [Icetea](#) on Thu, 29 Sep 2022 11:27:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Gesunde, ausgewogene Ernährung  
Kein rauchen  
Kein alk  
Regelmäßig Sport sowohl bissle Muskelaufbau als auch Ausdauersport im Freien  
Viel trinken  
Sonnenschutz und Gesichtspflege  
Evtl paar Peelings, Unterspritzungen usw.  
Kein Stress und genug Schlafen

Mehr könnt ihr eh nicht machen, Rest ist Genetik.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 29 Sep 2022 19:10:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Icetea schrieb am Thu, 29 September 2022 13:27  
Gesunde, ausgewogene Ernährung  
Kein rauchen  
Kein alk  
Regelmäßig Sport sowohl bissle Muskelaufbau als auch Ausdauersport im Freien  
Viel trinken  
Sonnenschutz und Gesichtspflege  
Evtl paar Peelings, Unterspritzungen usw.  
Kein Stress und genug Schlafen

Mehr könnt ihr eh nicht machen, Rest ist Genetik.

Nee, da gibt es doch deutlich mehr.  
Z.B. Spermidin. Verlängert nachweislich die Telomere,  
die im Laufe des Lebens immer kürzer werden.  
Dann gibt es noch Antioxidantien in Hülle und Fülle,  
wie z.B. NAC, Melatonin, Vitamin E..  
Besonders gesunde Öle wie Leinöl und Borretschöl.  
Die wirken sowieso gegen fast alle Krankheiten.  
Und IGF-1 erhöhen. Das erhöht nachweislich auch die

Hautelastizität.  
Da gibt es sicher noch einiges mehr.  
Aber das würde den Rahmen jetzt für diesen Thread sprengen. ;)

---

---

Subject: Aw: Der Fall Clueso (Sänger)  
Posted by [dreg](#) on Fri, 30 Sep 2022 11:28:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Thu, 29 September 2022 21:10  
..Die wirken sowieso gegen fast alle Krankheiten.

Das ist doch mal ne Ansage :thumbup:

---