
Subject: Ab 25 geht es bergab! (?)

Posted by [MatteStattPlatte](#) on Thu, 29 Jun 2023 14:15:41 GMT

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

Wenn man mal Studenten ansieht, so haben fast alle noch einen guten Haarstatus. Mit Berufseintritt oder bei älteren Semestern sieht es schon nicht mehr so gut aus. Ich denke bis 25 können die Haarfollikel dem DHT noch standhalten, danach setzt sich die AGA immer mehr durch. Medikamente können diesen Prozess nur verlangsamen, daher wohl auch der Eindruck - Glatze macht alt.

Der Mensch und sein Haltbarkeitsdatum

<https://www.youtube.com/watch?v=A-mx7JJ1enI>

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)

Posted by [Andree](#) on Thu, 29 Jun 2023 14:38:17 GMT

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

Würde das nicht nur auf die Haare beziehen. Mit 20 sehen die meisten noch frisch (Mädels wie Jungs) aus egal welchen Lebensstil sie die letzten 10 Jahre gepflegt hatten. 10 Jahre weiter sprich mit 30 trennt sich deutlich die Spreu vom Weizen :) nicht wenige schauen aus mit Anfang 30 wie +40 und haben sich selbst augenscheinlich komplett aufgegeben. Selbst die Friese eines 20 Jährigen würde da verpuffen

Der Körper ist das Resultat eigener Rituale ganz einfach.

Würde mich da nicht immer nur auf die Haare beschränken wenn es um optische Vitalität geht. Was bringt dir ne volle Matte wenn der Rest nicht attraktiv ist? Anders herum, also attraktiver Körper dafür alles Tot auf der Rübe wäre mir wesentlich lieber wenn ich mich entscheiden müsste

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)

Posted by [HerrOber](#) on Thu, 29 Jun 2023 15:56:12 GMT

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

Wie das halt so ist, bis 25 hat man Pickel und ab 25 gehen dann die Haare aus, für manche vielleicht auch beides gleichzeitig.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)

Posted by [Icetea](#) on Thu, 29 Jun 2023 23:21:38 GMT

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

Andree schrieb am Thu, 29 June 2023 16:38 Würde das nicht nur auf die Haare beziehen. Mit 20 sehen die meisten noch frisch (Mädels wie Jungs) aus egal welchen Lebensstil sie die letzten 10 Jahre gepflegt hatten. 10 Jahre weiter sprich mit 30 trennt sich deutlich die Spreu vom Weizen

:) nicht wenige schauen aus mit Anfang 30 wie +40 und haben sich selbst augenscheinlich komplett aufgegeben. Selbst die Friese eines 20 Jährigen würde da verpuffen

Der Körper ist das Resultat eigener Rituale ganz einfach.

Würde mich da nicht immer nur auf die Haare beschränken wenn es um optische Vitalität geht. Was bringt dir ne volle Matte wenn der Rest nicht attraktiv ist? Anders herum, also attraktiver Körper dafür alles Tot auf der Rübe wäre mir wesentlich lieber wenn ich mich entscheiden müsste

Volle Zustimmung. Bis 25 hast du fast immer noch eine schöne glatte Haut, volle Haare wenn du nicht zu sehr genetisch belastet bist ab da geht es bergab wenn du nichts tust und nen ungesunden Lifestyle lebst. Alleine Hautalterung hab ich mal gelesen 20% Genetik und 80% Lifestyle. Dh man kann das altern deutlich verlangsamen man muss eben dann mit zunehmenden Alter einfach mehr tun so ist das nun mal. Und mit den Haaren eben Härtere Geschütze auffahren und wenn man zu sehr genetischen starken Druck hat hilft dann eben auch das nicht mehr. Haare ist eben deutlich mehr Genetik als zb Hautalterung

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Tom10](#) on Fri, 30 Jun 2023 06:21:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gegen Alt werden kann man selbst viel tun: Hautpflege, Sonnenschutz, viel Wasser trinken, gesunde Ernährung, genug Schlaf, wenig Stress, gepflegtes Aussehen.
Bei Haaren weiß man auch nie, hat sich bei mir um die 40 stabilisiert.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Icetea](#) on Fri, 30 Jun 2023 12:11:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tom10 schrieb am Fri, 30 June 2023 08:21

Gegen Alt werden kann man selbst viel tun: Hautpflege, Sonnenschutz, viel Wasser trinken, gesunde Ernährung, genug Schlaf, wenig Stress, gepflegtes Aussehen.
Bei Haaren weiß man auch nie, hat sich bei mir um die 40 stabilisiert.

Wenn man konsequent jeden Tag Sonnenschutz trägt + nicht raucht und kein oder nur wenig Alkohol trinkt und sich gesund und ausgewogen ernährt hat man schon fast alles richtig gemacht. Hinzu kommt Sport am besten Kraftsport und was fürs Herz draußen an der frischen Luft, Stress vermeiden durch zb auch Meditationen, mindestens 7 besser 8-9h Schlaf, genug trinken und ne gute Skin Care Routine und man kann da einiges rausholen. Das Wichtigste ist aber tatsächlich täglicher Sonnenschutz, das vernachlässigen gerade ja auch Männer sehr oft und auch im Winter.

Leider helfen die Sachen gegen Aga nicht wirklich viel. Da hilft nur schwere Chemi wenns arg ist und selbst das nicht immer. Aga ist eben ein genetischer Defekt/Krankheit und Hautalterung ein natürlicher Abbauprozess den man sehr gut beeinflussen kann durch externe Faktoren

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Andree](#) on Fri, 30 Jun 2023 12:35:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich würde ausreichend Wasser trinken vor UV- Schutz eingruppiert was die Hautalterung betrifft. Viele von uns verbringen ihr Leben vorwiegend in geschlossenen Räumen, dazu kommt das die Sonnenintensität aufs Jahr gesehen eher gering ist. Kommt aber auch auf den Hauttyp an. Mit Sommersprossen würde ich immer UV Schutz auftragen also Südländer eher weniger.

Hast du aber richtig gesagt, je Älter wir werden umso wichtiger ist vor allem Kraftsport. Mit dem E-Bike durch die Gegend juckeln reicht da nicht aus. Wer sich nicht ausreichend bewegt verliert bis zu 2 Prozent jährlich an Muskelmasse, die Knochen Struktur wird schwächer, die Haltung usw sowieso.

Aber die Resistenz gegenüber einer Analyse und Verbesserung ihres Lebensstil ist so stark, dass viele erst aufwachen wenn es zu spät ist. Auch hier im Forum, da wird sich als Raucher sorgen um die NW von Fin gemacht. Und die Allgemeinheit bezahlt am Ende noch für das Ergebnis des eigenen Handelns. Wobei gesunde Lebensstile von Krankenkasse und Staat kaum wertgeschätzt werden. im Gegenteil viele Produkte/Dienstleistungen wie Gym, Sportklamotten, Rennräder und Fachliteratur werden noch ordentlich besteuert.

Ich war auch nicht immer so wie heute, esse auch mal absoluten Mist aber eben bewusst und on Top.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Icetea](#) on Fri, 30 Jun 2023 12:44:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Andree schrieb am Fri, 30 June 2023 14:35 Ich würde ausreichend Wasser trinken vor UV- Schutz eingruppiert was die Hautalterung betrifft. Viele von uns verbringen ihr Leben vorwiegend in geschlossenen Räumen, dazu kommt das die Sonnenintensität aufs Jahr gesehen eher gering ist. Kommt aber auch auf den Hauttyp an. Mit Sommersprossen würde ich immer UV Schutz auftragen also Südländer eher weniger.

Hast du aber richtig gesagt, je Älter wir werden umso wichtiger ist vor allem Kraftsport. Mit dem E-Bike durch die Gegend juckeln reicht da nicht aus. Wer sich nicht ausreichend bewegt verliert bis zu 2 Prozent jährlich an Muskelmasse, die Knochen Struktur wird schwächer, die Haltung usw sowieso.

Ja kraftsport ab 30 ist besonders wichtig aus dem von dir genannten Grund. Aber hautalterung nummer 1 ist uv Strahlung kannst du überall nachlesen. Was bringt es dir wenn du jeden Tag 3-4liter trinkst aber gleichzeitig täglich deine Haut durch Uv Strahlung zerstört wird leise und still in der Tiefe. Gibt das gute Beispiel mit dem LKW Fahrer der auf einer Seite mega Falten hatte weil es die Seite zur Sonne war und auf der anderen kaum. Da sieht man

was uv Strahlung anrichten kann. Und auch südländer sollten wenn sie möglichst lange junge Haut haben wollen uv Strahlung tragen denn es ist vorallem die uva Strahlung die Hautalterung anrichtet und diese betreffen jeden Hauttyp manche stärker manche schwächer. Und uva Strahlung ist übrigrns auch im winter oder Wolken da und vorallem zwischen 11 und 15 Uhr. Also möglichst das ganze Jahr uv schutz und in dem Zeitraum nicht in die pralle Sonne auch mit uv Schutz. 70% der schädlichen uva Strahlung ist alleine in dem Zeitraum am Tag.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Tom10](#) on Fri, 30 Jun 2023 12:57:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also vom täglichen Sonnenschutz, sprich Chemie jeden Tag, halte ich nichts. Ich nehme allerdings jedes mal Sonnenschutz wenn ich mal länger draussen bin, z.b im Garten oder wenn ich in die Stadt gehe. Tägliche Sonnenschutz würde ich nur Leuten empfehlen die sehr Sonnenempfindlich sind, sprich sehr schnell einen Sonnenbrand bekommen

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 30 Jun 2023 14:35:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Andree schrieb am Thu, 29 June 2023 16:38 Würde das nicht nur auf die Haare beziehen. Mit 20 sehen die meisten noch frisch (Mädels wie Jungs) aus egal welchen Lebensstil sie die letzten 10 Jahre gepflegt hatten. 10 Jahre weiter sprich mit 30 trennt sich deutlich die Spreu vom Weizen :) nicht wenige schauen aus mit Anfang 30 wie +40 und haben sich selbst augenscheinlich komplett aufgegeben. Selbst die Friese eines 20 Jährigen würde da verpuffen

Der Körper ist das Resultat eigener Rituale ganz einfach.

Würde mich da nicht immer nur auf die Haare beschränken wenn es um optische Vitalität geht. Was bringt dir ne volle Matte wenn der Rest nicht attraktiv ist? Anders herum, also attraktiver Körper dafür alles Tot auf der Rübe wäre mir wesentlich lieber wenn ich mich entscheiden müsste

Der Text hätte von mir sein können. :applaus:

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 30 Jun 2023 14:44:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Fri, 30 June 2023 14:44 Andree schrieb am Fri, 30 June 2023 14:35 Ich würde ausreichend Wasser trinken vor UV- Schutz eingruppieren was die Hautalterung betrifft. Viele von uns verbringen ihr leben vorwiegend in geschlossenen Räumen, dazu kommt das die Sonnenintensität aufs Jahr gesehen eher gering ist. Kommt aber auch auf den Hauttyp an. Mit

Sommersprossen würde ich immer UV Schutz auftragen also Südländer eher weniger.

Hast du aber richtig gesagt, je Älter wir werden umso wichtiger ist vor allem Kraftsport. Mit dem E-Bike durch die Gegend juckeln reicht da nicht aus. Wer sich nicht ausreichend bewegt verliert bis zu 2 Prozent jährlich an Muskelmasse, die Knochen Struktur wird schwächer, die Haltung usw sowieso.

Ja kraftsport ab 30 ist besonders wichtig aus dem von dir genannten Grund.
Aber Hautalterung nummer 1 ist uv Strahlung kannst du überall nachlesen. Was bringt es dir wenn du jeden Tag 3-4liter trinkst aber gleichzeitig täglich deine Haut durch Uv Strahlung zerstört wird leise und still in der Tiefe. Gibt das gute Beispiel mit dem LKW Fahrer der auf einer Seite mega Falten hatte weil es die Seite zur Sonne war und auf der anderen kaum. Da sieht man was uv Strahlung anrichten kann. Und auch südländer sollten wenn sie möglichst lange junge Haut haben wollen uv Strahlung tragen denn es ist vorallem die uva Strahlung die Hautalterung anrichtet und diese betreffen jeden Hauttyp manche stärker manche schwächer. Und uva Strahlung ist übrigrns auch im winter oder Wolken da und vorallem zwischen 11 und 15 Uhr. Also möglichst das ganze Jahr uv schutz und in dem Zeitraum nicht in die pralle Sonne auch mit uv Schutz. 70% der schädlichen uva Strahlung ist alleine in dem Zeitraum am Tag. Wir wissen aus Studien, dass es nicht die Sonne selbst ist, die zu Hautalterung führt, sondern ausschließlich die Entzündung. Geht man in die Sonne und bekommt danach eine Cortison-Therapie, kommt es auch nicht zur Hautalterung. Das haben Studien ergeben.

Nun wissen wir aber, dass Sonnenstrahlung entzündungshemmend wirkt.
In Maßen, versteht sich.

Die Schlussfolgerung kann also nur lauten, dass wir die Sonne auf keinen Fall meiden sollten. Wir sollten nur die richtige Dosis kennen. Sowohl zu viel, als auch zu wenig Sonne wirkt entzündungsfördernd.

Ich bekam z.B. früher meist Rasur-Pickel. Seitdem meine Haut leicht gebräunt ist, passiert das nicht mehr. Weil jetzt das Immunsystem dank der Sonne nicht mehr überreagiert. Die Entzündungen werden gehemmt. Das kann also nur gut sein.

Die Sonne zu meiden wie der Teufel das Weihwasser kann nicht die Lösung sein. Im Gegenteil. UV-Strahlung wird sogar als Therapie gegen Hautkrankheiten eingesetzt!

So schädlich kann es demnach nicht sein. ;)

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)

Posted by [Icetea](#) on Fri, 30 Jun 2023 17:31:32 GMT

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

Tom10 schrieb am Fri, 30 June 2023 14:57Also vom täglichen Sonnenschutz, sprich Chemie jeden Tag, halte ich nichts.Ich nehme allerdings jedes mal Sonnenschutz wenn ich mal länger draussen bin, z.b im Garten oder wenn ich in die Stadt gehe. Tägliche Sonnenschutz würde ich nur Leuten empfehlen die sehr Sonnenempfindlich sind, sprich sehr schnell einen Sonnenbrand bekommen

An den tagen an denen du draußen bist(auch wenn es bewölkt ist, winter usw) ohne uva Schutz haste halt jedesmal ein Hautalterungsschub langfristig durch die Uva Strahlung. Es geht nicht darum Sonennbrand zu verhindern(welche eher duech uvb verursacht werden) sondern eben Schutz vor der unsichtbaren uva Strahlung welche vorallem für Hautalterung verantwortlich ist zu gewährleisten und uva ist das ganze Jahr bei jedem Wetter vorhanden und für jeden Hauttyp schädlich. Wenn man nur drinnen ist an nem Tag kann man natürlich drauf verzichten.

Bei sonnenschutz würde ich schauen das es keine bedenklichen chemischen Filter enthält.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)

Posted by [Tom10](#) on Fri, 30 Jun 2023 18:00:02 GMT

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

Icetea schrieb am Fri, 30 June 2023 19:31Tom10 schrieb am Fri, 30 June 2023 14:57Also vom täglichen Sonnenschutz, sprich Chemie jeden Tag, halte ich nichts.Ich nehme allerdings jedes mal Sonnenschutz wenn ich mal länger draussen bin, z.b im Garten oder wenn ich in die Stadt gehe. Tägliche Sonnenschutz würde ich nur Leuten empfehlen die sehr Sonnenempfindlich sind, sprich sehr schnell einen Sonnenbrand bekommen

An den tagen an denen du draußen bist(auch wenn es bewölkt ist, winter usw) ohne uva Schutz haste halt jedesmal ein Hautalterungsschub langfristig durch die Uva Strahlung. Es geht nicht darum Sonennbrand zu verhindern(welche eher duech uvb verursacht werden) sondern eben Schutz vor der unsichtbaren uva Strahlung welche vorallem für Hautalterung verantwortlich ist zu gewährleisten und uva ist das ganze Jahr bei jedem Wetter vorhanden und für jeden Hauttyp schädlich. Wenn man nur drinnen ist an nem Tag kann man natürlich drauf verzichten.

Bei sonnenschutz würde ich schauen das es keine bedenklichen chemischen Filter enthält. die Theorie kenn ich.Hab das nie gemacht und werd trotzdem 5-10 Jahren jünger geschätzt.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)

Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 30 Jun 2023 19:10:08 GMT

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

Tom10 schrieb am Fri, 30 June 2023 20:00lcetea schrieb am Fri, 30 June 2023 19:31Tom10 schrieb am Fri, 30 June 2023 14:57Also vom täglichen Sonnenschutz, sprich Chemie jeden Tag, halte ich nichts.Ich nehme allerdings jedes mal Sonnenschutz wenn ich mal länger draussen bin, z.b im Garten oder wenn ich in die Stadt gehe. Tägliche Sonnenschutz würde ich nur Leuten empfehlen die sehr Sonnenempfindlich sind, sprich sehr schnell einen Sonnenbrand bekommen

An den tagen an denen du draußen bist(auch wenn es bewölkt ist, winter usw) ohne uva Schutz haste halt jedesmal ein Hautalterungsschub langfristig durch die Uva Strahlung. Es geht nicht darum Sonnennbrand zu verhindern(welche eher duech uvb verursacht werden) sondern eben Schutz vor der unsichtbaren uva Strahlung welche vorallem für Hautalterung verantwortlich ist zu gewährleisten und uva ist das ganze Jahr bei jedem Wetter vorhanden und für jeden Hauttyp schädlich. Wenn man nur drinnen ist an nem Tag kann man natürlich drauf verzichten.

Bei sonnenschutz würde ich schauen das es keine bedenklichen chemischen Filter enthält. die Theorie kenn ich.Hab das nie gemacht und werd trotzdem 5-10 Jahren jünger geschätzt.

Dito. Mal davon abgesehen, dass ich darauf auch täglich keinen Bock hätte und das imo überdramatisiert wird. Wenn man es natürlich darauf anlegt und sich mit vollem Einsatz in die Sonne knallt, dann sieht das schon anders aus. Das muss aber jeder für sich selbst entscheiden, ich kenne aber persönlich niemanden der das macht.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)

Posted by [HaartzIV](#) on Fri, 30 Jun 2023 19:21:18 GMT

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

Andree schrieb am Fri, 30 June 2023 14:35Ich würde ausreichend Wasser trinken vor UV-Schutz eingruppiieren was die Hautalterung betrifft. Viele von uns verbringen ihr leben vorwiegend in geschlossenen Räumen, dazu kommt das die Sonnenintensität aufs Jahr gesehen eher gering ist. Kommt aber auch auf den Hauttyp an. Mit Sommersprossen würde ich immer UV Schutz auftragen also Südländer eher weniger.

Hast du aber richtig gesagt, je Älter wir werden umso wichtiger ist vor allem Kraftsport. Mit dem E-Bike durch die Gegend juckeln reicht da nicht aus. Wer sich nicht nicht ausreichend bewegt verliert bis zu 2 Prozent jährlich an Muskelmasse, die Knochen Struktur wird schwächer, die Haltung usw sowieso.

Aber die Resistenz gegenüber einer Analyse und Verbesserung ihres Lebensstil ist so stark, dass viele erst aufwachen wenn es zu spät ist. Auch hier im Forum, da wird sich als Raucher sorgen um die NW von Fin gemacht. Und die Allgemeinheit bezahlt am Ende noch für das Ergebnis des eigenen Handelns. Wobei gesunde Lebensstile von Krankenkasse und Staat kaum wertgeschätzt werden. im Gegenteil viele Produkte/Dienstleistungen wie Gym, Sportklamotten,

Rennräder und Fachliteratur werden noch ordentlich besteuert.

Ich war auch nicht immer so wie heute, esse auch mal absoluten Mist aber eben bewusst und on Top.

Die Allgemeinheit zahlt auch dafür, wenn to big to fail Unternehmen und Banken Insolvenz beantragen, aber von den Gewinnen partizipiert niemand.

Zum Kraftsport: Der ist ebenso nur gesund, wenn du mit Verstand und nicht mit dem Ego trainierst. Ich kenne bereits einige Kraftsportler im Alter zwischen 30-35, die bereits hier und da an Arthrose und Rheuma leiden. Dann lieber im Zweifel einen Sport betreiben, der nicht zu stark die Gelenke beansprucht.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Andree](#) on Fri, 30 Jun 2023 20:32:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Parteien die so in den Markt eingreifen werden stets wieder gewählt, also scheint es von der Mehrheit dieser Bürger auch so gewollt zu sein.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 01 Jul 2023 14:06:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:An den tagen an denen du draußen bist(auch wenn es bewölkt ist, winter usw) ohne uva Schutz haste halt jedesmal ein Hautalterungsschub langfristig durch die Uva Strahlung.

:lol:

Du gehst nie in die Sonne?

Dann müsstest du ja leichenblass sein.

Das mit der bösen, alt machenden Sonne, ist ein altes Märchen.

Schade, dass es heute immer noch so viele gibt, die an sowas glauben.

Die Dosis macht das Gift!

Sowohl ein zu viel, als auch ein zu wenig an UV-Strahlung fördert die Hautalterung!

Weil ein Mangel an UV-Strahlung Entzündungen

in der Haut begünstigt.
Und laut Studien ist es eben nicht die UV-Strahlung per se, die die Haut altern lässt, sondern ausschließlich die Entzündungen, die daraus entstehen. Sonne in Maßen jedoch, wirkt entzündungshemmend. Das bedeutet, dass es der Hautalterung entgegenwirkt! Und nicht fördert.

Des Weiteren spielen auch Antioxidantien eine große Rolle.
Wer ausreichend Tocotrienol, Vit. C und A in der Haut hat, sollte mit Entzündungen durch UV-Strahlung kein Problem haben. Die Antioxidantien schützen vor freien Radikalen durch übermäßige UV-Strahlung.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [lcetea](#) on Sun, 02 Jul 2023 12:47:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Tom10 schrieb am Fri, 30 June 2023 20:00lcetea schrieb am Fri, 30 June 2023 19:31Tom10 schrieb am Fri, 30 June 2023 14:57Also vom täglichen Sonnenschutz, sprich Chemie jeden Tag, halte ich nichts. Ich nehme allerdings jedes mal Sonnenschutz wenn ich mal länger draussen bin, z.b im Garten oder wenn ich in die Stadt gehe. Tägliche Sonnenschutz würde ich nur Leuten empfehlen die sehr Sonnenempfindlich sind, sprich sehr schnell einen Sonnenbrand bekommen
An den tagen an denen du draußen bist(auch wenn es bewölkt ist, winter usw) ohne uva Schutz haste halt jedesmal ein Hautalterungsschub langfristig durch die Uva Strahlung. Es geht nicht darum Sonnenbrand zu verhindern(welche eher durch uvb verursacht werden) sondern eben Schutz vor der unsichtbaren uva Strahlung welche vorallem für Hautalterung verantwortlich ist zu gewährleisten und uva ist das ganze Jahr bei jedem Wetter vorhanden und für jeden Hauttyp schädlich. Wenn man nur drinnen ist an nem Tag kann man natürlich drauf verzichten.
Bei sonnenschutz würde ich schauen das es keine bedenklichen chemischen Filter enthält. die Theorie kenn ich.Hab das nie gemacht und werd trotzdem 5-10 Jahren jünger geschätzt. Keine Theorie, wissenschaftlich unzählige Male belegt

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [lcetea](#) on Sun, 02 Jul 2023 12:50:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 30 June 2023 16:44lcetea schrieb am Fri, 30 June 2023 14:44Andree schrieb am Fri, 30 June 2023 14:35Ich würde ausreichend Wasser trinken vor UV-Schutz eingruppiieren was die Hautalterung betrifft. Viele von uns verbringen ihr leben vorwiegend

in geschlossenen Räumen, dazu kommt das die Sonnenintensität aufs Jahr gesehen eher gering ist. Kommt aber auch auf den Hauttyp an. Mit Sommersprossen würde ich immer UV Schutz auftragen also Südländer eher weniger.

Hast du aber richtig gesagt, je Älter wir werden umso wichtiger ist vor allem Kraftsport. Mit dem E-Bike durch die Gegend juckeln reicht da nicht aus. Wer sich nicht nicht ausreichend bewegt verliert bis zu 2 Prozent jährlich an Muskelmasse, die Knochen Struktur wird schwächer, die Haltung usw sowieso.

Ja kraftsport ab 30 ist besonders wichtig aus dem von dir genannten Grund.
Aber hautalterung nummer 1 ist uv Strahlung kannst du überall nachlesen. Was bringt es dir wenn du jeden Tag 3-4liter trinkst aber gleichzeitig täglich deine Haut durch Uv Strahlung zerstört wird leise und still in der Tiefe. Gibt das gute Beispiel mit dem LKW Fahrer der auf einer Seite mega Falten hatte weil es die Seite zur Sonne war und auf der anderen kaum. Da sieht man was uv Strahlung anrichten kann. Und auch südländer sollten wenn sie möglichst lange junge Haut haben wollen uv Strahlung tragen denn es ist vorallem die uva Strahlung die Hautalterung anrichtet und diese betreffen jeden Hauttyp manche stärker manche schwächer. Und uva Strahlung ist übrigrns auch im winter oder Wolken da und vorallem zwischen 11 und 15 Uhr. Also möglichst das ganze Jahr uv schutz und in dem Zeitraum nicht in die pralle Sonne auch mit uv Schutz. 70% der schädlichen uva Strahlung ist alleine in dem Zeitraum am Tag. Wir wissen aus Studien, dass es nicht die Sonne selbst ist, die zu Hautalterung führt, sondern ausschließlich die Entzündung. Geht man in die Sonne und bekommt danach eine Cortison-Therapie, kommt es auch nicht zur Hautalterung. Das haben Studien ergeben.

Nun wissen wir aber, dass Sonnenstrahlung entzündungshemmend wirkt. In Maßen, versteht sich.

Die Schlussfolgerung kann also nur lauten, dass wir die Sonne auf keinen Fall meiden sollten. Wir sollten nur die richtige Dosis kennen. Sowohl zu viel, als auch zu wenig Sonne wirkt entzündungsfördernd.

Ich bekam z.B. früher meist Rasur-Pickel. Seitdem meine Haut leicht gebräunt ist, passiert das nicht mehr. Weil jetzt das Immunsystem dank der Sonne nicht mehr überreagiert. Die Entzündungen werden gehemmt. Das kann also nur gut sein.

Die Sonne zu meiden wie der Teufel das Weihwasser kann nicht die Lösung sein.

Im Gegenteil. UV-Strahlung wird sogar als Therapie gegen Hautkrankheiten eingesetzt! So schädlich kann es demnach nicht sein. ;)

Es geht darum die pralle Sonne zwischen 11 und 15uhr zu meiden und sich da dann lieber zb im Schatten aufzuhalten und sonst generell Sonnenschutz zu tragen. Niemand redet von wie der Teufel das Weihwasser die Sonne meiden.

Aber deine Aussagen hier im Forum sind ja eh weltbekannt und sollte man nicht alles für Bares nehmen ;) du übertreibst halt immer gerne und bei dir ist alles gleich alles oder nichts.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 02 Jul 2023 19:20:08 GMT

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

Icetea schrieb am Sun, 02 July 2023 14:50Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 30 June 2023 16:44Icetea schrieb am Fri, 30 June 2023 14:44Andree schrieb am Fri, 30 June 2023 14:35Ich würde ausreichend Wasser trinken vor UV- Schutz eingruppiieren was die Hautalterung betrifft. Viele von uns verbringen ihr leben vorwiegend in geschlossenen Räumen, dazu kommt das die Sonnenintensität aufs Jahr gesehen eher gering ist. Kommt aber auch auf den Hauttyp an. Mit Sommersprossen würde ich immer UV Schutz auftragen also Südländer eher weniger.

Hast du aber richtig gesagt, je Älter wir werden umso wichtiger ist vor allem Kraftsport. Mit dem E-Bike durch die Gegend juckeln reicht da nicht aus. Wer sich nicht nicht ausreichend bewegt verliert bis zu 2 Prozent jährlich an Muskelmasse, die Knochen Struktur wird schwächer, die Haltung usw sowieso.

,
Ja kraftsport ab 30 ist besonders wichtig aus dem von dir genannten Grund.

Aber hautalterung nummer 1 ist uv Strahlung kannst du überall nachlesen. Was bringt es dir wenn du jeden Tag 3-4liter trinkst aber gleichzeitig täglich deine Haut durch Uv Strahlung zerstört wird leise und still in der Tiefe. Gibt das gute Beispiel mit dem LKW Fahrer der auf einer Seite mega Falten hatte weil es die Seite zur Sonne war und auf der anderen kaum. Da aieht man was uv Strahlung anrichten kann. Und auch südländer sollten wenn sie möglichst lange junge Haut haben wollen uv Strahlung tragen denn es ist vorallem die uva Strahlung die Hautalterung anrichtet und diese betreffen jeden Hauttyp manche stärker manche schwächer. Und uva Strahlung ist übrigrns auch im winter oder Wolken da und vorallem zwischen 11 und 15 Uhr. Also möglichst das ganze Jahr uv schutz und in dem Zeitraum nicht in die pralle Sonne auch mit uv Schutz. 70% der schädlichen uva Strahlung ist alleine in dem Zeitraum am Tag. Wir wissen aus Studien, dass es nicht die Sonne selbst ist, die zu Hautalterung führt, sondern ausschließlich die Entzündung. Geht man in die Sonne und bekommt danach eine Cortison-Therapie, kommt es auch nicht zur Hautalterung. Das haben Studien ergeben.

Nun wissen wir aber, dass Sonnenstrahlung

entzündungshemmend wirkt.
In Maßen, versteht sich.

Die Schlussfolgerung kann also nur lauten,
dass wir die Sonne auf keinen Fall meiden sollten.
Wir sollten nur die richtige Dosis kennen.
Sowohl zu viel, als auch zu wenig Sonne
wirkt entzündungsfördernd.

Ich bekam z.B. früher meist Rasur-Pickel.
Seitdem meine Haut leicht gebräunt ist,
passiert das nicht mehr.
Weil jetzt das Immunsystem dank der Sonne
nicht mehr überreagiert.
Die Entzündungen werden gehemmt.
Das kann also nur gut sein.

Die Sonne zu meiden wie der Teufel das Weihwasser
kann nicht die Lösung sein.
Im Gegenteil. UV-Strahlung wird sogar
als Therapie gegen Hautkrankheiten eingesetzt!
So schädlich kann es demnach nicht sein. ;)

Es geht darum die pralle Sonne zwischen 11 und 15uhr zu meiden und sich da dann lieber zb im
Schatten aufzuhalten und sonst generell Sonnenschutz zu tragen. Niemand redet von wie der
Teufel das Weihwasser die Sonne meiden.
Aber deine Aussagen hier im Forum sind ja eh weltbekannt und sollte man nicht alles für Bares
nehmen ;) du übertreibst halt immer gerne und bei dir ist alles gleich alles oder nichts.
Das waren doch deine Worte:
Sogar bei bewölktem Himmel nur mit LSF das Haus verlassen...

ich gehe gerade Mittags am liebsten in die Sonne.
Weil ich da am schnellsten braun werde.
Das spart Zeit.
Wenn ich erst um 15 Uhr gehen würde,
bräuchte ich 3 Std. ca. um braun zu werden.
In der Mittagssonne reichen 20 Min.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Icetea](#) on Mon, 03 Jul 2023 11:12:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 02 July 2023 21:20Icetea schrieb am Sun, 02 July 2023
14:50Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 30 June 2023 16:44Icetea schrieb am Fri, 30 June
2023 14:44Andree schrieb am Fri, 30 June 2023 14:35Ich würde ausreichend Wasser trinken

vor UV- Schutz eingruppiert was die Hautalterung betrifft. Viele von uns verbringen ihr Leben vorwiegend in geschlossenen Räumen, dazu kommt das die Sonnenintensität aufs Jahr gesehen eher gering ist. Kommt aber auch auf den Hauttyp an. Mit Sommersprossen würde ich immer UV Schutz auftragen also Südländer eher weniger.

Hast du aber richtig gesagt, je Älter wir werden umso wichtiger ist vor allem Kraftsport. Mit dem E-Bike durch die Gegend juckeln reicht da nicht aus. Wer sich nicht ausreichend bewegt verliert bis zu 2 Prozent jährlich an Muskelmasse, die Knochen Struktur wird schwächer, die Haltung usw sowieso.

Ja Kraftsport ab 30 ist besonders wichtig aus dem von dir genannten Grund. Aber Hautalterung Nummer 1 ist UV Strahlung kannst du überall nachlesen. Was bringt es dir wenn du jeden Tag 3-4 Liter trinkst aber gleichzeitig täglich deine Haut durch UV Strahlung zerstört wird leise und still in der Tiefe. Gibt das gute Beispiel mit dem LKW Fahrer der auf einer Seite mega Falten hatte weil es die Seite zur Sonne war und auf der anderen kaum. Da sieht man was UV Strahlung anrichten kann. Und auch Südländer sollten wenn sie möglichst lange junge Haut haben wollen UV Strahlung tragen denn es ist vor allem die UVA Strahlung die Hautalterung anrichtet und diese betreffen jeden Hauttyp manche stärker manche schwächer. Und UVA Strahlung ist übrigens auch im Winter oder Wolken da und vor allem zwischen 11 und 15 Uhr. Also möglichst das ganze Jahr UV Schutz und in dem Zeitraum nicht in die pralle Sonne auch mit UV Schutz. 70% der schädlichen UVA Strahlung ist alleine in dem Zeitraum am Tag. Wir wissen aus Studien, dass es nicht die Sonne selbst ist, die zu Hautalterung führt, sondern ausschließlich die Entzündung. Geht man in die Sonne und bekommt danach eine Cortison-Therapie, kommt es auch nicht zur Hautalterung. Das haben Studien ergeben.

Nun wissen wir aber, dass Sonnenstrahlung entzündungshemmend wirkt. In Maßen, versteht sich.

Die Schlussfolgerung kann also nur lauten, dass wir die Sonne auf keinen Fall meiden sollten. Wir sollten nur die richtige Dosis kennen. Sowohl zu viel, als auch zu wenig Sonne wirkt entzündungsfördernd.

Ich bekam z.B. früher meist Rasur-Pickel. Seitdem meine Haut leicht gebräunt ist, passiert das nicht mehr. Weil jetzt das Immunsystem dank der Sonne nicht mehr überreagiert. Die Entzündungen werden gehemmt. Das kann also nur gut sein.

Die Sonne zu meiden wie der Teufel das Weihwasser

kann nicht die Lösung sein.
Im Gegenteil. UV-Strahlung wird sogar
als Therapie gegen Hautkrankheiten eingesetzt!
So schädlich kann es demnach nicht sein. ;)

Es geht darum die pralle Sonne zwischen 11 und 15uhr zu meiden und sich da dann lieber zb im Schatten aufzuhalten und sonst generell Sonnenschutz zu tragen. Niemand redet von wie der Teufel das Weihwasser die Sonne meiden.
Aber deine Aussagen hier im Forum sind ja eh weltbekannt und sollte man nicht alles für Bares nehmen ;) du übertreibst halt immer gerne und bei dir ist alles gleich alles oder nichts.
Das waren doch deine Worte:
Sogar bei bewölktem Himmel nur mit LSF das Haus verlassen...

ich gehe gerade Mittags am liebsten in die Sonne.
Weil ich da am schnellsten braun werde.
Das spart Zeit.
Wenn ich erst um 15 Uhr gehen würde,
bräuchte ich 3 Std. ca. um braun zu werden.
In der Mittagssonne reichen 20 Min.

Ja wegen der uva Strahlung mit Isf da diese trotzdem da ist. Wo habe ich gesagt man soll sich zuhause einsperren und garnicht mehr rausgehen so wie du es suggeriert hast? Mit Isf ist doch alles fein und am besten morgens oder nachmittags.
Du wirst übrigens trotzdem braun wie du ja auch erwähnt hast nur eben wwnigee ungesund.
Es gibt eh keine gesunde Bräune. Und wenn du beta carotin Kapseln nimmst wirst auch schneller braun und die Bräune hält länger und das ganz ohne unnötig vorzeitige Hautalterung in Kauf zu nehmen. Klappt bei mir zumindest habe immer eine gesunde Farbe.
Aber du kannst es ja machen wie du willst wenn du ohne sonnenschutz mittags in die pralle Sonne gehst und das sogar noch mit voller Absicht. Dann kann man dir eh nicht mehr helfen wenn du alles falsch machst was Hautärzte empfehlen. Wie alt bist du? In 10/20 Jahr3n wirst die Folgen sehen und wahrscheinlich rumheulen...Aber du hasst ja die Schulmedizin und weißt alles besser. Deswegen hast du auch so Erfolg mit deinen Haaren ;)

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Patrick_Bateman](#) on Tue, 04 Jul 2023 06:35:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 02 July 2023 21:20

ich gehe gerade Mittags am liebsten in die Sonne.
Weil ich da am schnellsten braun werde.
Das spart Zeit.
Wenn ich erst um 15 Uhr gehen würde,
bräuchte ich 3 Std. ca. um braun zu werden.
In der Mittagssonne reichen 20 Min.

Vielleicht solltest du mal lieber einer Arbeit nachgehen, etwas was dich beschäftigt hält, dir nen vernünftiges Leben aufbauen, anstatt Mittags in der Sonne zu sitzen. ***Edit. Keine Beleidigungen! Da dich unsere Hinweise nicht von Wiederholungen abhalten können, geht dein Account beim nächsten Verstoß in die Moderation.***

Aber klar, wir wissen ja du lebst in Spanien am Strand und musst nicht arbeiten ne? :lol:

Norwood-packt-das-an schrieb

Wir wissen aus Studien, dass es nicht die Sonne selbst ist, die zu Hautalterung führt, sondern ausschließlich die Entzündung.

Jahrzente lange Forschung und abertausende ausgebildete Dermatologen liegen also falsch, aha.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Patrick_Bateman](#) on Tue, 04 Jul 2023 12:22:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also bitte, das ist ja wohl kaum eine Beleidigung gewesen, wenn ich sage das es Nerven schonen würde, wenn gewisse Leute hier einfach weniger Falschinformationen verbreiten würde.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 04 Jul 2023 12:48:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Icetea schrieb am Mon, 03 July 2023 13:12
Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 02 July 2023 21:20
Icetea schrieb am Sun, 02 July 2023 14:50
Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 30 June 2023 16:44
Icetea schrieb am Fri, 30 June 2023 14:44
Andree schrieb am Fri, 30 June 2023 14:35
Ich würde ausreichend Wasser trinken vor UV- Schutz eingruppiert was die Hautalterung betrifft. Viele von uns verbringen ihr leben vorwiegend in geschlossenen Räumen, dazu kommt das die Sonnenintensität aufs Jahr gesehen eher gering ist. Kommt aber auch auf den Hauttyp an. Mit Sommersprossen würde ich immer UV Schutz auftragen also Südländer eher weniger.

Hast du aber richtig gesagt, je Älter wir werden umso wichtiger ist vor allem Kraftsport. Mit dem E-Bike durch die Gegend juckeln reicht da nicht aus. Wer sich nicht ausreichend bewegt verliert bis zu 2 Prozent jährlich an Muskelmasse, die Knochen Struktur wird schwächer, die

Haltung usw sowieso.

,
Ja kraftsport ab 30 ist besonders wichtig aus dem von dir genannten Grund.
Aber Hautalterung nummer 1 ist uv Strahlung kannst du überall nachlesen. Was bringt es dir wenn du jeden Tag 3-4liter trinkst aber gleichzeitig täglich deine Haut durch Uv Strahlung zerstört wird leise und still in der Tiefe. Gibt das gute Beispiel mit dem LKW Fahrer der auf einer Seite mega Falten hatte weil es die Seite zur Sonne war und auf der anderen kaum. Da sieht man was uv Strahlung anrichten kann. Und auch südländer sollten wenn sie möglichst lange junge Haut haben wollen uv Strahlung tragen denn es ist vorallem die uva Strahlung die Hautalterung anrichtet und diese betreffen jeden Hauttyp manche stärker manche schwächer. Und uva Strahlung ist übrigrns auch im winter oder Wolken da und vorallem zwischen 11 und 15 Uhr. Also möglichst das ganze Jahr uv schutz und in dem Zeitraum nicht in die pralle Sonne auch mit uv Schutz. 70% der schädlichen uva Strahlung ist alleine in dem Zeitraum am Tag. Wir wissen aus Studien, dass es nicht die Sonne selbst ist, die zu Hautalterung führt, sondern ausschließlich die Entzündung. Geht man in die Sonne und bekommt danach eine Cortison-Therapie, kommt es auch nicht zur Hautalterung. Das haben Studien ergeben.

Nun wissen wir aber, dass Sonnenstrahlung entzündungshemmend wirkt. In Maßen, versteht sich.

Die Schlussfolgerung kann also nur lauten, dass wir die Sonne auf keinen Fall meiden sollten. Wir sollten nur die richtige Dosis kennen. Sowohl zu viel, als auch zu wenig Sonne wirkt entzündungsfördernd.

Ich bekam z.B. früher meist Rasur-Pickel. Seitdem meine Haut leicht gebräunt ist, passiert das nicht mehr. Weil jetzt das Immunsystem dank der Sonne nicht mehr überreagiert. Die Entzündungen werden gehemmt. Das kann also nur gut sein.

Die Sonne zu meiden wie der Teufel das Weihwasser kann nicht die Lösung sein. Im Gegenteil. UV-Strahlung wird sogar als Therapie gegen Hautkrankheiten eingesetzt! So schädlich kann es demnach nicht sein. ;)

Es geht darum die pralle Sonne zwischen 11 und 15uhr zu meiden und sich da dann lieber zb im Schatten aufzuhalten und sonst generell Sonnenschutz zu tragen. Niemand redet von wie der

Teufel das Weihwasser die Sonne meiden.

Aber deine Aussagen hier im Forum sind ja eh weltbekannt und sollte man nicht alles für Bares nehmen ;) du übertreibst halt immer gerne und bei dir ist alles gleich alles oder nichts.

Das waren doch deine Worte:

Sogar bei bewölktem Himmel nur mit LSF das Haus verlassen...

ich gehe gerade Mittags am liebsten in die Sonne.

Weil ich da am schnellsten braun werde.

Das spart Zeit.

Wenn ich erst um 15 Uhr gehen würde,

bräuchte ich 3 Std. ca. um braun zu werden.

In der Mittagssonne reichen 20 Min.

Ja wegen der uva Strahlung mit Lsf da diese trotzdem da ist. Wo habe ich gesagt man soll sich zuhause einsperren und garnicht mehr rausgehen so wie du es suggeriert hast? Mit Lsf ist doch alles fein und am besten morgens oder nachmittags.

Du wirst übrigens trotzdem braun wie du ja auch erwähnt hast nur eben wwnigee ungesund.

Es gibt eh keine gesunde Bräune. Und wenn du beta carotin Kapseln nimmst wirst auch

schneller braun und die Bräune hält länger und das ganz ohne unnötig vorzeitige

Hautalterung in Kauf zu nehmen. Klappt bei mir zumindest habe immer eine gesunde Farbe.

Aber du kannst es ja machen wie du willst wenn du ohne sonnenschutz mittags in die pralle

Sonne gehst und das sogar noch mit voller Absicht. Dann kann man dir eh nicht mehr helfen

wenn du alles falsch machst was Hautärzte empfehlen. Wie alt bist du? In 10/20 Jahr3n wirst die

Folgen sehen und wahrscheinlich rumheulen...Aber du hasst ja die Schulmedizin und weißt alles

besser. Deswegen hast du auch so Erfolg mit deinen Haaren ;)

Nicht alles, was (Haut)-Ärzte sagen, stimmt auch.

Und auch die Wissenschaft kann sich irren.

Bis sich die Paradigmen ändern, können 100 Jahre vergehen.

Die Praxis zeigt was anderes.

Meine Mutter ist 60 und Sonnen-ANBETERIN.

Sie verpasst keine freie Min. in der Sonne.

Und sie sieht trotzdem viel jünger aus als sie ist!

Ich selbst gehe mäßig in die Sonne.

ich kenne meine Grenzen.

Aber wenn sie scheint, dann sind 20 Min.

Sonnenbaden OHNE Sonnenschutz in jedem Fall drin.

Und ich sehe trotzdem 20 Jahre jünger aus.

Oder gerade deswegen. Denn:

<https://www.aging-us.com/article/100999/text>

Zitat aus der Studie:

"Da es möglich war, das Auftreten einer Hautfibrose durch Hydrocortison zu verhindern, wurde der Schluss gezogen, dass solche Veränderungen der Hautstruktur durch eine durch UV-Strahlung induzierte Entzündungsreaktion verursacht wurden."

Entzündungen kann man gut mit Borretschöl + Fischöl hemmen. Und natürlich Antioxidantien. Aber auch UV-Strahlung wirkt entzündungshemmend in geringen Dosen. Deswegen gehen übrigens auch Hautkrankheiten weg, wenn man in die Sonne geht ;) Im Winter haben die Leute sehr viel mehr Pickel als im Sommer. Eben aufgrund der entzündungshemmenden Sonne.

Die Sonne komplett zu meiden oder nur mit LSF das Haus zu verlassen, ist der Wissensstand von vor 20 Jahren... Wenn UV-Strahlung in geringen Dosen entzündungshemmend wirkt, dann haben Menschen die nie in die Sonne gehen, mit hoher Wahrscheinlichkeit auch mehr Entzündungen. Logischerweise. Und genau so ist es ja auch. Früher habe ich die Sonne auch immer gemieden. Und ich bekam schnell Rasur-Pickel nach dem rasieren. Aber jetzt, wo meine Haut leicht gebräunt ist, passiert das gar nicht mehr. Eben, weil das Immunsystem jetzt nicht mehr verrückt spielt. Die Entzündungen werden gehemmt. Und das ist immer ein Anti-Aging-Faktor. Entzündungen machen alt und krank.

Subject: Aw: Ab 25 geht es bergab! (?)
Posted by [Tom10](#) on Tue, 04 Jul 2023 12:58:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lcetea schrieb am Mon, 03 July 2023 13:12
Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 02 July 2023 21:20
lcetea schrieb am Sun, 02 July 2023 14:50
Norwood-packt-das-an schrieb am Fri, 30 June 2023 16:44
lcetea schrieb am Fri, 30 June 2023 14:44
Andree schrieb am Fri, 30 June 2023 14:35
Ich würde ausreichend Wasser trinken vor UV- Schutz eingruppiert was die Hautalterung betrifft. Viele von uns verbringen ihr Leben vorwiegend in geschlossenen Räumen, dazu kommt das die Sonnenintensität aufs Jahr gesehen eher gering ist. Kommt aber auch auf den Hauttyp an. Mit Sommersprossen würde ich immer UV Schutz auftragen also Südländer eher weniger.

Hast du aber richtig gesagt, je Älter wir werden umso wichtiger ist vor allem Kraftsport. Mit dem E-Bike durch die Gegend juckeln reicht da nicht aus. Wer sich nicht ausreichend bewegt verliert bis zu 2 Prozent jährlich an Muskelmasse, die Knochen Struktur wird schwächer, die Haltung usw sowieso.

Ja kraftsport ab 30 ist besonders wichtig aus dem von dir genannten Grund.
Aber Hautalterung nummer 1 ist UV-Strahlung kannst du überall nachlesen. Was bringt es dir wenn du jeden Tag 3-4liter trinkst aber gleichzeitig täglich deine Haut durch UV-Strahlung zerstört wird leise und still in der Tiefe. Gibt das gute Beispiel mit dem LKW Fahrer der auf einer Seite mega Falten hatte weil es die Seite zur Sonne war und auf der anderen kaum. Da sieht man was UV-Strahlung anrichten kann. Und auch Südländer sollten wenn sie möglichst lange junge Haut haben wollen UV-Strahlung tragen denn es ist vor allem die UVA-Strahlung die Hautalterung anrichtet und diese betreffen jeden Hauttyp manche stärker manche schwächer. Und UVA-Strahlung ist übrigens auch im Winter oder Wolken da und vor allem zwischen 11 und 15 Uhr. Also möglichst das ganze Jahr UV-Schutz und in dem Zeitraum nicht in die pralle Sonne auch mit UV-Schutz. 70% der schädlichen UVA-Strahlung ist alleine in dem Zeitraum am Tag. Wir wissen aus Studien, dass es nicht die Sonne selbst ist, die zu Hautalterung führt, sondern ausschließlich die Entzündung. Geht man in die Sonne und bekommt danach eine Cortison-Therapie, kommt es auch nicht zur Hautalterung. Das haben Studien ergeben.

Nun wissen wir aber, dass Sonnenstrahlung entzündungshemmend wirkt.
In Maßen, versteht sich.

Die Schlussfolgerung kann also nur lauten, dass wir die Sonne auf keinen Fall meiden sollten. Wir sollten nur die richtige Dosis kennen. Sowohl zu viel, als auch zu wenig Sonne wirkt entzündungsfördernd.

Ich bekam z.B. früher meist Rasur-Pickel. Seitdem meine Haut leicht gebräunt ist, passiert das nicht mehr. Weil jetzt das Immunsystem dank der Sonne nicht mehr überreagiert. Die Entzündungen werden gehemmt. Das kann also nur gut sein.

Die Sonne zu meiden wie der Teufel das Weihwasser kann nicht die Lösung sein. Im Gegenteil. UV-Strahlung wird sogar als Therapie gegen Hautkrankheiten eingesetzt! So schädlich kann es demnach nicht sein. ;)

Es geht darum die pralle Sonne zwischen 11 und 15 Uhr zu meiden und sich da dann lieber z.B. im Schatten aufzuhalten und sonst generell Sonnenschutz zu tragen. Niemand redet von wie der Teufel das Weihwasser die Sonne meiden.

Aber deine Aussagen hier im Forum sind ja eh weltbekannt und sollte man nicht alles für Bares nehmen ;) du übertreibst halt immer gerne und bei dir ist alles gleich alles oder nichts. Das waren doch deine Worte:
Sogar bei bewölktem Himmel nur mit LSF das Haus verlassen...

ich gehe gerade Mittags am liebsten in die Sonne.
Weil ich da am schnellsten braun werde.
Das spart Zeit.
Wenn ich erst um 15 Uhr gehen würde,
bräuchte ich 3 Std. ca. um braun zu werden.
In der Mittagssonne reichen 20 Min.

Ja wegen der uva Strahlung mit Isf da diese trotzdem da ist. Wo habe ich gesagt man soll sich zuhause einsperren und garnicht mehr rausgehen so wie du es suggeriert hast? Mit Isf ist doch alles fein und am besten morgens oder nachmittags.
Du wirst übrigens trotzdem braun wie du ja auch erwähnt hast nur eben wwnigeee ungesund. Es gibt eh keine gesunde Bräune. Und wenn du beta carotin Kapseln nimmst wirst auch schneller braun und die Bräune hält länger und das ganz ohne unnötig vorzeitige Hautalterung in Kauf zu nehmen. Klappt bei mir zumindest habe immer eine gesunde Farbe. Aber du kannst es ja machen wie du willst wenn du ohne sonnenschutz mittags in die pralle Sonne gehst und das sogar noch mit voller Absicht. Dann kann man dir eh nicht mehr helfen wenn du alles falsch machst was Hautärzte empfehlen. Wie alt bist du? In 10/20 Jahr3n wirst die Folgen sehen und wahrscheinlich rumheulen...Aber du hasst ja die Schulmedizin und weißt alles besser. Deswegen hast du auch so Erfolg mit deinen Haaren ;)

Das ganze rumgeschmiere jeden Tag Im Jahr würde meiner Haut nicht gut tun. Ich kenne keinen einzigen Menschen der so was macht. So gar keine Sonne, würde schon die Entzündungsprozesse der haut bei mir fördern, wie NW sagt.

An jenen Tagen wo ich im Büro bin, und nur circa 10-20 Minuten im Freien trage ich eine leicht gesunde Feuchtigkeitscreme auf, die meine Haut gesund und straff bin. Wenn ich dann im Sommer mal länger draussen bin, dann mach ich schon Sonnencreme draut mit hohem Schutz. Das ist mehr also 90% der Männer machen