

---

Subject: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 13 Jan 2024 23:36:43 GMT

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

---

Der Typ gibt über 1 Mio. Dollar pro Jahr für Anti-Aging aus, ist 45 und sieht kaum jünger aus.

Von vielen wird er sogar älter geschätzt.

Hier ein Foto:

[https://thumbnails.cbc.ca/maven\\_legacy/thumbnails/302/287/MPX\\_ROUMELIOTIS\\_Aging.jpg?crop=1.777xh:h;\\*,\\*&downsize=510px:\\*510w](https://thumbnails.cbc.ca/maven_legacy/thumbnails/302/287/MPX_ROUMELIOTIS_Aging.jpg?crop=1.777xh:h;*,*&downsize=510px:*510w)

Was macht er nur falsch?

Das ist ja traurig und peinlich zugleich.

Vor allem, weil er soweit ich weiß auch noch

Seminare gibt, die man sich jung halten kann.

Er war auch bei Galileo auf Pro-7 zu sehen.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [pilos](#) on Sun, 14 Jan 2024 09:12:21 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 14 January 2024 00:36 Der Typ gibt über 1 Mio. Dollar pro Jahr für

Anti-Aging aus, ist 45 und sieht kaum jünger aus.

Von vielen wird er sogar älter geschätzt.

Hier ein Foto:

[https://thumbnails.cbc.ca/maven\\_legacy/thumbnails/302/287/MPX\\_ROUMELIOTIS\\_Aging.jpg?crop=1.777xh:h;\\*,\\*&downsize=510px:\\*510w](https://thumbnails.cbc.ca/maven_legacy/thumbnails/302/287/MPX_ROUMELIOTIS_Aging.jpg?crop=1.777xh:h;*,*&downsize=510px:*510w)

Was macht er nur falsch?

Das ist ja traurig und peinlich zugleich.

Vor allem, weil er soweit ich weiß auch noch

Seminare gibt, die man sich jung halten kann.

Er war auch bei Galileo auf Pro-7 zu sehen.

sich mit dem typen und sein programm zu beschäftigen ist überflüssig....und ernüchternd

zumal die meisten nems gar nicht funktionieren...auch die sekundären stoffen aus pflanzen nicht...es wird alles möglichst schnell bereits schon im darm neutralisiert....der körper möchte das alles gar nicht haben.

das alter sieht man ihm an , die haare sind gefärbt und das gesicht mit make up getönt

<https://img.nzz.ch/2024/01/09/f0b07c25-233f-49f4-9334-1001a9606f62.jpeg?width=1360&height=2030&fit=bounds&quality=75&auto=webp&crop=1707,2548,x0,y0>

<https://www.nzz.ch/feuilleton/der-koerper-ist-die-kathedrale-ueber-den-kult-um-das-ewige-leben-Id.1773084>

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 14 Jan 2024 10:46:16 GMT

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

Zitat:zumal die meisten nems gar nicht funktionieren...auch die sekundären stoffen aus pflanzen nicht...es wird alles möglichst schnell bereits schon im darm neutralisiert....der körper möchte das alles gar nicht haben.

Wie kommst du darauf?

Es gibt genug wissenschaftliche Studien dazu.

Natürlich funktioniert das!

Menschen, die viele sekundäre Pflanzenstoffe sich einverleiben, haben weniger oxidativen Stress, weniger Krankheiten und leben länger. Du kannst das sogar im Urin messen mit Freie-Radikale-tests. So wie ich es auch getan habe. Es wirkt!

Wenn ich z.B. Chlorella-Algen zu mir nehme und anschließend Pommes esse, ist der Wert von Malondialdehyd auf NULL. Esse ich nur die Pommes ohne vorher die Algen gegessen zu haben, ist der Wert stark erhöht!

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [lcetea](#) on Sun, 14 Jan 2024 14:04:24 GMT

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

Letztendlich ist Vorsorge eh das wichtigste.

Das ganze Anti aging Thema ist garnicht so schwer wenn man sich an die grundlegenden und mit Abstand wichtigsten Regeln hält:

1. Nicht rauchen
2. Guter garnicht so komplexe Skincare mit täglicher Sonnenschutz auch im Winter als

wichtigster Bestandteil und Feuchtigkeitscreme. Dazu den ein oder anderen aktiven Wirkstoff welcher gute auf Anti Aging untersucht ist wie zb. Retinol oder noch besser tretinoin Creme.

3. Genügend Schlaf

4. Stress vermeiden

5. Sport und viel frische Luft

6. Gesunde Ernährung mit allen wichtigen Makro und Mikronährstoffe

7. Direkte Mittagssonne und Solarium vermeiden und generell nicht zu lange ungeschützt in der Sonne aufhalten, Sonnenbrände vermeiden.

Hält man sich an das obige und zwar schon SO FRÜH WIE MÖGLICH UND KONSEQUENT JEDEN TAG dann sieht man mit 45 deutlichst jünger aus als er auch ohne teure Behandlungen und irgendwelche NEMs. Die Haut vergisst nicht. Reparatur im Nachhinein ist immer nur begrenzt möglich und nie vollständig heutzutage.

Mit dem obigen kann man aber kaum Geld verdienen.

Die genetische Komponente spielt natürlich auch ne Rolle und epigenetik welche ja wiederum mit Ernährung beeinflussbar ist.

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 14 Jan 2024 14:09:26 GMT

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

---

Da seh ich mit fast 51 jünger aus. ;)

Wenn er SO mit 60/62 AUSSEHEN WÜRDE, ja, dann könnte er groß rumposaunen und wäre „glaubwürdig“!!!! :)

Er sieht wie ein 45 jähriger aus. Vorteil, er hat nen guten Haarstatus.

Viele Männer mit 45 haben diesen wohl eher nicht mehr.

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 14 Jan 2024 14:27:29 GMT

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

---

edit.

Norwood: Kann auch gut sein, dass er nur AUF FOTOS ÄLTER AUSSIEHT, und in Wirklichkeit, doch jünger????!!!!!!

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 14 Jan 2024 14:50:10 GMT

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

Sonic Boom schrieb am Sun, 14 January 2024 15:27edit.

Norwood: Kann auch gut sein, dass er nur AUF FOTOS ÄLTER AUSSIEHT, und in Wirklichkeit, doch jünger????!!!!!!

:lol:

Wenn dann eher umgekehrt.

Fotoshop ;)

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [markd](#) on Sun, 14 Jan 2024 15:47:48 GMT

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

---

Man muss ihm zugute halten, sein Ziel war es nicht der schönste Mann auf Erden zu werden, sondern, weil er sich komplett ausgebrannt und erschöpft gefühlt hat, seine Biomarker, Organe und Blutwerte in Ordnung zu bekommen. Das hat er zumindest, wenn die veröffentlichten Werte und Trainingsdaten halbwegs stimmen, geschafft. Ein Fazit würde ich erst nach 10 Jahren ziehen, wenn er solange durch hält.

Dass nun das Ganze zu einem Marketing Produkt mit Online-Shop verkommt, ist halt die Kehrseite. Vielleicht war es auch von Anfang an so geplant, aber ohne den Aufhänger mit der 1 Mio. hätte er es kaum weltweit in die Medien geschafft.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [markd](#) on Sun, 14 Jan 2024 15:48:05 GMT

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

---

Doppelpost

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Knorkell](#) on Sun, 14 Jan 2024 16:00:00 GMT

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

---

Er sieht etwas aus wie Tilda Swinton.

Die Gute ist übrigens 63.

Sein Körper, egal wie lean und durchtrainiert ist auch nicht der eines 20 Jährigen, sondern der eines 45 Jährigen pedanten, der eigentlich gar nicht muskulös sondern jungenhaft aussehen will, es aber nicht mehr kann weil die Haut in dem Alter sonst an einigen Stellen nicht mehr mitspielt. Es sind feine Nuancen, aber vergleicht man einen 20 Jährigen Körper mit seiner Muskelmasse und seinem KFA direkt mit seinem, ohne ein Gesicht abzubilden, sieht man dennoch welcher Körper der Ältere ist.

Er sieht nicht jung aus. Nur merkwürdig.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Sonic Boom](#) on Sun, 14 Jan 2024 16:49:02 GMT

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

---

Zitat:Er sieht etwas aus wie Tilda Swinton.

Die Gute ist übrigens 63.

Und die wiederum sieht für Alter gut aus...

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Fliesengott](#) on Sun, 14 Jan 2024 17:49:33 GMT

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

---

Was für NEMs sind denn wirklich sinnvoll für die Gesundheit und das Aussehen? Was wird wirklich aufgenommen und verwertet?

Pycnogenol z.b., soll hyaluron und kollagen ankurbeln. Wird das überhaupt aufgenommen vom Körper? Soll auch die Blutgefäße "festigen"

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 14 Jan 2024 19:06:14 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Sun, 14 January 2024 18:49 Was für NEMs sind denn wirklich sinnvoll für die Gesundheit und das Aussehen? Was wird wirklich aufgenommen und verwertet?

Pycnogenol z.b., soll hyaluron und kollagen ankurbeln. Wird das überhaupt aufgenommen vom Körper? Soll auch die Blutgefäße "festigen"

Da gibt es unendlich vieles.

Das kann man gar nicht alles aufzählen!

Aber grundsätzlich Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe.

Also alles was die Zellen schützt.

Und natürlich fasten.

Aber da bin ich mir noch nicht sicher, was genau für den Effekt verantwortlich ist.

Denn Studien zeigen, dass es wohl nur an der Proteinrestriktion liegt, die ja zwangsläufig mit dem Fasten einher geht.

Studien an Tieren zeigen, dass diese auch ohne Kalorienrestriktion bzw. fasten, dafür aber

mit einer Proteinrestriktion genauso 30% länger leben.

Auch ist noch nicht ganz klar,  
in wie weit die Geschwindigkeit des Stoffwechsels  
eine Rolle spielt.

Altert man langsamer, wenn der Stoffwechsel  
auf Sparflamme läuft?

Man müsste wissen, ob es wirklich am  
langsamen Stoffwechsel liegt oder doch eher  
an der Autophagie.

Ich muss noch weitere Studien lesen,  
um das beurteilen zu können und hoffe,  
dass das Thema schon sehr weit erforscht ist.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging  
ohne Wirkung?

Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 15 Jan 2024 09:03:25 GMT

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

---

Aber pilos schrieb doch, dass sekundäre Pflanzenstoffe garnicht aufgenommen werden.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging  
ohne Wirkung?

Posted by [pilos](#) on Mon, 15 Jan 2024 09:16:48 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Mon, 15 January 2024 10:03Aber pilos schrieb doch, dass sekundäre  
Pflanzenstoffe garnicht aufgenommen werden.

sie werden schon aufgenommen aber teilweise in nur sehr geringer menge.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging  
ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 15 Jan 2024 10:11:51 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 15 January 2024 10:16Fliesengott schrieb am Mon, 15 January 2024  
10:03Aber pilos schrieb doch, dass sekundäre Pflanzenstoffe garnicht aufgenommen werden.  
sie werden schon aufgenommen aber teilweise in nur sehr geringer menge.

Das stimmt doch gar nicht.

Da muss du schon etwas näher differenzieren.

---

Es gibt dutzende sekundäre Pflanzenstoffe.  
Von welchen sprichst du?  
Z.B. weiß man schon seit langem, dass  
Kurkuma deutlich besser resorbiert wird,  
wenn er mit schwarzem Pfeffer kombiniert wird.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging  
ohne Wirkung?

Posted by [lcetea](#) on Mon, 15 Jan 2024 10:48:56 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 14 January 2024 20:06  
Fliesengott schrieb am Sun, 14 January 2024 18:49  
Was für NEMs sind denn wirklich sinnvoll für die Gesundheit und das  
Aussehen? Was wird wirklich aufgenommen und verwertet?

Pycnogenol z.b., soll hyaluron und kollagen ankurbeln. Wird das überhaupt aufgenommen vom  
körper? Soll auch die Blutgefäße "festigen"

Da gibt es unendlich vieles.  
Das kann man gar nicht alles aufzählen!  
Aber grundsätzlich Antioxidantien und sekundäre  
Pflanzenstoffe.  
Also alles was die Zellen schützt.  
Und natürlich fasten.  
Aber da bin ich mir noch nicht sicher, was genau  
für den Effekt verantwortlich ist.  
Denn Studien zeigen, dass es wohl nur an der  
Proteinrestriktion liegt, die ja zwangsläufig  
mit dem Fasten einher geht.  
Studien an Tieren zeigen, dass diese auch ohne  
Kalorienrestriktion bzw. fasten, dafür aber  
mit einer Proteinrestriktion genauso 30% länger leben.

Auch ist noch nicht ganz klar,  
in wie weit die Geschwindigkeit des Stoffwechsels  
eine Rolle spielt.

Altert man langsamer, wenn der Stoffwechsel  
auf Sparflamme läuft?

Man müsste wissen, ob es wirklich am  
langsamen Stoffwechsel liegt oder doch eher  
an der Autophagie.

Ich muss noch weitere Studien lesen,  
um das beurteilen zu können und hoffe,  
dass das Thema schon sehr weit erforscht ist.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [lce tea](#) on Mon, 15 Jan 2024 10:53:10 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 14 January 2024 20:06 Fliesengott schrieb am Sun, 14 January 2024 18:49 Was für NEMs sind denn wirklich sinnvoll für die Gesundheit und das Aussehen? Was wird wirklich aufgenommen und verwertet?

Pycnogenol z.b., soll hyaluron und kollagen ankurbeln. Wird das überhaupt aufgenommen vom Körper? Soll auch die Blutgefäße "festigen"

Da gibt es unendlich vieles.

Das kann man gar nicht alles aufzählen!

Aber grundsätzlich Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe.

Also alles was die Zellen schützt.

Und natürlich fasten.

Aber da bin ich mir noch nicht sicher, was genau für den Effekt verantwortlich ist.

Denn Studien zeigen, dass es wohl nur an der Proteinrestriktion liegt, die ja zwangsläufig mit dem Fasten einher geht.

Studien an Tieren zeigen, dass diese auch ohne Kalorienrestriktion bzw. fasten, dafür aber mit einer Proteinrestriktion genauso 30% länger leben.

Auch ist noch nicht ganz klar, in wie weit die Geschwindigkeit des Stoffwechsels eine Rolle spielt.

Altert man langsamer, wenn der Stoffwechsel auf Sparflamme läuft?

Man müsste wissen, ob es wirklich am langsamen Stoffwechsel liegt oder doch eher an der Autophagie.

Ich muss noch weitere Studien lesen, um das beurteilen zu können und hoffe, dass das Thema schon sehr weit erforscht ist.

Die Frage ist halt in wie weit Solche NEMs überhaupt noch nen zusätzlichen Nutzen haben wenn man eh schon eine ausgewogene gesunde Ernährung hat und alles damit abdeckt. Das meiste der NEMs wird dann vermutlich garnicht mehr verwertet werden bzw nen zusätzlichen Nutzen bringen. Deswegen würde ich daa nur auf das absolute Minimum reduzieren und nur Dinge nehmen die wirklich was bringen.

Beste Beispiel Vit d im Winter wenn man kaum draußen ist. Oder Jod wenn man wie ich sich sehr salzarm ernährt.

Aber das wichtigste ist eh Vorsorge. Zum Glück habe ich mit Alkohol, Rauchen, Solarium frühzeitig aufgehört. Und JEDEN Tag Sonnenschutz. Das machen die meisten Menschen nicht deswegen sehen auch die meisten Menschen Ihrem Alter gerecht aus ;)

---

---



Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 15 Jan 2024 12:07:07 GMT

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

---

Ice tea schrieb am Mon, 15 January 2024 11:53  
Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 14 January 2024 20:06  
Fliesengott schrieb am Sun, 14 January 2024 18:49  
Was für NEMs sind denn wirklich sinnvoll für die Gesundheit und das Aussehen? Was wird wirklich aufgenommen und verwertet?

Pycnogenol z.B., soll Hyaluron und Kollagen ankurbeln. Wird das überhaupt aufgenommen vom Körper? Soll auch die Blutgefäße "festigen"

Da gibt es unendlich vieles.

Das kann man gar nicht alles aufzählen!

Aber grundsätzlich Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe.

Also alles was die Zellen schützt.

Und natürlich fasten.

Aber da bin ich mir noch nicht sicher, was genau für den Effekt verantwortlich ist.

Denn Studien zeigen, dass es wohl nur an der Proteinrestriktion liegt, die ja zwangsläufig mit dem Fasten einher geht.

Studien an Tieren zeigen, dass diese auch ohne Kalorienrestriktion bzw. fasten, dafür aber mit einer Proteinrestriktion genauso 30% länger leben.

Auch ist noch nicht ganz klar, in wie weit die Geschwindigkeit des Stoffwechsels eine Rolle spielt.

Altert man langsamer, wenn der Stoffwechsel auf Sparflamme läuft?

Man müsste wissen, ob es wirklich am langsamen Stoffwechsel liegt oder doch eher an der Autophagie.

Ich muss noch weitere Studien lesen, um das beurteilen zu können und hoffe, dass das Thema schon sehr weit erforscht ist.

Die Frage ist halt inwiefern solche NEMs überhaupt noch einen zusätzlichen Nutzen haben wenn man eh schon eine ausgewogene gesunde Ernährung hat und alles damit abdeckt. Das meiste der NEMs wird dann vermutlich garnicht mehr verwertet werden bzw. einen zusätzlichen Nutzen bringen. Deswegen würde ich da nur auf das absolute Minimum reduzieren und nur Dinge nehmen die wirklich was bringen.

Bestes Beispiel Vit D im Winter wenn man kaum draußen ist. Oder Jod wenn man wie ich sich sehr salzarm ernährt.

Aber das Wichtigste ist eh Vorsorge. Zum Glück habe ich mit Alkohol, Rauchen, Solarium frühzeitig aufgehört. Und JEDEN Tag Sonnenschutz. Das machen die meisten Menschen

nicht deswegen sehen auch die meisten Menschen Ihrem Alter gerecht aus ;) Mit diesem durchschnittlich gesunden Lebensstil wirst du genau das bekommen, was alle anderen auch mit einem durchschnittlich gesunden Lebensstil bekommen. Du wirst ca. 10 Jahre jünger aussehen. Mehr nicht.

Wenn du es wirklich ernst meinst und mit 60 noch wie 16 aussehen willst (und ich weiß, dass das funktioniert), dann musst du schon weitreichendere Maßnahmen ergreifen.

Es gibt NEMs, die die Autophagie aktivieren und solche, die es nicht tun. Spermidin und Kaffee aktivieren sie z.B.

Jod ist ein großes Thema. Japaner essen das im mg-Bereich am Tag! Und uns empfiehlt man Mikro-Dosen von 60 mcg. Jod ist auch ein Indider-Tipp gegen Karies (wenn es im mg-Bereich konsumiert wird). Denn Jod sorgt dafür, dass der Speichel nicht mehr sauer wird. Karies entsteht durch Säure. Lies das Buch "Die Jod-Krise". Gibt auch zahlreiche Videos dazu auf YouTube. Kaufmann heißt die Frau. Das ist die Jod-Expertin überhaupt im deutschsprachigen Raum. Und sie empfiehlt Jod im mg-Bereich. Im Falle eines Atom-Unfalls wird der Bevölkerung 100 mg Jod verabreicht. Nur diese hohe Menge kann die Schilddrüse zu 100% sättigen. Das bedeutet, dass nahezu 100% der Bevölkerung offenbar keine mit Jod gesättigte Schilddrüse hat. Denn mit diesen 60 mcg am Tag kommt man damit nicht hin. Deswegen funktioniert der Stoffwechsel bei den meisten nur auf Sparflamme. Japaner, die weltweit am meisten Jod essen haben die höchste Lebenserwartung und weltweit die wenigsten Übergewichtigen. Nur 4% der Japaner sind übergewichtig (in Deutschland 53%).

Bei Anti-Aging geht es hauptsächlich um Zell-Schutz. Also dass die Mitochondrien effizient

arbeiten und möglichst wenig oxidativer Stress anfällt, scheint das wichtigste zu sein.

Ob der Stoffwechsel dabei niedrig oder hoch ist, scheint zweitrangig. So zumindest der aktuelle Stand meiner Recherche.

Ich werde weiter forschen und keine Studie ungelesen lassen. ;)

Was Sonne betrifft:

Meinst du nicht, dass du es maßlos übertreibst?

Wenn du nie in die Sonne gehst, müsstest deine Haut ja leichenblass aussehen.

Ich gehe im Sommer regelmäßig in die Sonne.

Aber nicht länger als 30 Min.

Meinst du nicht, dass hier die Dosis das Gift macht?

Würde eine Haut, die 3x/Woche zu je 30 Min. der Sonne ausgesetzt ist, schneller altern als eine Haut, die 0 Min. der Sonne ausgesetzt wird?

Oder würde gar das Gegenteil passieren?

Also würden die kurzen Sonnenbäder sogar vor Hautalterung SCHÜTZEN?

Denn man weiß, dass die Hautalterung hauptsächlich durch Entzündungen und oxidativer Stress entsteht.

UV-Strahlung in geringer Dosis, wirkt jedoch ANTI-entzündlich.

Deswegen wirkt UV-Strahlung ja auch so gut gegen Akne, Psoriasis, Neurodermitis und andere Hautkrankheiten.

Die Sonne komplett zu meiden, fühlt sich für mich nicht richtig an.

Denn, wenn die Haut niemals in Kontakt mit UV-Strahlung kommt, hat sie auch keine Anreize, Melanin zu bilden.

Die Haut wird also im Laufe der Jahre immer sonnenempfindlicher.

Und Menschen, die extrem sonnenempfindlich sind, haben i.d.R. keine gesunde Haut, sondern neigen sehr schnell zu Falten und Entzündungen.

Regelmäßige Sonnenbäder halten den antioxidativen Schutz in der Haut aufrecht.

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Nomadd](#) on Mon, 15 Jan 2024 15:48:34 GMT

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

---

Ich benutze einen Goa'uld Sarkophag.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [pilos](#) on Mon, 15 Jan 2024 18:44:44 GMT

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

---

Nomadd schrieb am Mon, 15 January 2024 16:48Ich benutze einen Goa'uld Sarkophag.  
;)

es gibt was besseres

die Zellenregenerations- und -unterhaltungskammer von Dr. Elias Giger :d

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [mike](#) on Mon, 15 Jan 2024 20:44:41 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 14 January 2024 00:36Der Typ gibt über 1 Mio. Dollar pro Jahr für

Anti-Aging aus, ist 45 und sieht kaum jünger aus.

Von vielen wird er sogar älter geschätzt.

Hier ein Foto:

[https://thumbnails.cbc.ca/maven\\_legacy/thumbnails/302/287/MPX\\_ROUMELIOTIS\\_Aging.jpg?crop=1.777xh:h;\\*,\\*&downsize=510px:\\*510w](https://thumbnails.cbc.ca/maven_legacy/thumbnails/302/287/MPX_ROUMELIOTIS_Aging.jpg?crop=1.777xh:h;*,*&downsize=510px:*510w)

Was macht er nur falsch?

Das ist ja traurig und peinlich zugleich.

Vor allem, weil er soweit ich weiß auch noch

Seminare gibt, die man sich jung halten kann.

Er war auch bei Galileo auf Pro-7 zu sehen.

25mg DHEA exogen tgl

Das ist alles was er hormonell macht

Diese Menge DHEA erhöht adiol

1mg DHEA transdermal tgl und etwas E2 und P4 wäre ev vernünftiger... natürlich muss alles im Gleichgewicht sein und man darf bei E2 ja nicht übertreiben.. ein bisschen zuviel und

es schadet

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Knorkell](#) on Mon, 15 Jan 2024 22:18:45 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 15 January 2024 11:11pilos schrieb am Mon, 15 January 2024 10:16Fliesengott schrieb am Mon, 15 January 2024 10:03Aber pilos schrieb doch, dass sekundäre Pflanzenstoffe garnicht aufgenommen werden. sie werden schon aufgenommen aber teilweise in nur sehr geringer menge.

Das stimmt doch gar nicht.

Da muss du schon etwas näher differenzieren.

Es gibt dutzende sekundäre Pflanzenstoffe.

Von welchen sprichst du?

Z.B. weiß man schon seit langem, dass Kurkuma deutlich besser resorbiert wird, wenn er mit schwarzem Pfeffer kombiniert wird.

Joa, aber selbst mit Phospholipiden und einer daraus resultierenden wesentlich höheren Verfügbarkeit im Vergleich zu Schwarzem Pfeffer ließen sich in Vivo keine signifikanten Effekte nachweisen.

Manchmal hilft es nicht die Bioverfügbarkeit zu erhöhen.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Icetea](#) on Mon, 15 Jan 2024 22:53:21 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 15 January 2024 13:07Icetea schrieb am Mon, 15 January 2024 11:53Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 14 January 2024 20:06Fliesengott schrieb am Sun, 14 January 2024 18:49Was für NEMs sind denn wirklich sinnvoll für die Gesundheit und das Aussehen? Was wird wirklich aufgenommen und verwertet? Pycnogenol z.b., soll hyaluron und kollagen ankurbeln. Wird das überhaupt aufgenommen vom körper? Soll auch die Blutgefäße "festigen"

Da gibt es unendlich vieles.

Das kann man gar nicht alles aufzählen!

Aber grundsätzlich Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe.

Also alles was die Zellen schützt.  
Und natürlich fasten.  
Aber da bin ich mir noch nicht sicher, was genau für den Effekt verantwortlich ist.  
Denn Studien zeigen, dass es wohl nur an der Proteinrestriktion liegt, die ja zwangsläufig mit dem Fasten einher geht.  
Studien an Tieren zeigen, dass diese auch ohne Kalorienrestriktion bzw. fasten, dafür aber mit einer Proteinrestriktion genauso 30% länger leben.

Auch ist noch nicht ganz klar, in wie weit die Geschwindigkeit des Stoffwechsels eine Rolle spielt.

Altert man langsamer, wenn der Stoffwechsel auf Sparflamme läuft?

Man müsste wissen, ob es wirklich am langsamen Stoffwechsel liegt oder doch eher an der Autophagie.

Ich muss noch weitere Studien lesen, um das beurteilen zu können und hoffe, dass das Thema schon sehr weit erforscht ist.

Die Frage ist halt inwiefern Solche NEMs überhaupt noch nen zusätzlichen Nutzen haben wenn man eh schon eine ausgewogene gesunde Ernährung hat und alles damit abdeckt. Das meiste der NEMs wird dann vermutlich garnicht mehr verwertet werden bzw nen zusätzlichen Nutzen bringen. Deswegen würde ich daa nur auf das absolute Minimum reduzieren und nur Dinge nehmen die wirklich was bringen.

Beste Beispiel Vit d im Winter wenn man kaum draußen ist. Oder Jod wenn man wie ich sich sehr salzarm ernährt.

Aber das wichtigste ist eh Vorsorge. Zum Glück habe ich mit Alkohol, Rauchen, Solarium frühzeitig aufgehört. Und JEDEN Tag Sonnenschutz. Das machen die meisten Menschen nicht deswegen sehen auch die meisten Menschen Ihrem Alter gerecht aus ;)

Mit diesem durchschnittlich gesunden Lebensstil wirst du genau das bekommen, was alle anderen auch mit einem durchschnittlich gesunden Lebensstil bekommen.  
Du wirst ca. 10 Jahre jünger aussehen. Mehr nicht.

Wenn du es wirklich ernst meinst und mit 60 noch wie 16 aussehen willst (und ich weiß, dass das funktioniert), dann musst du schon weitreichendere Maßnahmen ergreifen.

Es gibt NEMs, die die Autophagie aktivieren und solche, die es nicht tun.  
Spermidin und Kaffee aktivieren sie z.B.

Jod ist ein großes Thema.  
Japaner essen das im mg-Bereich am Tag!

Und uns empfiehlt man Mikro-Dosen von 60 mcg.  
Jod ist auch ein Indider-Tipp gegen Karies (wenn es im mg-Bereich konsumiert wird).  
Denn Jod sorgt dafür, dass der Speichel nicht mehr sauer wird.  
Karies entsteht durch Säure.  
Lies das Buch "Die Jod-Krise".  
Gibt auch zahlreiche Videos dazu auf YouTube.  
Kaufmann heißt die Frau.  
Das ist die Jod-Expertin überhaupt im deutschsprachigen Raum.  
Und sie empfiehlt Jod im mg-Bereich.  
Im Falle eines Atom-Unfalls wird der Bevölkerung 100 mg Jod verabreicht.  
Nur diese hohe Menge kann die Schilddrüse zu 100% sättigen.  
Das bedeutet, dass nahezu 100% der Bevölkerung offenbar keine mit Jod gesättigte Schilddrüse hat.  
Denn mit diesen 60 mcg am Tag kommt man damit nicht hin.  
Deswegen funktioniert der Stoffwechsel bei den meisten nur auf Sparflamme.  
Japaner, die weltweit am meisten Jod essen haben die höchste Lebenserwartung und weltweit die wenigsten Übergewichtigen.  
Nur 4% der Japaner sind übergewichtig (in Deutschland 53%).

Bei Anti-Aging geht es hauptsächlich um Zell-Schutz. Also dass die Mitochondrien effizient arbeiten und möglichst wenig oxidativer Stress anfällt, scheint das wichtigste zu sein.  
Ob der Stoffwechsel dabei niedrig oder hoch ist, scheint zweitrangig. So zumindest der aktuelle Stand meiner Recherche.  
Ich werde weiter forschen und keine Studie ungelesen lassen. ;)

Was Sonne betrifft:  
Meinst du nicht, dass du es maßlos übertreibst?  
Wenn du nie in die Sonne gehst, müsste deine Haut ja leichenblass aussehen.  
Ich gehe im Sommer regelmäßig in die Sonne.  
Aber nicht länger als 30 Min.  
Meinst du nicht, dass hier die Dosis das Gift macht?

Würde eine Haut, die 3x/Woche zu je 30 Min. der Sonne ausgesetzt ist, schneller altern als eine Haut, die 0 Min. der Sonne ausgesetzt wird? Oder würde gar das Gegenteil passieren? Also würden die kurzen Sonnenbäder sogar vor Hautalterung SCHÜTZEN? Denn man weiß, dass die Hautalterung hauptsächlich durch Entzündungen und oxidativer Stress entsteht. UV-Strahlung in geringer Dosis, wirkt jedoch ANTI-entzündlich. Deswegen wirkt UV-Strahlung ja auch so gut gegen Akne, Psoriasis, Neurodermitis und andere Hautkrankheiten. Die Sonne komplett zu meiden, fühlt sich für mich nicht richtig an. Denn, wenn die Haut niemals in Kontakt mit UV-Strahlung kommt, hat sie auch keine Anreize, Melanin zu bilden. Die Haut wird also im Laufe der Jahre immer sonnenempfindlicher. Und Menschen, die extrem sonnenempfindlich sind, haben i.d.R. keine gesunde Haut, sondern neigen sehr schnell zu Falten und Entzündungen. Regelmäßige Sonnenbäder halten den antioxidativen Schutz in der Haut aufrecht.

Also konsequente gesunde Ernährung, kein Rauchen, kein Alk, viel Sport und auch draußen Bewegung, genügend Schlaf, täglicher Sonnenschutz ist definitiv NICHT der Durchschnitt. Das machen gefühlt 95% der Menschen nicht. All die Maßnahmen zusammen. Das bringt mehr als alle NEMs zusammen. Denn so hast du die beste Voersorge. Paar ausgewählte Nems und Skincare Produkte sind immer nur als Ergänzung on top. Hast du nen scheiß Lifestyle bringen die Sache aber kaum etwas. Nur Schadensbegrenzung.

Ich meide Sonne nicht komplett. Ich trage nur eben immer eine Tagescreme mit Lsf 50 auf. Die Haut wird trotzdem im Sommer braun nur etwas langsamer und schonender. Und ist geschützt vor uva a Strahlung welche der Hauptauslöser für Hautalterung ist neben Rauchen.

Und beta carotin mindestens 30mg pro Tag färbt auch so die Haut schön Orange braun. Bei mir zumindest. Gibt ne Studie wo beta carotin Färbung attraktiver wahrgenommen wurde als Solarium/Sonnenbräune. Dadurch sehe ich auch nicht blass aus.

Laut Internet gibt es keine gesunde Bräune. Es ist immer eine Verzweiflungsreaktion der Haut. Aber klar komplett verzichten wäre alleine für den Vit d Spiegel auch nicht gut. Aber wie gesagt mit Sonnenschutz vorallem gegen uva tankt man trotzdem vit d und ich würde Sonne auch nicht gänzlich meiden. Aber vorallem Mittagssonne von 11-15 Uhr dort ist die uva Belastung am höchsten. Man kann Bräune jnd Vit d auch nachmittags/Morgens tanken viel schonender jnd Hautfreundlicher.



Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 16 Jan 2024 09:59:02 GMT

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

---

Zitat:Ich meide Sonne nicht komplett. Ich trage nur eben immer eine Tagescreme mit Lsf 50 auf. Die Haut wird trotzdem im Sommer braun

:lol:

Bei LSF 50 wird kein Mensch braun!

Auch die Vitamin D-Bildung kannst du dir abschminken.

Zitat:Und beta carotin mindestens 30mg pro Tag färbt auch so die Haut schön Orange braun. Bei mir zumindest.

DAS wird das einzige sein, was dich braun werden lässt.

Und du denkst, es komme von der Sonne.

Zitat:Laut Internet gibt es keine gesunde Bräune. Es ist immer eine Verzweiflungsreaktion der Haut.

Ich kann mich an eine Studie erinnern, da hat man Tiere der Sonne ausgesetzt. Die einen bekamen entzündungshemmende Substanzen (weiß leider nicht mehr welche) und die andere Gruppe bekam nur die UV-Strahlung alleine.

Es zeigte sich, dass NUR die Gruppe, die keine entzündungshemmenden Medis bekommen hat, UV-Schäden hatten.

Die Autoren wollten damit beweisen, dass es nicht die UV-Strahlung selbst ist, die die Haut altern lässt, sondern die Entzündungen, die von zu viel Sonnensahlung entsteht.

Man weiß aber schon lange, dass diese Entzündungen nur in sehr hohen Dosen eintreten. In geringer Dosis wirkt die Sonne sogar entzündungsHEMMEND!

Deswegen wirkt UV-Strahlung gegen Akne, Neurodermitis, Psoriasis etc. Jeder Hautkranke weiß, dass ihm die Sonne richtig gut tut.

Und wir wissen auch, dass Entzündungen und oxidativer Stress Hand in Hand gehen.

Wer also regelmäßig für kurze Zeit in die Sonne geht, hat demnach WENIGER Entzündungen und oxidativen Stress zu beklagen als Leute, die die Sonne meiden wie der Teufel das Weihwasser.

Das habe ich auch an mir selbst beobachtet.

Früher war ich auch so drauf wie du und mied die Sonne wo es nur geht.

Und meine Haut war ständig mit Pickeln entzündet.

Und auch nach jeder Rasur war sie gerötet und entzündet.

Seitdem ich im Sommer regelmäßig in die Sonne gehe, habe ich all diese Probleme nicht mehr.

Und das hält auch den ganzen Winter über an!

Es wirkt also nicht nur kurzfristig.

Die UV-Strahlung macht die Haut einfach gesund,  
so dass sie viel robuster ist und besser mit oxidativem Stress  
umgehen kann.

Wenn du Muskeln willst, musst du sie ja auch trainieren.

Und so ist es auch mit anderen Sachen.

Wenn die Haut nie der Sonne ausgesetzt wird,  
hat der Körper keine Motivation das antioxidative Schutzsystem  
in der Haut hochzufahren.

Folglich haben Leute, die nie in die Sonne gehen,  
in der Haut einen geringeren antioxidativen Schutz.

Der bösartige Hautkrebs soll ja auch vor allem  
an Stellen auftreten, die nie der Sonne ausgesetzt waren.

Vermutlich genau deswegen, weil die Haut an diesen  
Stellen zu wenig antioxidativen Schutz gebildet hat.

Ist dir noch nie aufgefallen, dass rothaarige Menschen und  
generell hellhäutige Menschen, die schon nach 2 Min. Sonne  
feuerrot werden, eine sehr ungesunde Haut haben?

Die neigen total zu Falten und Hautkrankheiten.

Die Haut dieser Menschen hat nie einen Sonnenstrahl gesehen  
und folglich niedrig ist dann auch das antioxidative Abwehrsystem.

Das ist so, als würde man nur mit Gasmasken rumlaufen.

Dann bekäme das Immunsystem auch keine Updates,  
um Viren und Bakterien abzuwehren.

Solche Menschen sind die kränksten überhaupt.

Zitat: Aber vorallem Mittagssonne von 11-15 Uhr dort ist die uva Belastung am höchsten.

Ich gehe sogar bevorzugt in die Mittagssonne,  
weil ich am Nachmittag überhaupt nicht mehr braun werde.

Aber meine Haut ist auch auf UV-Strahlung BESTENS  
angepasst. Für Leute, die nie in die Sonne gehen,  
vielleicht weniger zu empfehlen.

Aber ich brauche die Mittagssonne, um braun zu werden.

Es ist auch viel zeitsparender, da ich mittags nur 30 Min. brauche.

Würde ich erst am Nachmittag in die Sonne gehen,  
bräuchte ich 3 Std. um braun zu werden.

Je intensiver die Sonne, desto schneller wird man braun.

Aber auch um so schneller sollte das Sonnenbad beendet werden.

Diejenigen mit UV-Schäden sind solche,  
die einfach viel zu viel in die Sonne gehen und darüber  
hinaus auch noch rauchen und einen ungesunden Lifestyle führen.

Ich habe auch eine Studie, in der Studenten mit oder ohne  
Bitterschokolade Sonnenbäder genossen haben.

Die Gruppe mit der Bitterschokolade konnte sehr viel länger  
in der Sonne bleiben ohne einen Sonnenbrand zu bekommen  
als die Gruppe ohne Bitterschokolade.

Das beweist doch, dass es gar nicht die UV-Strahlung selbst ist, die schädlich ist.  
Sondern nur der oxidative Stress, der durch ZU VIEL Sonne entsteht. Und den kann man mit Antioxidantien beseitigen.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 16 Jan 2024 16:06:37 GMT

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

---

pilos schrieb am Mon, 15 January 2024 19:44Nomadd schrieb am Mon, 15 January 2024 16:48Ich benutze einen Goa'uld Sarkophag.  
;)

es gibt was besseres

die Zellenregenerations- und -unterhaltungskammer von Dr. Elias Giger :d  
Weyoun scheint es gefallen zu haben ^^

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [pilos](#) on Tue, 16 Jan 2024 17:14:00 GMT

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

---

Nomadd schrieb am Tue, 16 January 2024 17:06pilos schrieb am Mon, 15 January 2024 19:44Nomadd schrieb am Mon, 15 January 2024 16:48Ich benutze einen Goa'uld Sarkophag.  
;)

es gibt was besseres

die Zellenregenerations- und -unterhaltungskammer von Dr. Elias Giger :d  
Weyoun scheint es gefallen zu haben ^^

stimmt ;)

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Icetea](#) on Wed, 17 Jan 2024 04:43:36 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Tue, 16 January 2024 10:59Zitat:Ich meide Sonne nicht komplett. Ich trage nur eben immer eine Tagescreme mit Lsf 50 auf. Die Haut wird trotzdem im

Sommer braun

:lol:

Bei LSF 50 wird kein Mensch braun!

Auch die Vitamin D-Bildung kannst du dir abschminken.

Zitat:Und beta carotin mindestens 30mg pro Tag färbt auch so die Haut schön Orange braun.  
Bei mir zumindest.

DAS wird das einzige sein, was dich braun werden lässt.

Und du denkst, es komme von der Sonne.

Zitat:Laut Internet gibt es keine gesunde Bräune. Es ist immer eine Verzweiflungsreaktion der Haut.

Ich kann mich an eine Studie erinnern, da hat man Tiere der Sonne ausgesetzt. Die einen bekamen entzündungshemmende Substanzen (weiß leider nicht mehr welche) und die andere Gruppe bekam nur die UV-Strahlung alleine.

Es zeigte sich, dass NUR die Gruppe, die keine entzündungshemmenden Medis bekommen hat, UV-Schäden hatten.

Die Autoren wollten damit beweisen, dass es nicht die UV-Strahlung selbst ist, die die Haut altern lässt, sondern die Entzündungen, die von zu viel Sonnensahlung entsteht.

Man weiß aber schon lange, dass diese Entzündungen nur in sehr hohen Dosen eintreten. In geringer Dosis

wirkt die Sonne sogar entzündungHEMMEND!

Deswegen wirkt UV-Strahlung gegen Akne, Neurodermitis, Psoriasis etc. Jeder Hautkranke weiß, dass ihm die Sonne richtig gut tut.

Und wir wissen auch, dass Entzündungen und oxidativer Stress Hand in Hand gehen.

Wer also regelmäßig für kurze Zeit in die Sonne geht, hat demnach WENIGER Entzündungen und oxidativen Stress zu beklagen als Leute, die die Sonne meiden wie der Teufel das Weihwasser.

Das habe ich auch an mir selbst beobachtet.

Früher war ich auch so drauf wie du und mied die Sonne wo es nur geht.

Und meine Haut war ständig mit Pickeln entzündet.

Und auch nach jeder Rasur war sie gerötet und entzündet.

Seitdem ich im Sommer regelmäßig in die Sonne gehe, habe ich all diese Probleme nicht mehr.

Und das hält auch den ganzen Winter über an!

Es wirkt also nicht nur kurzfristig.

Die UV-Strahlung macht die Haut einfach gesund, so dass sie viel robuster ist und besser mit oxidativem Stress umgehen kann.

Wenn du Muskeln willst, musst du sie ja auch trainieren.

Und so ist es auch mit anderen Sachen.  
Wenn die Haut nie der Sonne ausgesetzt wird,  
hat der Körper keine Motivation das antioxidative Schutzsystem  
in der Haut hochzufahren.

Folglich haben Leute, die nie in die Sonne gehen,  
in der Haut einen geringeren antioxidativen Schutz.

Der bösartige Hautkrebs soll ja auch vor allem  
an Stellen auftreten, die nie der Sonne ausgesetzt waren.

Vermutlich genau deswegen, weil die Haut an diesen  
Stellen zu wenig antioxidativen Schutz gebildet hat.

Ist dir noch nie aufgefallen, dass rothaarige Menschen und  
generell hellhäutige Menschen, die schon nach 2 Min. Sonne  
feuerrot werden, eine sehr ungesunde Haut haben?

Die neigen total zu Falten und Hautkrankheiten.

Die Haut dieser Menschen hat nie einen Sonnenstrahl gesehen  
und folglich niedrig ist dann auch das antioxidative Abwehrsystem.

Das ist so, als würde man nur mit Gasmasken rumlaufen.

Dann bekäme das Immunsystem auch keine Updates,  
um Viren und Bakterien abzuwehren.

Solche Menschen sind die kränksten überhaupt.

Zitat: Aber vor allem Mittagssonne von 11-15 Uhr dort ist die uva Belastung am höchsten.

Ich gehe sogar bevorzugt in die Mittagssonne,  
weil ich am Nachmittag überhaupt nicht mehr braun werde.

Aber meine Haut ist auch auf UV-Strahlung BESTENS  
angepasst. Für Leute, die nie in die Sonne gehen,  
vielleicht weniger zu empfehlen.

Aber ich brauche die Mittagssonne, um braun zu werden.

Es ist auch viel zeitsparender, da ich mittags nur 30 Min. brauche.

Würde ich erst am Nachmittag in die Sonne gehen,  
bräuchte ich 3 Std. um braun zu werden.

Je intensiver die Sonne, desto schneller wird man braun.

Aber auch um so schneller sollte das Sonnenbad beendet werden.

Diejenigen mit UV-Schäden sind solche,  
die einfach viel zu viel in die Sonne gehen und darüber  
hinaus auch noch rauchen und einen ungesunden Lifestyle führen.

Ich habe auch eine Studie, in der Studenten mit oder ohne  
Bitterschokolade Sonnenbäder genossen haben.

Die Gruppe mit der Bitterschokolade konnte sehr viel länger  
in der Sonne bleiben ohne einen Sonnenbrand zu bekommen  
als die Gruppe ohne Bitterschokolade.

Das beweist doch, dass es gar nicht die UV-Strahlung  
selbst ist, die schädlich ist.

Sondern nur der oxidative Stress, der durch ZU VIEL  
Sonne entsteht. Und den kann man mit Antioxidantien  
beseitigen.

Natürlich wirst du mit Sonnenschutz auch braun und kannst dein Vit D Spiegel aufbauen. Es dauert nur eben länger dafür schonender.

Und natürlich hat die Haut ne eigene Schutzwirkung die stärker ist desto bräuner man ist. Aber dort ist der Hautschaden schon tief entstanden durch die UVA Strahlung. Den siehst du nicht. Der entsteht auch ohne Sonnenbrand in der Tiefe. Ist sehr gut erforscht. Selbstverständlich macht die Menge das Gift. Ich gehe ja wie gesagt auch in die Sonne nur eben nicht wenn es sein muss Mittags 11-15 Uhr und mit LSF wegen UVA.

Der Hautschaden zeigt sich erst Jahre später mit Falten usw. Gibt da nen Bild von nem LKW Fahrer der generell nie Sonnencreme verwendet hat jedoch eine Seite in der Sonnenseite immer war die andere nicht. Die mit der Sonnenseite war viel faltiger nach Jahren obwohl er auch kein Sonnenbrand bekommen hatte.

Wenn man jetzt nicht oft in die Sonne geht oder nur kurz ist der Hautalterungsprozess nur sehr gering. Mit LSF noch geringer. Aber er ist eben höher als ohne UVA. Ob es da eine Mindestbestrahlung gibt für die Gesundheit außer eben für den Vit D Spiegel weiß ich nicht. Kannst ja ne menschliche gute Studie einstellen. Aber nochmal es geht nicht darum Sonne zu meiden sondern vernünftig damit umzugehen und eben Sonnenschutz zu verwenden vor allem gegen UVA um zwar trotzdem braun und Vit D zu tanken aber so wenig wie möglich nen Hautalterungsprozess in Gang zu setzen.

Es gibt aber zahlreiche Studien die belegen dass UVA zu Hautalterung führt. Egal ob deine Haut braun ist oder nicht. Schau dir mal die Solariumleute an die mega braun sind aber ihre Haut 20 Jahre älter aussieht...

Und mittags jeden Tag 30min nur um braun zu werden ist definitiv was Anti Aging angeht nicht sinnvoll. Lieber weniger braun dafür weniger Hautalterung und zb nachmittags oder morgens Sonne tanke mit LSF. Da wären selbst längere Zeiten unschädlich bezüglich UV Strahlung als mittags in der prallen Sonne 30min!! Schon verwunderlich wenn du so ein Anti Aging Freak bist dass du das was am meisten erforscht ist und als Hauptauslöser neben Rauchen gilt du genau das Gegenteil machst von dem was man empfiehlt.

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [qhair](#) on Wed, 17 Jan 2024 08:24:22 GMT

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

---

Ich habe online einen Falun Gong Kurs gehört. Das ist eine buddhistische Kultivierungsform. Es ist keine Religion. Es besteht aus praktischen Übungen und einem Vortrag. Das passt aus drei Gründen in diesen Thread

1. Im Vortrag wird erläutert, dass Zellen sich nicht beliebig oft teilen können. Aus diesem Grund verursacht Sport eine schnellere Alterung, da Zellen beschleunigt auf- und abgebaut werden.
2. Überernährung lässt auch schneller altern.
3. Durch die Übungen kann man das Altern verlangsamen.

Der Mann, der das entwickelt hat ist, infolge des Verbots von Falun Gong

nach Amerika emigriert. Ich kenne keine aktuelles Bild von ihm, an dem sich erkennen lässt, ob es hilfreich ist gegen das Altern.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 17 Jan 2024 12:02:56 GMT

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

---

Zitat:Und natürlich hat die Haut ne eigene Schutzwirkung die stärker ist desto bräuner man ist. Aber dort ist der Hautschaden schon tief entstanden durch die uva Strahlung .

Das würde ich so nicht sagen.

Sarah Wagenknecht ist auch immer knackig braun und schau wie jung sie für 53 Jahre aussieht!

Zitat:Der Hautschaden zeigt sich erst Jahre später mit Falten usw. Gibt da nen Bild von nem LKW Fahrer der generell nie Sonnencreme verwendet hat jedoch eine Seite in der sonnenseite immer war die andere nicht. Die mit der Sonnenseite war viel faltiger nach Jahren obwohl er auch kein Sonnenbrand bekommen hatte.

Das kann man nicht vergleichen.

Der LKW-Fahrer war ja nicht 30 Min. am Tag der Sonne ausgesetzt, sondern jeden Tag 12 Std.

Dazu kommt noch, dass es bei LKW-Fahrern üblich ist, eine ungesunde Lebensweise zu haben.

Im NDR gab es mal eine Doku über LKW-Fahrer.

Und die haben schon jedes Salatblatt im Brötchen ghasst.

Die rauchen auch fast alle.

Also sehr schlechter Vergleich!

Zitat:Es gibt aber zahlreiche Studien die belegen dass uva zu Hautalterung führt. Egal ob deine Haut braun ist oder nicht. Schau dir mal die Solariumleute an die mega braun sind aber ihre Haut 20jahre älter aussieht...

Meine Mutter ging früher oft ins Solarium.

Jetzt nutzt sie fast nur noch die normale Sonne.

Sie war ihr ganzes Leben schon eine Sonnen-ANBETERIN!

Bei dem kleinsten Sonnenstrahl ging sie raus.

Auch in die pralle Mittagssonne.

Und du wirst nicht glauben, dass sie schon über 60 ist!

Sie sieht sehr jung aus und hat nur wenig Falten!

Natürlich könnte es aber auch sein, dass, wenn sie die Sonne gemieden hätte, sie NOCH jünger aussehen würde.

Was ich damit sagen will ist nur, dass die Sonne sicher nicht so schädlich ist, wie es uns immer gesagt wird.

Ich beobachte sogar, dass Leute, die NIE in die Sonne gehen, meist Hautkrankheiten haben.

In sonnenreichen Ländern nahe des Äquators

wirst du kaum jemanden mit Akne finden.

Das ist ein Problem des Nordens.

Zitat:Und mittags jeden Tag 30min nur um braun zu werden ist definitiv was anti aging angeht nicht sinnvoll. Lieber weniger braun dafür weniger Hautalterung und zb nachmittags oder morgens Sonne tanke mit Isf. Da wären selbst längere Zeiten unschädlich bezüglich uv Strahlung als mittags in drr prallen Sonne 30min!!. Schon verwunderlich wenn du so ein anti aging freak bist dass du dass was mit am meisten erforscht ist und als hauptauslöser neben rauchen gilt du genau das Gegenteil machst von dem was man empfiehlt.

Mir scheint es aber nicht geschadet zu haben.

Ich sehe sehr jung aus.

Ich gehe 30 Min. ohne Sonnenschutz und danach trage ich entweder LSF-50 auf oder ich beende das Sonnenbad. Meist letzteres.

Für den restlichen Tag benutze ich aber keinen LSF, weil ich mich da sowieso mehr im Schatten aufhalte.

Und wenn ein paar Min. Sonne dazu kommen, sollte das kein Problem sein.

Mein Körper ist mit vielen Antioxidantien wie NAC, Fo-Ti, Vitamin A, Tocotrienol, Mariendistel etc. bestens geschützt.

Würde ich die Sonne komplett meiden wie du, wäre meine Haut viel störanfälliger für Entzündungen.

Es gibt in der Haut Vitamin D-Rezeptoren und die wollen auch mal aktiviert werden.

Ich muss aber zugeben, dass ich mir hier noch mehr Informationen wünsche.

Ich hoffe, dass ich noch viele Studien finde, die bestätigen, dass wenig Sonne gesünder ist als gar keine.

Die Empfehlung der Hautärzte, auch im Winter LSF-50 zu verwenden, halte ich für maßlos übertrieben.

Aber wahrscheinlich ist das absichtlich so gewollt, denn nur mit kranken Menschen kann man Geld verdienen.

Sonnengebräunte Haut ist eben gesünder als blasse Haut.

Schau doch nur bei reddit.

Da berichtet wirklich jeder, der Hautkrankheiten hat, dass diese unter UV-Licht verschwinden und nicht umgekehrt.

Und Hautkrankheiten sind mit Entzündungen und freien Radikalen assoziiert. Das bedeutet, wenn die Hautkrankheit verschwindet, verschwinden damit auch die freien Radikale und die Entzündungen.

Und DAS ist Anti-Aging!

Keine Entzündungen und kein oxidativen Stress zu haben.

Denn genau das macht alt.



Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 17 Jan 2024 12:30:25 GMT

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

---

Zitat:Und natürlich hat die Haut ne eigene Schutzwirkung die stärker ist desto bräuner man ist. Aber dort ist der Hautschaden schon tief entstanden durch die uva Strahlung

Noch eine kurze Ergänzung dazu:

Ist das mit dem Schaden denn nicht überall so?

Wenn du einen Muskel trainierst, entsteht auch ein Schaden.

Wenn du den Dermaroller verwendest, entsteht auch ein Schaden.

Der Schaden ist nicht das Problem.

Sondern, ob der Schaden repariert werden kann.

Und durch die Reparatur könnte es dazu kommen,

dass damit auch gleichzeitig andere Schäden repariert werden.

Also beispielsweise der Dermaroller:

Der bewirkt ja, dass die Haut beschädigt wird.

Aber durch die Reparatur erneuert sich die Haut

und dabei können dann auch Falten und AGA verschwinden.

Sonst würde der Dermaroller ja auch keinen Sinn machen,

wenn durch die Reparatur kein Nutzen entstehen würde.

Und so wird es auch beim Sonnenbaden sein.

Die Reparatur des Schadens regt den Körper dazu

an, diesen Bereich zu sanieren.

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [pilos](#) on Wed, 17 Jan 2024 13:08:08 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 17 January 2024 13:30Zitat:Und natürlich hat die Haut ne eigene Schutzwirkung die stärker ist desto bräuner man ist. Aber dort ist der Hautschaden schon tief entstanden durch die uva Strahlung

Noch eine kurze Ergänzung dazu:

Ist das mit dem Schaden denn nicht überall so?

Wenn du einen Muskel trainierst, entsteht auch ein Schaden.

Wenn du den Dermaroller verwendest, entsteht auch ein Schaden.

Der Schaden ist nicht das Problem.

Sondern, ob der Schaden repariert werden kann.

Und durch die Reparatur könnte es dazu kommen,

dass damit auch gleichzeitig andere Schäden repariert werden.

Also beispielsweise der Dermaroller:

Der bewirkt ja, dass die Haut beschädigt wird.

Aber durch die Reparatur erneuert sich die Haut

und dabei können dann auch Falten und AGA verschwinden.

Sonst würde der Dermaroller ja auch keinen Sinn machen,

wenn durch die Reparatur kein Nutzen entstehen würde.  
Und so wird es auch beim Sonnenbaden sein.  
Die Reparatur des Schadens regt den Körper dazu  
an, diesen Bereich zu sanieren.

langzeitauswirkungen aber unbekannt.

eine zelle teilt sich 40x und dann ist feierabend....die letzte stufe ist eine senescente zelle welche  
sich nie wieder teilt.....nur noch als platzhalter und kleber dient

man zerrt an einem einmaligen konto.

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging  
ohne Wirkung?

Posted by [mike](#). on Wed, 17 Jan 2024 16:56:34 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 17 January 2024 14:08Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 17  
January 2024 13:30Zitat:Und natürlich hat die Haut ne eigene Schutzwirkung die stärker ist  
desto bräuner man ist. Aber dort ist der Hautschaden schon tief entstanden durch die uva  
Strahlung

Noch eine kurze Ergänzung dazu:

Ist das mit dem Schaden denn nicht überall so?

Wenn du einen Muskel trainierst, entsteht auch ein Schaden.

Wenn du den Dermaroller verwendest, entsteht auch ein Schaden.

Der Schaden ist nicht das Problem.

Sondern, ob der Schaden repariert werden kann.

Und durch die Reparatur könnte es dazu kommen,  
dass damit auch gleichzeitig andere Schäden repariert werden.

Also beispielsweise der Dermaroller:

Der bewirkt ja, dass die Haut beschädigt wird.

Aber durch die Reparatur erneuert sich die Haut  
und dabei können dann auch Falten und AGA verschwinden.

Sonst würde der Dermaroller ja auch keinen Sinn machen,  
wenn durch die Reparatur kein Nutzen entstehen würde.

Und so wird es auch beim Sonnenbaden sein.

Die Reparatur des Schadens regt den Körper dazu  
an, diesen Bereich zu sanieren.

langzeitauswirkungen aber unbekannt.

eine zelle teilt sich 40x und dann ist feierabend....die letzte stufe ist eine seneszente zelle welche sich nie wieder teilt.....nur noch als platzhalter und kleber dient

man zerrt an einem einmaligen konto.

Nach den 40x kommt die Stammzelle mit verkürzten telomere und legt alles wieder an... für weitere 40 Zellteilungen?

Haufen Nems inkl Curcuma könnte die telomere schützen (wenn auch nur minimal)?

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [mike](#). on Wed, 17 Jan 2024 17:00:47 GMT

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

---

Zitat:

Seneszente Zelllast gesenkt

Die neun Teilnehmer erhielten drei Tage lang eine Kombinationsdosis von Dasatinab und Quercetin. Obwohl die Medikamente innerhalb weniger Tage aus dem Körper ausgeschieden wurden, war der Effekt der Reduzierung alternder Zellen für mindestens elf Tage offensichtlich

<https://www.der-niedergelassene-arzt.de/medizin/kategorie/medizin/seneszente-zellen-koennen-durch-senolytische-medikamente-reduziert-werden#:~:text=Seneszente%20Zellen%20sind%20gest%C3%B6rte%20Zellen,chronischen%20Krankheiten%20betroffen%20sind%2C%20ansammeln.>

Sollte man diese Zellen zum Abbau anregen?

Hier ist mir noch einiges unklar

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [pilos](#) on Wed, 17 Jan 2024 18:35:41 GMT

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

---

mike. schrieb am Wed, 17 January 2024 17:56

Nach den 40x kommt die Stammzelle mit verkürzten telomere und legt alles wieder an... für weitere 40 Zellteilungen?

nein..sonst würde man ewig leben oder zumindest länger...das ist nicht der fall

<https://www.leibniz-fli.de/why-we-age/aging-stem-cells>

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [mike.](#) on Wed, 17 Jan 2024 19:06:40 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 17 January 2024 19:35mike. schrieb am Wed, 17 January 2024 17:56

Nach den 40x kommt die Stammzelle mit verkürzten telomere und legt alles wieder an... für weitere 40 Zellteilungen?

nein..sonst würde man ewig leben oder zumindest länger...das ist nicht der fall

<https://www.leibniz-fli.de/why-we-age/aging-stem-cells>

Danke

Für mich ist das alles noch ein Rätsel.....

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [lce tea](#) on Wed, 17 Jan 2024 19:47:37 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 17 January 2024 13:02Zitat:Und natürlich hat die Haut ne eigene Schutzwirkung die stärker ist desto bräuner man ist. Aber dort ist der Hautschaden schon tief entstanden durch die uva Strahlung .

Das würde ich so nicht sagen.

Sarah Wagenknecht ist auch immer knackig braun und schau wie jung sie für 53 Jahre aussieht!

Zitat:Der Hautschaden zeigt sich erst Jahre später mit Falten usw. Gibt da nen Bild von nem LKW Fahrer der generell nie Sonnencreme verwendet hat jedoch eine Seite in der sonnenseite immer war die andere nicht. Die mit der Sonnenseite war viel faltiger nach Jahren obwohl er auch kein Sonnenbrand bekommen hatte.

Das kann man nicht vergleichen.

Der LKW-Fahrer war ja nicht 30 Min. am Tag der Sonne ausgesetzt, sondern jeden Tag 12 Std.

Dazu kommt noch, dass es bei LKW-Fahrern üblich ist, eine ungesunde Lebensweise zu haben.

Im NDR gab es mal eine Doku über LKW-Fahrer.

Und die haben schon jedes Salatblatt im Brötchen ghasst.

Die rauchen auch fast alle.

Also sehr schlechter Vergleich!

Zitat:Es gibt aber zahlreiche Studien die belegen dass uva zu Hautalterung führt. Egal ob deine Haut braun ist oder nicht. Schau dir mal die Solariumleute an die mega braun sind aber ihre Haut 20jahre älter aussieht...

Meine Mutter ging früher oft ins Solarium.

Jetzt nutzt sie fast nur noch die normale Sonne.

Sie war ihr ganzes Leben schon eine Sonnen-ANBETERIN!

Bei dem kleinsten Sonnenstrahl ging sie raus.

Auch in die pralle Mittagssonne.

Und du wirst nicht glauben, dass sie schon über 60 ist!

Sie sieht sehr jung aus und hat nur wenig Falten!

Natürlich könnte es aber auch sein, dass, wenn sie

die Sonne gemieden hätte, sie NOCH jünger aussehen würde.

Was ich damit sagen will ist nur, dass die Sonne sicher nicht so schädlich ist, wie es uns immer gesagt wird.

Ich beobachte sogar, dass Leute, die NIE in die Sonne gehen, meist Hautkrankheiten haben.

In sonnenreichen Ländern nahe des Äquators

wirst du kaum jemanden mit Akne finden.

Das ist ein Problem des Nordens.

Zitat:Und mittags jeden Tag 30min nur um braun zu werden ist definitiv was anti aging angeht nicht sinnvoll. Lieber weniger braun dafür weniger Hautalterung und zb nachmittags oder morgens Sonne tanke mit Isf. Da wären selbst längere Zeiten unschädlich bezüglich uv

Strahlung als mittags in drr prallen Sonne 30min!!. Schon verwunderlich wenn du so ein anti aging freak bist dass du dass was mit am meisten erforscht ist und als hauptauslöser neben rauchen gilt du genau das Gegenteil machst von dem was man empfiehl.

Mir scheint es aber nicht geschadet zu haben.

Ich sehe sehr jung aus.

Ich gehe 30 Min. ohne Sonnenschutz und danach trage ich entweder LSF-50 auf oder ich beende das Sonnenbad. Meist letzteres.

Für den restlichen Tag benutze ich aber keinen LSF, weil ich mich da sowieso mehr im Schatten aufhalte.

Und wenn ein paar Min. Sonne dazu kommen, sollte das kein Problem sein.

Mein Körper ist mit vielen Antioxidantien wie NAC, Fo-Ti, Vitamin A, Tocotrienol, Mariendistel etc. bestens geschützt.

Würde ich die Sonne komplett meiden wie du, wäre meine Haut viel störanfälliger für Entzündungen. Es gibt in der Haut Vitamin D-Rezeptoren und die wollen auch mal aktiviert werden.

Ich muss aber zugeben, dass ich mir hier noch mehr Informationen wünsche.

Ich hoffe, dass ich noch viele Studien finde, die bestätigen, dass wenig Sonne gesünder ist als gar keine.

Die Empfehlung der Hautärzte, auch im Winter LSF-50 zu verwenden, halte ich für maßlos übertrieben.

Aber wahrscheinlich ist das absichtlich so gewollt, denn nur mit kranken Menschen kann man Geld verdienen.

Sonnengebräunte Haut ist eben gesünder als blasse Haut.

Schau doch nur bei reddit.

Da berichtet wirklich jeder, der Hautkrankheiten hat, dass diese unter UV-Licht verschwinden und nicht umgekehrt.

Und Hautkrankheiten sind mit Entzündungen und freien Radikalen assoziiert. Das bedeutet, wenn die Hautkrankheit verschwindet, verschwinden damit auch die freien Radikale und die Entzündungen.

Und DAS ist Anti-Aging!

Keine Entzündungen und kein oxidativen Stress zu haben.

Denn genau das macht alt.

Typisch norwood jetzt kommst du wieder rmit einzelnen Beispielen und stützt darauf deine Argumenration. Wer weiß wie all die Leute inklusive dir aussehen würden hätten Sie sich an die Sonnenschutzregeln gehalten?! Das kannst du doch garnicht beurteilen ob sie dann noch jünger aussehen würden einschließlic dir insofern ist die Argumentation Blödsinn. Was zählt sind Daten und wissenschaftliche Fakten. Und da ist uva Strahlung als Übeltäter bekannt.

Nochmal ich sagte nicht komplett auf Sonne vermeiden sondern ein maßvoller Umgang damit. Lesen doch richtig. Und so werde auch ich braun und kann mich mit vit d versorgen. Es ist ein Mythos dass man durch Schatten und Sonnencreme nicht braun werden kann und Vit d tanken kann.

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 17 Jan 2024 21:29:06 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 17 January 2024 14:08Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 17 January 2024 13:30Zitat:Und natürlich hat die Haut ne eigene Schutzwirkung die stärker ist desto bräuner man ist. Aber dort ist der Hautschaden schon tief entstanden durch die uva Strahlung

Noch eine kurze Ergänzung dazu:

Ist das mit dem Schaden denn nicht überall so?

Wenn du einen Muskel trainierst, entsteht auch ein Schaden.

Wenn du den Dermaroller verwendest, entsteht auch ein Schaden.

Der Schaden ist nicht das Problem.

Sondern, ob der Schaden repariert werden kann.

Und durch die Reparatur könnte es dazu kommen,

dass damit auch gleichzeitig andere Schäden repariert werden.

Also beispielsweise der Dermaroller:

Der bewirkt ja, dass die Haut beschädigt wird.

Aber durch die Reparatur erneuert sich die Haut

und dabei können dann auch Falten und AGA verschwinden.

Sonst würde der Dermaroller ja auch keinen Sinn machen,

wenn durch die Reparatur kein Nutzen entstehen würde.

Und so wird es auch beim Sonnenbaden sein.

Die Reparatur des Schadens regt den Körper dazu

an, diesen Bereich zu sanieren.

langzeitauswirkungen aber unbekannt.

eine zelle teilt sich 40x und dann ist feierabend....die letzte stufe ist eine seneszente zelle welche sich nie wieder teilt....nur noch als platzhalter und kleber dient

man zerrt an einem einmaligen konto.

Aber warum sollte sich eine Zelle öfter

teilen, wenn man in die Sonne geht?

Verstehe ich nicht.

Sollte man dann nicht eher Sport meiden  
und generell schauen, dass man mit möglichst  
WENIG Kalorien gut auskommt?  
Denn, wenn der Stoffwechsel auf Sparflamme läuft,  
teilt sich die Zelle sicher langsamer.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging  
ohne Wirkung?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Wed, 17 Jan 2024 21:40:03 GMT

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

---

Ice tea schrieb am Wed, 17 January 2024 20:47: Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 17  
January 2024 13:02: Zitat: Und natürlich hat die Haut ne eigene Schutzwirkung die stärker ist  
desto bräuner man ist. Aber dort ist der Hautschaden schon tief entstanden durch die uva  
Strahlung .

Das würde ich so nicht sagen.

Sarah Wagenknecht ist auch immer knackig braun  
und schau wie jung sie für 53 Jahre aussieht!

Zitat: Der Hautschaden zeigt sich erst Jahre später mit Falten usw. Gibt da nen Bild von nem  
LKW Fahrer der generell nie Sonnencreme verwendet hat jedoch eine Seite in der sonnenseite  
immer war die andere nicht. Die mit der Sonnenseite war viel faltiger nach Jahren obwohl er auch  
kein Sonnenbrand bekommen hatte.

Das kann man nicht vergleichen.

Der LKW-Fahrer war ja nicht 30 Min. am Tag der Sonne  
ausgesetzt, sondern jeden Tag 12 Std.

Dazu kommt noch, dass es bei LKW-Fahrern üblich ist,  
eine ungesunde Lebensweise zu haben.

Im NDR gab es mal eine Doku über LKW-Fahrer.

Und die haben schon jedes Salatblatt im Brötchen ghasst.

Die rauchen auch fast alle.

Also sehr schlechter Vergleich!

Zitat: Es gibt aber zahlreiche Studien die belegen dass uva zu Hautalterung führt. Egal ob deine  
Haut braun ist oder nicht. Schau dir mal die Solariumleute an die mega braun sind aber ihre Haut  
20 Jahre älter aussieht...

Meine Mutter ging früher oft ins Solarium.

Jetzt nutzt sie fast nur noch die normale Sonne.

Sie war ihr ganzes Leben schon eine Sonnen-ANBETERIN!

Bei dem kleinsten Sonnenstrahl ging sie raus.

Auch in die pralle Mittagssonne.

Und du wirst nicht glauben, dass sie schon über 60 ist!

Sie sieht sehr jung aus und hat nur wenig Falten!

Natürlich könnte es aber auch sein, dass, wenn sie

die Sonne gemieden hätte, sie NOCH jünger aussehen würde.

Was ich damit sagen will ist nur, dass die Sonne sicher



nicht so schädlich ist, wie es uns immer gesagt wird.  
Ich beobachte sogar, dass Leute, die NIE in die Sonne gehen,  
meist Hautkrankheiten haben.  
In sonnenreichen Ländern nahe des Äquators  
wirst du kaum jemanden mit Akne finden.  
Das ist ein Problem des Nordens.

Zitat: Und mittags jeden Tag 30min nur um braun zu werden ist definitiv was anti aging angeht nicht sinnvoll. Lieber weniger braun dafür weniger Hautalterung und zb nachmittags oder morgens Sonne tanke mit Isf. Da wären selbst längere Zeiten unschädlich bezüglich uv Strahlung als mittags in drr prallen Sonne 30min!!. Schon verwunderlich wenn du so ein anti aging freak bist dass du dass was mit am meisten erforscht ist und als hauptauslöser neben rauchen gilt du genau das Gegenteil machst von dem was man empfiehlt.  
Mir scheint es aber nicht geschadet zu haben.  
Ich sehe sehr jung aus.  
Ich gehe 30 Min. ohne Sonnenschutz und danach trage ich entweder LSF-50 auf oder ich beende das Sonnenbad. Meist letzteres.  
Für den restlichen Tag benutze ich aber keinen LSF, weil ich mich da sowieso mehr im Schatten aufhalte.  
Und wenn ein paar Min. Sonne dazu kommen, sollte das kein Problem sein.  
Mein Körper ist mit vielen Antioxidantien wie NAC, Fo-Ti, Vitamin A, Tocotrienol, Mariendistel etc. bestens geschützt.  
Würde ich die Sonne komplett meiden wie du, wäre meine Haut viel störanfälliger für Entzündungen.  
Es gibt in der Haut Vitamin D-Rezeptoren und die wollen auch mal aktiviert werden.

Ich muss aber zugeben, dass ich mir hier noch mehr Informationen wünsche.  
Ich hoffe, dass ich noch viele Studien finde, die bestätigen, dass wenig Sonne gesünder ist als gar keine.  
Die Empfehlung der Hautärzte, auch im Winter LSF-50 zu verwenden, halte ich für maßlos übertrieben.  
Aber wahrscheinlich ist das absichtlich so gewollt, denn nur mit kranken Menschen kann man Geld verdienen.  
Sonnengebräunte Haut ist eben gesünder als blasse Haut.  
Schau doch nur bei reddit.  
Da berichtet wirklich jeder, der Hautkrankheiten hat, dass diese unter UV-Licht verschwinden und nicht umgekehrt.  
Und Hautkrankheiten sind mit Entzündungen und freien Radikalen assoziiert. Das bedeutet, wenn die Hautkrankheit verschwindet, verschwinden damit auch die freien Radikale und die Entzündungen.  
Und DAS ist Anti-Aging!  
Keine Entzündungen und kein oxidativen Stress zu haben.

Denn genau das macht alt.

Typisch norwood jetzt kommst du wieder rmit einzelnen Beispielen und stützt darauf deine Argumenration. Wer weiß wie all die Leute inklusive dir aussehen würden hätten Sie sich an die Sonnenschutzregeln gehalten?! Das kannst du doch garnicht beurteilen ob sie dann noch jünger aussehen würden einschließlich dir insofern ist die Argumentation Blödsinn. Was zählt sind Daten und wissenschaftliche Fakten. Und da ist uva Strahlung als Übeltäter bekannt.

Nochmal ich sagte nicht komplett auf Sonne vermeiden sondern ein maßvoller Umgang damit. Lesen doch richtig. Und so werde auch ich braun und kann mich mit vit d versorgen. Es ist ein Mythos dass man durch Schatten und Sonnencreme nicht braun werden kann und Vit d tanken kann.

Wenn du so sehr auf wissenschaftliche Fakten aus bist, dann würde ich dir raten, deinen Vitamin D-Spiegel im Blut mal messen zu lassen. Ich wette, der ist nahe NULL.

Denn mit LSF 50 wird man weder braun, noch tankt man damit ausreichend Vitamin D. Vergiss es! Maßvoller Umgang ist das, was ich mache (30 Min. Sonne 3x/Woche) und nicht LSF 50.

Zur Wissenschaft gehört eben auch, dass Menschen, die oft in die Sonne gehen, eine gesunde Haut haben. Während Menschen, die die Sonne meiden, von Hautkrankheiten sehr oft heimgesucht werden. Und das sind keine Einzelbeispiele. Sogar bei pubmed findest du viele Studien, wo gerade UV-Strahlung als Heilmittel gegen zahlreiche Hautkrankheiten eingesetzt wird. Wie kann so ein Mittel, was Hautkrankheiten heilt, also schädlich sein? In der richtigen Dosis, versteht sich.

Da darfst du dann aber kein LSF 50 verwenden. Eher LSF 5-10. Denn 50 blockt 100%. Es ist der stärkste UV-Blocker, den es gibt. Wenn es 500 gäbe, würde du sicher 500 verwenden. :lol: 100% UV-Blockung nennst du "maßvoll". :lol: Ich nenne das komplette UV-Abstinenz.

---

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [mike](#) on Thu, 18 Jan 2024 13:40:12 GMT

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

---

pilos schrieb am Wed, 17 January 2024 19:35mike. schrieb am Wed, 17 January 2024 17:56  
Nach den 40x kommt die Stammzelle mit verkürzten telomere und legt alles wieder an... für weitere 40 Zellteilungen?

nein..sonst würde man ewig leben oder zumindest länger...das ist nicht der fall

<https://www.leibniz-fli.de/why-we-age/aging-stem-cells>

Kann man eine Narbe 40x zerstückeln und davon ausgehen, dass alle Zellen in Narben..die Platzhalter.... Absterben und in dieses Loch normale Zellen replizieren?

Natürlich mit verteporfin und sterile 3mm microneedling...und immer feucht 24/7

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging ohne Wirkung?

Posted by [lcetea](#) on Thu, 18 Jan 2024 15:22:02 GMT

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

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 17 January 2024 22:40lcetea schrieb am Wed, 17 January 2024 20:47Norwood-packt-das-an schrieb am Wed, 17 January 2024 13:02Zitat:Und natürlich hat die Haut ne eigene Schutzwirkung die stärker ist desto bräuner man ist. Aber dort ist der Hautschaden schon tief entstanden durch die uva Strahlung .

Das würde ich so nicht sagen.

Sarah Wagenknecht ist auch immer knackig braun und schau wie jung sie für 53 Jahre aussieht!

Zitat:Der Hautschaden zeigt sich erst Jahre später mit Falten usw. Gibt da nen Bild von nem LKW Fahrer der generell nie Sonnencreme verwendet hat jedoch eine Seite in der sonnenseite immer war die andere nicht. Die mit der Sonnenseite war viel faltiger nach Jahren obwohl er auch kein Sonnenbrand bekommen hatte.

Das kann man nicht vergleichen.

Der LKW-Fahrer war ja nicht 30 Min. am Tag der Sonne ausgesetzt, sondern jeden Tag 12 Std.

Dazu kommt noch, dass es bei LKW-Fahrern üblich ist,  
eine ungesunde Lebensweise zu haben.  
Im NDR gab es mal eine Doku über LKW-Fahrer.  
Und die haben schon jedes Salatblatt im Brötchen ghasst.  
Die rauchen auch fast alle.  
Also sehr schlechter Vergleich!

Zitat:Es gibt aber zahlreiche Studien die belegen dass uva zu Hautalterung führt. Egal ob deine  
Haut braun ist oder nicht. Schau dir mal die Solariumleute an die mega braun sind aber ihre Haut  
20jahre älter ausschaut...

Meine Mutter ging früher oft ins Solarium.  
Jetzt nutzt sie fast nur noch die normale Sonne.  
Sie war ihr ganzes Leben schon eine Sonnen-ANBETERIN!  
Bei dem kleinsten Sonnenstrahl ging sie raus.  
Auch in die pralle Mittagssonne.  
Und du wirst nicht glauben, dass sie schon über 60 ist!  
Sie sieht sehr jung aus und hat nur wenig Falten!  
Natürlich könnte es aber auch sein, dass, wenn sie  
die Sonne gemieden hätte, sie NOCH jünger aussehen würde.  
Was ich damit sagen will ist nur, dass die Sonne sicher  
nicht so schädlich ist, wie es uns immer gesagt wird.  
Ich beobachte sogar, dass Leute, die NIE in die Sonne gehen,  
meist Hautkrankheiten haben.  
In sonnenreichen Ländern nahe des Äquators  
wirst du kaum jemanden mit Akne finden.  
Das ist ein Problem des Nordens.

Zitat:Und mittags jeden Tag 30min nur um braun zu werden ist definitiv was anti aging angeht  
nicht sinnvoll. Lieber weniger braun dafür weniger Hautalterung und zb nachmittags oder  
morgens Sonne tanke mit Isf. Da wären selbst längere Zeiten unschädlich bezüglich uv  
Strahlung als mittags in drr prallen Sonne 30min!!. Schon verwunderlich wenn du so ein anti aging  
freak bist dass du dass was mit am meisten erforscht ist und als hauptauslöser neben rauchen  
gilt du genau das Gegenteil machst von dem was man empfiehlt.

Mir scheint es aber nicht geschadet zu haben.  
Ich sehe sehr jung aus.  
Ich gehe 30 Min. ohne Sonnenschutz und danach  
trage ich entweder LSF-50 auf oder ich beende  
das Sonnenbad. Meist letzteres.  
Für den restlichen Tag benutze ich aber keinen LSF,  
weil ich mich da sowieso mehr im Schatten aufhalte.  
Und wenn ein paar Min. Sonne dazu kommen,  
sollte das kein Problem sein.  
Mein Körper ist mit vielen Antioxidantien wie  
NAC, Fo-Ti, Vitamin A, Tocotrienol, Mariendistel etc.  
bestens geschützt.  
Würde ich die Sonne komplett meiden wie du,  
wäre meine Haut viel störanfälliger für Entzündungen.  
Es gibt in der Haut Vitamin D-Rezeptoren und die wollen

auch mal aktiviert werden.

Ich muss aber zugeben, dass ich mir hier noch mehr Informationen wünsche.

Ich hoffe, dass ich noch viele Studien finde, die bestätigen, dass wenig Sonne gesünder ist als gar keine.

Die Empfehlung der Hautärzte, auch im Winter LSF-50 zu verwenden, halte ich für maßlos übertrieben.

Aber wahrscheinlich ist das absichtlich so gewollt, denn nur mit kranken Menschen kann man Geld verdienen.

Sonnengebräunte Haut ist eben gesünder als blasse Haut.

Schau doch nur bei reddit.

Da berichtet wirklich jeder, der Hautkrankheiten hat, dass diese unter UV-Licht verschwinden und nicht umgekehrt.

Und Hautkrankheiten sind mit Entzündungen und freien Radikalen assoziiert. Das bedeutet, wenn die Hautkrankheit verschwindet, verschwinden damit auch die freien Radikale und die Entzündungen.

Und DAS ist Anti-Aging!

Keine Entzündungen und kein oxidativen Stress zu haben.

Denn genau das macht alt.

Typisch norwood jetzt kommst du wieder rmit einzelnen Beispielen und stützt darauf deine Argumenration. Wer weiß wie all die Leute inklusive dir aussehen würden hätten Sie sich an die Sonnenschutzregeln gehalten?! Das kannst du doch garnicht beurteilen ob sie dann noch jünger aussehen würden einschließlic dir insofern ist die Argumentation Blödsinn. Was zählt sind Daten und wissenschaftliche Fakten. Und da ist uva Strahlung als Übeltäter bekannt.

Nochmal ich sagte nicht komplett auf Sonne vermeiden sondern ein maßvoller Umgang damit. Lesen doch richtig. Und so werde auch ich braun und kann mich mit vit d versorgen. Es ist ein Mythos dass man durch Schatten und Sonnencreme nicht braun werden kann und Vit d tanken kann.

Wenn du so sehr auf wissenschaftliche Fakten aus bist, dann würde ich dir raten, deinen Vitamin D-Spiegel im Blut mal messen zu lassen. Ich wette, der ist nahe NULL.

Denn mit LSF 50 wird man weder braun, noch tankt man damit ausreichend Vitamin D. Vergiss es! Maßvoller Umgang ist das, was ich mache (30 Min. Sonne 3x/Woche) und nicht LSF 50.

Zur Wissenschaft gehört eben auch,  
dass Menschen, die oft in die Sonne gehen,  
eine gesunde Haut haben.  
Während Menschen, die die Sonne meiden,  
von Hautkrankheiten sehr oft heimgesucht werden.  
Und das sind keine Einzelbeispiele.  
Sogar bei pubmed findest du viele Studien,  
wo gerade UV-Strahlung als Heilmittel  
gegen zahlreiche Hautkrankheiten eingesetzt wird.  
Wie kann so ein Mittel, was Hautkrankheiten heilt,  
also schädlich sein?  
In der richtigen Dosis, versteht sich.

Da darfst du dann aber kein LSF 50 verwenden.  
Eher LSF 5-10. Denn 50 blockt 100%.  
Es ist der stärkste UV-Blocker, den es gibt.  
Wenn es 500 gäbe, würde du sicher 500 verwenden. :lol:  
100% UV-Blockung nennst du "maßvoll". :lol:  
Ich nenne das komplette UV-Abstinenz.  
Nein auch Isf 50 blockt nicht alles ab.  
Es ist jedenfalls nicht maßvoll in die Mittagssonne zu gehen wenn alle Experten davon abraten  
nur um noch bräuner zu werden. Dadurch förderst du Zellschäden und Hautalterung. Dann  
gehe lieber vormittags oder ab 15Uhr. Du wirst auch genügend braun und hast ausreichend vit d.  
Klar mit Isf wird man weniger braun als ohne und tankt weniger vit d. Aber es stimmt nicht dass  
du überhaupt nicht etwas braun wirst und vit d tankst. Und dann gibt es immer noch vit d  
Tabletten. Die wären tatsächlich sinnvoll im winter mit hohem Isf. Nehme ich auch und habe  
sogar dadurch ein hohen vit d Spiegel habs gemessen vor paar Wochen. Somit ist das Thema vit  
d abgehakt.  
Und jetzt ist eben die Abwägung willst du mehr anti aging oder mehr braun werden. Beides geht  
nicht und das eine geht immer auf Kosten des anderen. Der beste und empfohlene Kompromiss  
ist somit beta carotin kapseln+ hoher Isf+ in die Sonne vormittags und Nachmittags aber nicht zu  
lange und nicht zu oft. Dadurch bin ich genügend braun damit es als gesund und attraktiv  
wahrgenommen wird. Diese krasse Bräune ist eh nicht mehr angesagt. Man sollte nur nicht  
Käseweiß sein.  
Durch beta carorin hält die Bräune übrigrns auch viel länger und es geht generell schneller.

---

Subject: Aw: Der Fall Bryan Johnson: Über 1 Mio Dollar/Jahr für Anti-Aging  
ohne Wirkung?

Posted by [Nomadd](#) on Sun, 21 Jan 2024 00:06:37 GMT

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

---

Hair Café Expertise.

<https://youtu.be/zNYCv88kvj4?si=o0VcQa1U3x1QdLGe>

:arrow:

---