
Subject: Mit dem älterwerden umgehen?

Posted by [IchBinAmEnde](#) on Thu, 05 Sep 2024 09:06:08 GMT

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

Moin , bin mittlerweile 27 , in 2 Monaten 28 und merke wie schnell die Zeit vergeht.

Da wir alle ja ein wenig eitel sind was die Haare angeht, dachte ich mir das dieses Topic hier vielleicht gut reinpassen würde.

Graue Haare kommen , Haarausfall hab ich eh schon seit 16.

Langsam denke ich mir was kommt noch? In 26 Monaten biste 30 und dann wars das.

Vielleicht geht's hier jemandem genauso?

Subject: Aw: Mit dem älterwerden umgehen?

Posted by [pilos](#) on Thu, 05 Sep 2024 10:26:17 GMT

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

kein drama

alle anderen altern auch mit

;)

Subject: Aw: Mit dem älterwerden umgehen?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 05 Sep 2024 13:16:01 GMT

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

Ich arbeite bereits mit Hochdruck
an der Behebung des Problems!

Subject: Aw: Mit dem älterwerden umgehen?

Posted by [Sweety1988](#) on Thu, 05 Sep 2024 13:17:49 GMT

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

Hallo,
Gewisse Sachen kannste nicht Ändern.

Wenne spätestens in mein Alter bist.. kommen ggf. noch mehr Sachen dazu.

Haare die aus den Ohren und Nase raus wachsen.. habe meine zum glück restlos entfernt.

Falten.. Aber da kannste Präventiv gegen was machen

1. Tretonoin vom Arzt hollen (ist das nunplus ultra)
2. Sport treiben
3. Rauchen/Alkohol konsum aufhören
4. Stress/Psychische Probleme vermeiden
5. Supplements Omega 3 /K2/D3/Collagen/Hyoloron/Reservatrol /Vitamin C /B3 /B Complex /Vitamin E usw.
6. Gesunde Ernährung auf Koffein möglichst verzichten und Fertigessen/Fastfood.
7. Intervalfasten.
8. Hautpflege
9. SonnenSchutz

Meine..selbst damit altert deine Haut etwas.. aber kannst trotzdem es hinauszögern.

Gibt welche die mit 50-60 noch aussehen wie 30 bzw. das machen.

Aber Graue haare gehören zm leben dabei..sowie gab hier Letztens nen post ,das man graue haare rückgängig machen kann.

Bin aber ehrlich gesagt nen mensch.. würde wenn ich graue haare habe, meine Haare komplett grau färben. Dann habe ich ruhe.

Aber wie gesagt.. in 10 Jahren ca.. wirste es merken das du noch älter wirst.

Langsamerer Stoffwechsel.. Dünner Haut..Merkst das die leistung abnimmt..

Kannst gewisse Sachen machen dagegen.. ums auszubremse.. bzw. noch etwas länger *jünger auszusehen*..aber irgendwann wirste auch alt sein.