
Subject: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 05 Oct 2024 06:17:20 GMT

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

Hallo Freunde,

so langsam schreite ich auf die 35 zu und merke, wie mein Hautbild nicht mehr so rein ist, wie noch vor gute 10 Jahren. Was sind aktuell die besten Mitteln, um Falten vorzubeugen? Kollagenpulver? Vit C?

Merci

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [pilos](#) on Sat, 05 Oct 2024 06:37:16 GMT

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

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 05 Oct 2024 06:53:23 GMT

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

pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:37

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Kein saggy face bislang, sondern oberflächliche falten und Haut strahlt halt nicht mehr so, wie als ich noch 20 war :(

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)

Posted by [pilos](#) on Sat, 05 Oct 2024 07:16:03 GMT

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

Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:53pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:37

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Kein saggy face bislang, sondern oberflächliche falten und Haut strahlt halt nicht mehr so, wie als ich noch 20 war :(
die struktur hat sich geändert, ist gröber geworden

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Pfannkuchenmeister](#) on Sat, 05 Oct 2024 07:28:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 09:16Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:53pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:37

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Kein saggy face bislang, sondern oberflächliche falten und Haut strahlt halt nicht mehr so, wie als ich noch 20 war :(
die struktur hat sich geändert, ist gröber geworden

Da muss es doch ein Gegenmittel geben?? Will mit 35 nicht schon Alterserscheinungen haben :(

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 05 Oct 2024 07:42:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pfannkuchenmeister schrieb am Sat, 05 October 2024 09:28pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 09:16Pfannkuchenmeister schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 08:53pilos schrieb am Sa., 05

Oktober 2024 08:37

sind es wirklich oberflächliche falten oder saggy face?

nicht die haut sondern das gerüst darunter

Kein saggy face bislang, sondern oberflächliche falten und Haut strahlt halt nicht mehr so, wie als ich noch 20 war :(
die struktur hat sich geändert, ist gröber geworden

Da muss es doch ein Gegenmittel geben?? Will mit 35 nicht schon Alterserscheinungen haben :(
Ich bin auch 35 , sowie ja habe auch Falten.

Du kannst Gewisse Sachen machen.

Aber nen gegenmittel , gibts nicht. Es sind halt Alterserscheinungen..wird immer schlimmer.

Deine KnochenStruktur ändert sich also der Kopf.

Dein Kollagen/Elastin/Hyoloron wird weniger pro Jahr. Also die Produktion.

Du kannst Gewisse Sachen machen die Helfen.

1. Was du machen solltest Stell deine Ernährung um.

Das Heißt Weniger Fleisch, Mehr Gemüse/Obst

Auch keine Fertignahrung/Fastfood mehr

bzw. kaffee solltest du auch Stark reduzieren auf 1ne Tasse Pro tag

2. Kein Rauchen/ Alk trinken/Drogen

3.Immer mit sonnencreme rausgehen bzw. auch ggf. sonnenschutz hut tragen/Sonnenschirm mit nehmen.

4. Supplements: Hyoloron ,Hydrolosiertes Kollagempulver , Reservatrol , Vitamin D3/k2 +Calcium /Magnesiumm, Vitamin C/E ,Omega 3 /AKG CA /NMN oder NR /TM /Taurin usw

5. Auch auf den Rücken Schlafen kann Helfen, seiten /bauch schlafen, verursacht knitter falten

6. gesunde Lebenseinstellungen

7. Sport treiben / Genug Bewegung

8. Intervallfasten 16-8 oder 18/6

9. Retinoin/Retinal/Retinol nehmen bzw. auch Gesichtspflege sachen gibt genug , gute produkte mit q10/hyaluron usw. Bzw. auch Body lotions

10. Genug Schlafen bzw. rechtzeitig im Bett gehen

11. Nicht Operative Eingriffe die viel bringen..aber wiederholt werden müssen zb. Thermage muss alle 3 Jahre wiederholt werden kostet 3500 Euro (ca) pro Areal. Gibt auch noch andere wenn du googelst gegen Falten bzw. Skulptura wäre auch ne möglichkeit oder Vampirlifting.

12. Operationen wie Facelift

13. Kannst auch mit Rotlicht geräten arbeiten..aber bis du effekte siehst, kann durchaus mal nen Halbes Jahr dauern, die kriegsrate überall bei ebay /amazon und wenn du googelst

14. Du solltest deine Gesichtsmimik reduzieren.. also Lachen..stirn runzeln etc.. auch vermeiden. Sowie wenn du nen laptop hast oder Smartphone.. Nimmst in der Hand, packst möglich auf augenhöhe. Nicht ewig runter gucken..das verursacht Halsfalten/Halsringe.

15. Genug Wasser trinken oder ungesüßten tee ca 2 -2,5 Liter pro tag (mindestens).

11. Stress vermeiden.

Das ist spontan alles was mir einfällt.

Sowie etwas gegen das Altern..was wirklich Hilft.. soll laut google frühestens in 30 Jahren..wenn überhaupt geben.. wahrscheinlich eher 50.. dann bin ich wenn ich noch lebe eh 85.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [pilos](#) on Sat, 05 Oct 2024 08:05:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn man das alles macht...verliert man die lust am leben

:lol:

es gibt auch viel kürzere varianten

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Sweety1988](#) on Sat, 05 Oct 2024 08:31:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Sa., 05 Oktober 2024 10:05wenn man das alles macht...verliert man die lust am leben

:lol:

es gibt auch viel kürzere varianten

Sich einfrieren Lassen ? :d

hihihi

Ich mach gewisse Sachen, ich find nicht dadurch verliert man die Lebensfreude.

Ich meine Schlafen tuste.. eh so oder so.

Supplements nehmen ,die paar Minuten die es brauch.. ist nicht wild

Sport, gibt dir mobilität wieder und muskeln zurück.

Sowie seitem ich Zucker vermeide und fastfood ,fühle ich mich besser.

Sonnencreme auftragen/sonne vermeiden und gesichtpflege nervt etwas..aber was solls.

Rotlicht die paar minuten vorm schlafen gehen ist auch nicht wild.

Aber so empfinde ich das.

Bzw. hab bei Mimikfalten/Nasolabialfalten, was effektivieres /günstigeres Gefunden.

Nennt sich Liplolyse.

Da wiird genau gegenteilig gearbeitet . Also das Gegenteil von Botox/Hyoloronusw.

Da werden statt die falten aufgefüllt, einfach fett von den wangengenommen, das die falten dadurch reduziert werden.

Bzw. das resultat hält ewig..solange man kein übergewicht ansetzt.

Subject: Aw: Falten verhindern (verzweifelt)
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 05 Oct 2024 08:56:40 GMT

Ich rede jetzt erst mal nur von topischen Sachen:

Im Prinzip braucht man (abgesehen von Minox,
das sollte man natürlich niemals nehmen, da es alt macht),
die selben Sachen fürs Gesicht wie auch für den Kopf.

Das liegt daran, dass die Kopfhaut auch eine normale
Haut ist wie die Gesichtshaut.
Und eine gesunde Haut hat weder AGA, noch Falten.

Ich verwende daher für mein Gesicht:

45% Urea-Creme
40% Apfelessig
5% Borretschöl
5% Fischöl
5% Lavendelöl
0,5 % Oreganoöl

Darin gelöst:

2% L-Carnitin-L-Tartrat
2% Taurin
2% Niacinamid
2% MSM
2% NAC
0,5% Melatonin
+ frisches Vitamin C

Vieles wird einem bekannt vorkommen,
da sie auch gute Mittel gegen AGA sind.
L-Carnitin lässt das Fett wegschmelzen, was
sehr wichtig ist.
Denn mit den Jahren verfettet das Gesicht.
Dazu habe ich eine Studie.
Außerdem verlängert es die Telomere.

Vitamin C muss immer frisch sein, das wissen viele nicht.
Es erhöht die Dermal-Papilla-Zellschicht
auf jugendliches Niveau.

NAC ist ein starkes Antioxidans.

Taurin wirkt anti-fibrotisch und hemmt auch
das Ergrauen.

Melatonin ist ein Reparatur-Hormon und starkes Antioxidans.
Wirkt gegen AGA und Falten.
Dazu habe ich Studien.

Und dann ist Vasodilatation noch wichtig, denn die Durchblutung nimmt mit den Jahren immer mehr ab.
Daher der Apfelessig.
