
Subject: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Nov 2006 00:21:03 GMT

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

Hi Leute,

habt Ihr Ideen wie ich wieder jünger aussehen kann? Ich bin erst 22 und werde häufig schon auf Mitte 20 geschätzt.

Es gibt zwar auch hin und wieder welche, die mich auf 17 oder höchstens 20 schätzen, aber viele schätzen mich zwischen 23 und 27. Woran liegt das? An den Haaren eher weniger, bei mir ist das nicht so auffallend. Falten habe ich auch keine. Warum schätzen mich die Leute dann so alt? Verstehe ich nicht. Auf meiner Homepage ist auch ein Bild von mir.

Gruss
2007

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 00:39:48 GMT

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

Was ist denn so schlimm daran, auf 23-27 geschätzt zu werden (frage ich dich als 29 jähriger)?

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [Mona](#) on Sun, 26 Nov 2006 00:49:02 GMT

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

Hey

O.k. - Du wartest jetzt auf die Jungs, aber weil ich hier grad` so vorbei schaue...

Warum denn ? Warum willstest denn jünger aussehen ?

Die Leute schätzen Dich doch im Mittel eigentlich nicht schlecht - und geh` doch mal los und versuche mal, jemanden auf der Straße zu schätzen - ich denke mal, bei ca. 70% liegt man falsch, oder ?

Viele orientieren sich an Deinem Auftreten und daran, wie du sprichst und dich ansonsten verhältst - da machst nix. Du bist Du - ist doch egal, ob nun etwas älter, oder jünger ???
Hauptsache Du bist o.k. und ein sympathischer Mensch !!!

Ich wünsch` Dir was - liebe Grüße von Mona

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Nov 2006 00:59:44 GMT

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

Danke euch beiden für die Antworten!

Yellow:

Wenn ich 29 wäre so wie Du, dann würde ich mich auch freuen auf 23-27 geschätzt zu werden. Aber wenn man erst 22 ist, dann fühlt man sich alt. Wie alt werden mich die Leute dann wohl schätzen, wenn ich WIRKLICH 27 bin? Vielleicht auf 32?

Ich trauer halt meiner Jugend hinterher. Mit Jahr für Jahr rückt sie weiter nach hinten. Und wenn man dann auch noch 5 Jahre älter geschätzt wird, dann kommt einem das so vor als hätte der Herrgott mal eben die Zeit um 5 Jahre vorgedreht. Ganz nach dem Motto: Das 23.-26. Lebensjahr lassen wir einfach aus, nach 22 kommt gleich 27.

Aber ab und an gibt es Gott sei Dank doch noch Leute die mir nicht einmal glauben wollen, dass ich schon Volljährig oder gar schon 16 bin. Sowas muntert mich dann wieder auf. Obwohl ich das auch nicht ganz nachvollziehen kann, dass mich manche auf 16 und manche auf 27 schätzen. Immerhin ein Unterschied von 11 Jahren.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 01:14:38 GMT

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

Naja, siehs mal so: Mitte zwanzig sind die besten Jahre des Mannes, und wenn man dich jetzt schon auf mitte Zwanzig schätzt, dann kannst du dich viel läger so fühlen, als ob du in deinen besten Jahren wärst. Wobei ich mit 29 auch noch nicht am Stock gehe.

Aber du willst bestimmt hören, dass man mit der Substanz X, zweimal täglich eingenommen, ganz locker wieder wie 16 aussieht. Aber sowas wäre leider zu schön um wahr zu sein.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [Mona](#) on Sun, 26 Nov 2006 01:28:16 GMT

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

Oje, Du machst Dir aber `nen Kopf darum...

Ist doch alles halb so wild , nach dem, was die Leute reden, kannst Du eh nicht gehen. Und auf 16 / 17 willst Du doch wohl auch nicht zurück !?!

Ich habe eben Dein Bild angesehen - ich hätte Dich gar nicht schätzen können, dazu gehört für mich auch Bewegung und Sprache und Vieles mehr.

Versuche doch mal, etwas positiver zu denken !!!

Freu Dich doch einfach, dass Du nun noch die Zeit vor Dir hast, die Andere Dir schon *weggeschätzt* haben !!!

Du bist immer so alt, wie Du dich fühlst und strahlst das auch so aus für Dein Umfeld.

Nochmal liebe Grüße von Mona

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 26 Nov 2006 05:22:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Son, 26 November 2006 02:14Naja, siehs mal so: Mitte zwanzig sind die besten Jahre des Mannes, und wenn man dich jetzt schon auf mitte Zwanzig schätzt, dann kannst du dich viel läger so fühlen, als ob du in deinen besten Jahren wärst. Wobei ich mit 29 auch noch nicht am Stock gehe.

Aber du willst bestimmt hören, dass man mit der Substanz X, zweimal täglich eingenommen, ganz locker wieder wie 16 aussieht. Aber sowas wäre leider zu schön um wahr zu sein.

Ne mit der richtigen Ernährung und viel Sport und ein paar netten Antioxidantien ist alles drin. Ich kenne Leute die sich durch sowas mindesten um 10 Jahre Jünger gemacht haben! Und mit Substanzen kann man definitiv nachhelfen. Man nehme ein paar Injektionen HGH und gut ist!

Eben im Club von mehreren Mädels auf 22-25 geschätzt, und mich schätzt man so seit ich 20 bin
Mittlerweile bin ich 28 im Januar dann 29!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [mare](#) on Sun, 26 Nov 2006 09:57:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh man du hast auch probleme

ich bin 19 und werde seit ich 17 bin immer 3-4 jahre älter geschätzt und finds gut. so krieg auch die älteren mädels (aber lüge nie wegen meinem alter)

gruß

mare

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Nov 2006 11:16:01 GMT

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

mare schrieb am Son, 26 November 2006 10:57oh man du hast auch probleme

ich bin 19 und werde seit ich 17 bin immer 3-4 jahre älter geschätzt und finds gut. so krieg auch die älteren mädels (aber lüge nie wegen meinem alter)

gruß

mare

Als ich 17 war, fand ich das auch immer ganz lustig älter geschätzt zu werden. Ab 18 darf man schliesslich alles. Aber wenn man dann erstmal 18 ist, dann möchte man nicht mehr älter, sondern jünger geschätzt werden.

Yellow: Wie kommst Du auf die Idee, die Besten Jahre sind Mitte 20? Ich habe gedacht zwischen 18 und 24?

Headbanger:

Du glaubst mit Antioxidantien kann man jünger aussehen? Weißt Du wie viele Antioxidantien ich schlucke? Nützt scheinbar alles nix.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 26 Nov 2006 11:40:06 GMT

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

glaubst du, es gibt ein wundermittel?

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 11:48:45 GMT

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

ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 26 November 2006 12:16

Yellow: Wie kommst Du auf die Idee, die Besten Jahre sind Mitte 20? Ich habe gedacht zwischen 18 und 24?

24 ist doch Mitte 20, oder nicht? Der Mann ist (im Durchschnitt) angeblich so um das 25. Lebensjahr auf dem Höhepunkt seiner Kraft, wobei das für uns Nichthochleistungssportler wahrscheinlich weniger bemerkbar ist.

Ich versteh ja, wenn ein 40 Jähriger stolz ist, wenn er auf 25 geschätzt wird, oder wenn ein 25 Jähriger sich ärgert, wenn er immer auf 40 geschätzt wird. Aber dass ein 22 jähriger wieder wie 17 aussehen will, kann ich nicht ganz nachvollziehen. Es sei denn, man hat es auf die 14

jährigen abgesehen.

Lass dir nichts erzählen, mit nichts in der Welt wirst du dich in die Pubertät zurück versetzen können.

Du kannst versuchen, das zu ändern, was dir an deinem Äußeren nicht gefällt. Kleidung, Körper (Sport), Frisur (nur bedingt, wir sind ja hier im Alopezie Forum).

Ansonsten sollte man auch versuchen, sich selber anzunehmen, in jeder Lebensphase. Das führt zu einer gewissen Zufriedenheit und das registriert auch deine Umwelt positiv. Das Leben endet immer tödlich und seit der Geburt bewegen wir uns drauf zu. Man sollte versuchen, das Beste aus jeder Lebensphase zu machen. Ich bin übrigens der Letzte, dem das zuverlässig gelingt, aber ich arbeite dran.

Gruß
yellow

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [lala](#) on Sun, 26 Nov 2006 11:48:56 GMT

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

wenn man sichs recht überlegt, läuft eigtl alles genau verkehrt herum...
man müsste alt geboren und dann immer jünger werden und als baby sterben.
dann könnte man von 65 bis 35 (oder so) kohle verdienen, die man dann, wenn man jung und gesund ist und noch all die schönen dinge machen kann, mit vollen händen ausgibt.
stattdessen verplempert man die besten jahre mit schule, zivi/bundeswehr und arbeiten, um sich dann erst mit 40 oder 50 das erste dicke auto zu kaufen (mit dem man dann mit 110 auf der autobahn rumgurkt) und die rente und das gesparte für zinksalbe, blasentee und kaffeefahrten rauszuhaun

absolut!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 26 Nov 2006 11:50:24 GMT

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

glockenspiel schrieb am Son, 26 November 2006 12:40glaubst du, es gibt ein wundermittel?

2007 du siehst garantiert nicht aus wie 27 (komisch immer diese beziehungen zu der Zahl???)
Wenn manche das schätzen....keine Ahnung!
Nein nein.....du siehst aus wie deine 22.....mehr nicht!

In deinem Fall würde ich eher was dafür tun wollen älter aus zu sehen!
Soll keine Beleidigung hier werden!

du hast ein Milchbubigesicht.....kaum Bart...
und auch garnicht die Statur eines 27 Jährigen!

Mach Sport....ernähr dich besser.....und flenn mit 22 nicht schon wegen deinem Aussehen rum!
Wo soll das denn enden!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Nov 2006 12:12:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

reinforcement schrieb am Son, 26 November 2006 12:50glockenspiel schrieb am Son, 26
November 2006 12:40glaubst du, es gibt ein wundermittel?

2007 du siehst garantiert nicht aus wie 27 (komisch immer diese beziehungen zu der Zahl???)
Wenn manche das schätzen....keine Ahnung!
Nein nein.....du siehst aus wie deine 22.....mehr nicht!

In deinem Fall würde ich eher was dafür tun wollen älter aus zu sehen!
Soll keine Beleidigung hier werden!

du hast ein Milchbubigesicht.....kaum Bart...
und auch garnicht die Statur eines 27 Jährigen!

Mach Sport....ernähr dich besser.....und flenn mit 22 nicht schon wegen deinem Aussehen rum!
Wo soll das denn enden!

Jetzt bin ich happy!
Danke für die Worte! Ich hoffe das war auch ernst gemeint!
Ich find das toll, ein Milchbubigesicht zu haben. Alt werde ich schliesslich noch früh genug.
Ich verstehe nur nicht, wie Du meine Statur beurteilen kannst. Kann man das alleine vom Gesicht
her?
Und zum Thema Sport bin ich mir auch noch nicht ganz sicher... Immer wird gesagt Sport sei gut.
Aber es erhöht ja auch die freien Radikale. Ich habe immer gedacht, je weniger man sich
bewegt, desto jünger bleibt man und älter wird man.
Stimmt das nicht?

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [kaya](#) on Sun, 26 Nov 2006 12:19:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Son, 26 November 2006 12:48wenn man sichs recht überlegt, läuft eigtl alles genau verkehrt herum...

man müsste alt geboren und dann immer jünger werden und als baby sterben.

dann könnte man von 65 bis 35 (oder so) kohle verdienen, die man dann, wenn man jung und gesund ist und noch all die schönen dinge machen kann, mit vollen händen ausgibt.

stattdessen verplempert man die besten jahre mit schule, zivi/bundeswehr und arbeiten, um sich dann erst mit 40 oder 50 das erste dicke auto zu kaufen (mit dem man dann mit 110 auf der autobahn rumgurkt) und die rente und das gesparte für zinksalbe, blasentee und kaffeefahrten rauszuhaun

absolut!

genau! du hast es verstanden, das haben gar nich mal so viele. aber zwischen verstehen und lebensstil tatsächlich anpassen liegen dann nochmal welten, ist halt alles nicht so leicht

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 12:53:19 GMT

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

ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 26 November 2006 13:12Immer wird gesagt Sport sei gut. Aber es erhöht ja auch die freien Radikale. Ich habe immer gedacht, je weniger man sich bewegt, desto jünger bleibt man

Genau, leg dich in dein Bett und warte auf den Tod, auf dass du dabei möglichst jung aussehen mögest.

Man, glaub doch nicht, dass in den weiten des Internets irgendwo der Stein der Weisen gefunden worden wäre, oder dass dir irgend ein Vitaminguru die ewige Jugend schenkt.

Seit Ewigkeiten weiss man, dass gesunde, ausgeglichene Ernährung + Bewegung + soziale Kontakte das Beste ist, was man für seine Gesundheit tun kann. Alles andere ist nur Ergänzung.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 26 Nov 2006 12:57:09 GMT

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

kaya schrieb am Son, 26 November 2006 13:19lala schrieb am Son, 26 November 2006 12:48wenn man sichs recht überlegt, läuft eigtl alles genau verkehrt herum...

man müsste alt geboren und dann immer jünger werden und als baby sterben.

dann könnte man von 65 bis 35 (oder so) kohle verdienen, die man dann, wenn man jung und gesund ist und noch all die schönen dinge machen kann, mit vollen händen ausgibt.

stattdessen verplempert man die besten jahre mit schule, zivi/bundeswehr und arbeiten, um sich dann erst mit 40 oder 50 das erste dicke auto zu kaufen (mit dem man dann mit 110 auf der autobahn rumgurkt) und die rente und das gesparte für zinksalbe, blasentee und kaffeefahrten rauszuhaun

absolut!

genau! du hast es verstanden, das haben gar nicht mal so viele. aber zwischen verstehen und lebensstil tatsächlich anpassen liegen dann nochmal welten, ist halt alles nicht so leicht

hmpf.....das ist auch so schwer!

Früher war ich eher so die Vernunftgurke....so nach dem motto wenn man Geld hat soll man es für die Zukunft sparen.....jetzt denk ich mir.....warum?

Ich will die Zeit die ich habe noch irgendwie nutzen.....

das dumme ist.....das man mit so einem Motto immer als unreif hingestellt wird (was es ja auch ist)!

ich hab sowas von keinen bock mal was zu bereuen

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 26 Nov 2006 13:03:09 GMT

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

yellow schrieb am Son, 26 November 2006 13:53ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 26 November 2006 13:12Immer wird gesagt Sport sei gut. Aber es erhöht ja auch die freien Radikale. Ich habe immer gedacht, je weniger man sich bewegt, desto jünger bleibt man Genau, leg dich in dein Bett und warte auf den Tod, auf dass du dabei möglichst jung aussehen mögest.

Man, glaub doch nicht, dass in den weiten des Internets irgendwo der Stein der Weisen gefunden worden wäre, oder dass dir irgend ein Vitaminguru die ewige Jugend schenkt.

Seit Ewigkeiten weiss man, dass gesunde, ausgeglichene Ernährung + Bewegung + soziale Kontakte das Beste ist, was man für seine Gesundheit tun kann. Alles andere ist nur Ergänzung.

gute antwort auf einen sinnlosen post!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Nov 2006 13:07:17 GMT

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

yellow schrieb am Son, 26 November 2006 13:53ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 26 November 2006 13:12Immer wird gesagt Sport sei gut. Aber es erhöht ja auch die freien Radikale. Ich habe immer gedacht, je weniger man sich bewegt, desto jünger bleibt man

Genau, leg dich in dein Bett und warte auf den Tod, auf dass du dabei möglichst jung aussehen mögest.

Man, glaub doch nicht, dass in den weiten des Internets irgendwo der Stein der Weisen gefunden worden wäre, oder dass dir irgend ein Vitaminguru die ewige Jugend schenkt.

Seit Ewigkeiten weiss man, dass gesunde, ausgeglichene Ernährung + Bewegung + soziale Kontakte das Beste ist, was man für seine Gesundheit tun kann. Alles andere ist nur Ergänzung.

Seit Ewigkeiten weiß man aber auch, dass Mäuse und all jene Tiere die sich am schnellsten und meisten bewegen auch am schnellsten sterben. All jene, die sich am wenigsten bewegen wie z.B. Schildkröten leben am längsten.

Was sagt uns das?

Ganz ohne Bewegung geht es natürlich nicht, sonst verkümmern die Muskeln. Ihr wisst ja: Alles was nicht gebraucht wird, baut die Natur ab. Ich gehe 2x/Woche ins Fitnesscenter für je 45 Min. Anschliessend fülle ich meine Mineralienspeicher wieder auf, die ich während des Trainings verloren habe. Ich denke das genügt. Mehr Training wäre sicher nicht gut für die Gesundheit.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 26 Nov 2006 13:10:53 GMT

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

Was hält Ihr eigentlich von Soja, Rotklee und co? Das sind ja die sogenannten Phythoöstrogene. Sie sollen nicht nur gut für die Haare sein, sondern auch für deutlich weniger Bartwuchs sorgen. Damit sieht man dann sicher auch jünger aus. Je weniger Bartwuchs, desto besser. Ich nehm die Dinger seit ein paar Wochen. Ich glaub die wirken ganz gut.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [reinforcement](#) on Sun, 26 Nov 2006 13:14:39 GMT

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

frauen (naja viele) stehen auf Bartwuchs!

Sei froh wenn du welchen hast

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [lala](#) on Sun, 26 Nov 2006 13:22:55 GMT

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

reinforcement schrieb am Son, 26 November 2006 13:57kaya schrieb am Son, 26 November 2006 13:19lala schrieb am Son, 26 November 2006 12:48wenn man sichs recht überlegt, läuft eigtl alles genau verkehrt herum...

man müsste alt geboren und dann immer jünger werden und als baby sterben.
dann könnte man von 65 bis 35 (oder so) kohle verdienen, die man dann, wenn man jung und gesund ist und noch all die schönen dinge machen kann, mit vollen händen ausgibt.
stattdessen verplempert man die besten jahre mit schule, zivi/bundeswehr und arbeiten, um sich dann erst mit 40 oder 50 das erste dicke auto zu kaufen (mit dem man dann mit 110 auf der autobahn rumgurkt) und die rente und das gesparte für zinksalbe, blasentee und kaffeefahrten rauszuhaun

absolut!

genau! du hast es verstanden, das haben gar nich mal so viele. aber zwischen verstehen und lebensstil tatsächlich anpassen liegen dann nochmal welten, ist halt alles nicht so leicht

hmpf.....das ist auch so schwer!

Früher war ich eher so die Vernunftgurke....so nach dem motto wenn man Geld hat soll man es für die Zukunft sparen.....jetzt denk ich mir.....warum?
Ich will die Zeit die ich habe noch irgendwie nutzen.....

das dumme ist.....das man mit so einem Motto immer als unreif hingestellt wird (was es ja auch ist)!

ich hab sowas von keinen bock mal was zu bereuen

"unreif" ist man nicht, aber egoistisch. und hedonistisch.
aber das mit der "vernunftgurke" kann ich nachvollziehen, war auch lange so und vielleicht werd ichs auch wieder. spätestens wenn man kinder hat, sollte man auch so werden.
aber momentan denk ich mir, neee, will ich nicht.

Zitat:ich hab sowas von keinen bock mal was zu bereuen
meinst du: bereuen, mal etwas unreifes/unvernünftiges getan zu haben..
oder bereuen, zu wenig unreifes/unvernünftiges getan zu haben
??

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 13:33:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 26 November 2006 14:07 Seit Ewigkeiten weiß man aber auch, dass Mäuse und all jene Tiere die sich am schnellsten und meisten bewegen auch am schnellsten sterben. All jene, die sich am wenigsten bewegen wie z.B. Schildkröten leben am längsten.

Was sagt uns das?

Seit Ewigkeiten weiß man aber auch, dass die schnellsten Lebewesen auf allen Vieren gehen. Allerdings würdest du, wenn du auf allen Vieren durch die Gegend läufst, nicht schneller, sondern langsamer!
Was sagt uns das?

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 26 Nov 2006 13:53:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

yellow schrieb am Son, 26 November 2006 14:33ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 26 November 2006 14:07Seit Ewigkeiten weiß man aber auch, dass Mäuse und all jene Tiere die sich am schnellsten und meisten bewegen auch am schnellsten sterben. All jene, die sich am wenigsten bewegen wie z.B. Schildkröten leben am längsten.
Was sagt uns das?

Seit Ewigkeiten weiß man aber auch, dass die schnellsten Lebewesen auf allen Vieren gehen. Allerdings würdest du, wenn du auf allen Vieren durch die Gegend läufst, nicht schneller, sondern langsamer!
Was sagt uns das?

supi antwort!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 26 Nov 2006 13:56:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja ich meine mit bereuen.....zu vernünftig gedacht zu haben und zu wenig auf spaß gesetzt!

Egoismus...ja da hast du recht!
Egoismus wird aber immer als schlechte Eigenschaft hingestellt...das Egoismus eine andere Form von Selbstschutz sein kann wird oft nicht erwähnt!

Ich versuch mindestens die Zeit in der ich studieren werde ein Bonze zu sein.....klingt nach arsch....ist es auch!
Aber das Geld was ich hab werde ich auch rauspfeffern.....an die Zukunft denk ich dann erstmal, wenn Sie da ist!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 26 Nov 2006 15:22:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lala schrieb am Son, 26 November 2006 12:48wenn man sichs recht überlegt, läuft eigtl alles genau verkehrt herum...
man müsste alt geboren und dann immer jünger werden und als baby sterben.

dann könnte man von 65 bis 35 (oder so) kohle verdienen, die man dann, wenn man jung und gesund ist und noch all die schönen dinge machen kann, mit vollen händen ausgibt. stattdessen verplempert man die besten jahre mit schule, zivi/bundeswehr und arbeiten, um sich dann erst mit 40 oder 50 das erste dicke auto zu kaufen (mit dem man dann mit 110 auf der autobahn rumgurkt) und die rente und das gesparte für zinksalbe, blasentee und kaffeefahrten rauszuhaun

absolut!

hehe

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 26 Nov 2006 15:43:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 26 November 2006 12:16mare schrieb am Son, 26 November 2006 10:57oh man du hast auch probleme

ich bin 19 und werde seit ich 17 bin immer 3-4 jahre älter geschätzt und finds gut. so krieg auch die älteren mädels (aber lüge nie wegen meinem alter)

gruß

mare

Als ich 17 war, fand ich das auch immer ganz lustig älter geschätzt zu werden. Ab 18 darf man schliesslich alles. Aber wenn man dann erstmal 18 ist, dann möchte man nicht mehr älter, sondern jünger geschätzt werden.

Yellow: Wie kommst Du auf die Idee, die Besten Jahre sind Mitte 20? Ich habe gedacht zwischen 18 und 24?

Headbanger:

Du glaubst mit Antioxidantien kann man jünger aussehen? Weißt Du wie viele Antioxidantien ich schlucke? Nützt scheinbar alles nix.

Mit Antioxidantien allein ist nicht getan, Ernährung, Sport (vor allem Kraftsport) ,positive Einstellung und das relaxen lernen, sich was gönnen, mal die Beine hochlegen und einfach abschalten.

Wenn diese Gesellschaft einen nicht auf Leistung trimmen würde ich nur auf der Hängematte liegen und einen auf Bob Marley machen und mich musisch weiterentwickeln! Stress ist ein Killer!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [marb](#) on Sun, 26 Nov 2006 15:49:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Son, 26 November 2006 16:43ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 26 November 2006 12:16mare schrieb am Son, 26 November 2006 10:57oh man du hast auch probleme

ich bin 19 und werde seit ich 17 bin immer 3-4 jahre älter geschätzt und finds gut. so krieg auch die älteren mädels (aber lüge nie wegen meinem alter)

gruß

mare

Als ich 17 war, fand ich das auch immer ganz lustig älter geschätzt zu werden. Ab 18 darf man schliesslich alles. Aber wenn man dann erstmal 18 ist, dann möchte man nicht mehr älter, sondern jünger geschätzt werden.

Yellow: Wie kommst Du auf die Idee, die Besten Jahre sind Mitte 20? Ich habe gedacht zwischen 18 und 24?

Headbanger:

Du glaubst mit Antioxidantien kann man jünger aussehen? Weißt Du wie viele Antioxidantien ich schlucke? Nützt scheinbar alles nix.

Mit Antioxidantien allein ist nicht getan, Ernährung, Sport (vor allem Kraftsport) ,positive Einstellung und das relaxen lernen, sich was gönnen, mal die Beine hochlegen und einfach abschalten.

Wenn diese Gesellschaft einen nicht auf Leistung trimmen würde ich nur auf der Hängematte liegen und einen auf Bob Marley machen und mich musisch weiterentwickeln! Stress ist ein Killer!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 26 Nov 2006 16:36:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Naja,
ihr behaltet ihm etwas vor...

@2007
Es gibt CRAN.
Calory-Restriction.

Mit ziemlicher Sicherheit lebst du da um einiges länger.
Mäuse lebten um das doppelte länger bei 50% weniger Kalorien am Tag.
hier die Lebenserwartung bei Mäusen:
http://www.calorierestriction.org/Video_Clips

Bei Menschen ist es sehr wahrscheinlich, dass das genauso funktioniert.
Und es gibt sogar Leute, die das radikal durchziehen. Siehe dazu den oberen Link.
Naja, und tatsächlich hast du sogar Recht.
die Leute bewegen sich nicht so viel, wie andere. Allerdings liegt das nicht daran, dass sie das nicht wollen....
Sondern weil sie es nicht anderes können...
Wenn du schon mal gefastet hast, weißt du vielleicht was ich meine. DA wird der ganze Organismus auf Sparflamme runtergefahren. (Ich selbst habe mich beim Fasten kaum wiedererkannt, wie gemächlich ich plötzlich alles tue..)

lange Rede kurzer sinn...
Hier sind die Leute, die das knallhart durchziehen.
Entscheide selbst, ob du so enden möchtest, und ob es sich dann noch zu leben lohnt...
http://www.calorierestriction.org/Video_Clips

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 16:51:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und was ist mit den Dicken? Es heißt doch immer, Dicke sind gemütlich. Jedenfalls sind sie deutlich träger als der Normalgewichtige???
Ich würde daher sagen, das Lebenselixier schlechthin sind Kartoffelchips!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 26 Nov 2006 16:57:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

die sind Dick, weil sie gemütlich sind

Gabs Untersuchungen dazu. Leute, die innerlich "unruhig" waren, also die so kleine unterbewusste Bewegungen wie Fingerbewegungen, auf Tisch tippen, Kugelschreiber rumspielen, vom einen Bein aufs andere gehen...usw... machen, die verbrauchten mehr Kalorien, als die anderen.
Deswegen wurden die nicht dick, die ruhigeren aber schon eher.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [kaya](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:01:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wer viel schläft lebt auch länger. toll. ihr müsst euch mal überlegen ob euch die zeit wo ihr noch jung seid nicht wichtiger ist, als 90 anstatt 85 zu werden.

ich glaube, ist man erstmal richtig alt, würde man alles dafür geben noch mal ein jahr lang jung zu sein.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:04:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Son, 26 November 2006 17:57Leute, die innerlich "unruhig" waren, also die so kleine unterbewusste Bewegungen wie Fingerbewegungen, auf Tisch tippen, Kugelschreiber rumspielen, vom einen Bein aufs andere gehen...usw... machen, die verbrauchten mehr Kalorieen, als die anderen.

Die haben eindeutig eine Schilddrüsenüberfunktion! Sofort zum Arzt mit denen. Aber gleich zum Spezialisten, der macht gleich eine Szintigraphie und soll auch alle Antikörper bestimmen. Am Besten sucht man sich für die gewünschte Diagnose einen passenden Arzt von der jeweiligen Yellow-Ärzteliste.

Dann können die Zappelphilippe endlich in Ruhe dick und alt werden!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:08:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Die haben eindeutig eine Schilddrüsenüberfunktion! Sofort zum Arzt mit denen. Aber gleich zum Spezialisten, der macht gleich eine Szintigraphie und soll auch alle Antikörper bestimmen. Am Besten sucht man sich für die gewünschte Diagnose einen passenden Arzt von der jeweiligen Yellow-Ärzteliste.

Dann können die Zappelphilippe endlich in Ruhe dick und alt werden! Wink

hey du!

Ich bin einer von denen

Und fühle mich wohl dabei, nicht dick zu sein!

Allerdings habe selbst ich, durch Krafttraining ordentlich zugelegt.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:11:07 GMT

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

Zitat:Die haben eindeutig eine Schilddrüsenüberfunktion!
bwz...
war das ne Anspielung auf nen Beitrag von mir...
Wenn ja, auf was hättest denn du getippt?

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:12:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Son, 26 November 2006 18:01 und wer viel schläft lebt auch länger. toll. ihr müsst euch mal überlegen ob euch die zeit wo ihr noch jung seid nicht wichtiger ist, als 90 anstatt 85 zu werden.

ich glaube, ist man erstmal richtig alt, würde man alles dafür geben noch mal ein jahr lang jung zu sein.

Ich hab ja recht viel mit alten Leuten zu tun. Ein häufiger Spruch von diesen (neben "lasst mich doch endlich sterben") ist: "Jeder will alt werden, aber keiner will alt sein."

Ich denke, es macht keinen Sinn 40 Jahre lang darauf hinzuarbeiten, 90 anstatt 76 zu werden, um dann mit 60 einem Krebsleiden zu erliegen. Man sollte versuchen, jetzt das Leben zu genießen, allerdings sollte man sich auch die Option bewahren, den nächsten Tag noch zu erleben, also auch nicht alles übertreiben.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:14:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Figaro03 schrieb am Son, 26 November 2006 18:11 Zitat:Die haben eindeutig eine Schilddrüsenüberfunktion!
bwz...
war das ne Anspielung auf nen Beitrag von mir...
Wenn ja, auf was hättest denn du getippt?

Nein, wusste nicht mal, dass du irgendwas in der Richtung hier geschrieben hast.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:15:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

okay, lol

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Milka](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:37:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

leg nicht so viel wert auf die schätzungen anderer, du siehst nicht älter aus als du bist

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [tino](#) on Sun, 26 Nov 2006 17:58:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Lass dir nichts erzählen, mit nichts in der Welt wirst du dich in die Pubertät zurück versetzten können.

In die Pubertaet nicht,aber ansonsten scheinst du mir da recht schlecht informiert zu sein,was ich aus deinen ironischen Kommentaren zur Sache schlussfolgere.NUR Igf-1 hjat in den Rudmann Studien schon erstaunlich gut Falten verschwinden lassen.Ich denke du kennst die Arbeiten...

IGF-1,bzw seine Wirkung aehneln der der Antioxidantien,aber ich habe wenig Zeit,lassen wir das.

Möglich ist verjüngen,..schon,ist aber teuer.Jung bleiben ist billiger,und sollte so auch praktiziert werden,also auf praeventiver Basis.

Es geht ja primaer um die Haut.

Sieh mal ich bin 37,und werde immer auf 25-26 geschaezt.Ist mein Ernst.Aber bei uns sind das auch Gene,..ist bei meiner Mutter ebenso.

gruss tino

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 18:25:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich weiss, dass du dran glaubst.
Ist natürlich auch die Frage, was man unter "Verjüngen" versteht.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [tino](#) on Sun, 26 Nov 2006 19:16:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und ich weiss das du nicht dran glaubst,aber dafür doppelt so extrem deinen GLauben vertrittst.

Ich bezog meine Antwort hier primaer auf die Haut,wobei deren Verjüngung/Jungerhaltung,auch anderen Organen gut tut.Und wenn du von vorne rein annimst,das man irgendwann trotz aller gesundheitlichen Bemühungen mal einem Krebs erliegt,dann ist das aber rabenschwarzer Pessimismus.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [reinforcement](#) on Sun, 26 Nov 2006 19:58:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich weiß du hast es schon 100 mal gepostet tino.....(da war ich grad nicht da)

was würdest du dafür denn alles nehmen?
nochmal in dummsprache!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 20:31:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich glaube daran:

Zitat:Seit Ewigkeiten weiss man, dass gesunde, ausgewogene Ernährung + Bewegung + soziale Kontakte das Beste ist, was man für seine Gesundheit tun kann. Alles andere ist nur Ergänzung.

Und ich vertrete diesen Glauben nicht extrem, aber ich hinterfrage es, wenn mir jemand was anderes weiß machen will.

Und ich sage nicht, dass einen mit 60 der Krebstod ereilt, ich sage, dass es passieren KANN, und dass man deshalb JETZT sein leben genießen soll.

Subject: Re: das ist doch von T.Walser,..oder?
Posted by [tino](#) on Sun, 26 Nov 2006 21:37:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zumindest vertritt er die selbe Meinung,und kritisiert nebenher,zeugend von einer aeusserst miserablen Recherchekunst,und noch viel miserablen biochemischen Kentnissen Antioxidantien.Er kritisiert sie teils anhand mangelnder Nachweise von Studien nach EBM Kriterien,und ist selbnst Gegner,bzw scharfer Kritiker der EBM...lol.Als ich seine Abhandlung las,wurde ich wütend,und wollte sie öffentlich im Web zerreißen.Aber meine Familienmitglieder wurden krank,und ich hatte keine Zeit mehr diesem durch seine konservative

Einstellung,den Fortschritt bremsendem Mann das Handwerk zu legen.Er kann einfach nicht lesen und auch nicht recherchieren...mir fehlen die Worte.Wobei die von dir und ihm aufgeführten Faktoren tatsaechlich den Alterungsprozess beschleunigen,und umgekehrt gelebt wirkt sich das positiv auf gesundes Altwerden aus,emotional und prosozial induzierte Neurohormonausschüttung hat hohe Befehlsgewalt,und Gott hat Aepfel und Birnen nicht zur Zierde an Baeume gehangen.ABer das sind nur zwei Faktoren,...es gibt ein Dutzend mehr um gegen den schadlichen Vefall im Alter zu steuern.Es gibt auch menschen denen ausschliesslich gesunde Ernaehrung und prosoziales Verhalten/Kontakte nichts bringen,weil ihre Gene,Kausalkettten induzieren,die zur Zellvergreisung führen.Das dies alles über oxidativen Stress moduliert wird,muss ich dir ja nicht sagen.Und denk mal an die Ergebnisse der grossen SUVIMAX Studie,..oder glaubst du die auch nicht?

Kann man sein Leben nicht bei voller Praevention geniessen?

Wie kommt es eigentlich das die Zahl der Altersgebrechen steigt,...wo doch der Zeitgeist angeblich höhere soziale Verhaeltnisse,und angeblich bessere nutritive Bedinungen geschaffen hat?

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Headbanger](#) on Sun, 26 Nov 2006 22:16:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Was labert ihr alle von alt werden. Ich werde verschwinden wenns am schönsten ist! So wie es ein Profi eben macht! Werdet mal alle schön alt, wenn ich da bin wo ich hin will, brauch ich nicht mehr alt werden

P.S.: Ihr werdet alle noch alt aussehen

Subject: Re: das ist doch von T.Walser,..oder?
Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 22:42:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Son, 26 November 2006 22:37das ist doch von T.Walser,..oder?
Nein, das ist von Y.Ellow!

Zu deiner SUVIMAX Studie darf ich dir ein paar Zitate bringen:

Zitat:Nur Männer profitieren von der Einnahme von Antioxidantien-Ergänzungsmitteln... da Frauen im Allgemeinen eine bessere Ernährung hatten.

Zitat:Die Studie hebt sich aufgrund der Tatsache ab, dass man von realistischen Niveaus an antioxidierend wirkenden Vitaminen und Mineralien ausging, die man bei einer ausgewogenen

Ernährung, reich an Früchten und Gemüse, erreichen könnte, und nicht mit Mega-Dosen arbeitete, die in vielen vorhergehenden Untersuchungen keinen Nutzen zeigen konnten. Zitat:Die Hauptschlussfolgerung der Studie ist, dass Männer mit dem niedrigsten Betacarotinspiegel zu Beginn der Untersuchungen einem höheren Risiko unterliegen, Krebs oder eine Herzkrankgefäßerkrankung zu entwickeln. [...] Es liegt auf der Hand, dass diejenigen, die wenig Früchte und Gemüse zu sich nehmen, in diesem Fall die Männer, die niedrigsten Betacarotinspiegel haben.

Zitat:Die Hauptaussage, die der SUVIMAX Studie entnommen werden kann, ist eindeutig. Wie bei den Frauen gezeigt wurde, gibt es keine Notwendigkeit, sich allein auf Antioxidantien-Ergänzungsmitteln zu verlassen, um das Risiko einer Krebserkrankung zu vermindern. Eine vielseitige Ernährung, reich an Früchten und Gemüse, ist die beste Vorbeugung. Wie jedoch bei den Männer gezeigt wurde, können Antioxidantien-Ergänzungen bei denen, die nur geringe Mengen der Antioxidantien aus ihrer normalen Ernährung beziehen, diesen Mangel ausgleichen. Alternativ können diese Extra-Antioxidantien auch direkt über die Nahrung aufgenommen werden. Zum Beispiel entsprechen 60 Gramm geriebener Möhre (Betacarotin) und eine Kiwi oder Orange (Vitamin C) der Dosis in SUVIMAX.

<http://www.eufic.org/web/article.asp?cust=1&lng=de&s id=4&did=3&artid=79>

Das spricht doch für meine Aussage zur ausgewogenen Ernährung.

tino schrieb am Son, 26 November 2006 22:37

Kann man sein Leben nicht bei voller Praevention geniessen?

Kommt drauf an, was man unter Prävention versteht. Wenn ich mein Leben aus Angst vor freien Radikalen durch Bewegung nur noch im Bett verbringe, dann ist das weder wirklich Prävention, noch kann man von Genießen sprechen.

tino schrieb am Son, 26 November 2006 22:37Wie kommt es eigentlich das die Zahl der Altersgebrechen steigt

Proportional zu den Altersgebrechen nimmt auch die Zahl der Alten zu. Oder andersrum?

Gruß

yellow

Subject: Re: das ist doch von T.Walser,..oder?

Posted by [tino](#) on Sun, 26 Nov 2006 23:28:31 GMT

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

Das der Mangel beim Mann nutritiv bedingt ist, ist reine Spekulation der Autoren Yellow. Diese Autoren haben zwar hervorragende Arbeit geleistet, bzw sie haben praktisch als erste in einer guten Studie den Nutzen von Antioxidativen SUPplementen belegt, aber sie haben leider die simpelste Erklarung dafür gefunden. Und diese lautet anders formuliert "Maenner können schlechter kochen wie Frauen,..ha daran muss es liegen". Das ist alles andere als professionell.

Warum?

Ich erkläre es, aber bis ich die passende Literatur rausgesucht habe, ... ohne Literaturangaben. Ich trage diese nacher nach, wenn ich sie in meinen Archiven gefunden habe.

Man hat nachgewiesen, dass Frauen länger leben wie Männer. Man hat auch nachgewiesen, dass Männer sexualhormonell mediirt, den schlechteren Antioxidantienstatus haben wie Frauen, und Frauen den besseren. Autoren die dieses Phänomen zu erklären versuchen, gehen ebenso davon aus, dass es die Sexualhormone sind, die diesen Unterschied im Antioxidantienstatus verursachen, und damit auch die Dauer der Lebensspanne reguliert wird. Ich habe die SUVIMAX Studie hier, ... habe sie zwei oder drei mal gelesen, und wenn ich recht überlege, wurden dort nur, ... oder mehr oder weniger ältere Männer mit einbezogen. Es mag sein dass eine sexualhormonell medierte prooxidative Belastung in jungen Jahren sogar Antioxidative Enzymaktivitäten puscht, aber in mittleren Jahren, wo der oxidative Stress beim Menschen zunimmt, dürfte diese Belastung die enzymatischen, und nicht enzymatischen vitaminösen Antioxidantien im System verheizen. Gerade dann wenn die Geschlechtshormone ungünstig sind (Mann). Der Mangel beruht m.E in erster Linie auf der "ungünstigen" Sexualität. Es mag sein dass die Theorie der Autoren dabei ein wenig mitwirkt, ... aber ich glaube in Anbetracht der wissenschaftlichen Erkenntnisse bz Mann/Frau, Langlebigkeit und Hormone, nur sehr gering. Wohl gemerkt, ... ich spreche hier nicht von Männern mit ungünstigen androgenbezogenen Polymorphismen, in diesen Fällen ist es m.E noch schlimmer, was sich ja auch anhand der Daten zum Zusammenhang mit KHK widerspiegelt. Hier besteht dringender Bedarf! Was die Dosen der SUVIMAX Studie betrifft, so ist es ganz sicher nicht die geringe Dosis die zum Erfolg geführt hat, sondern die Kombination aus den wichtigsten Antioxidantien, die eine Stabilisierung des gesamten antioxidativen Netzwerks verursacht hat. Das zeigt auf, dass einzelne Antioxidantien substituieren falsch, und sogar kontraproduktiv ist (was sich ja in vielen Studien gezeigt hat), und eine Stabilisierung des gesamten Netzwerks richtig ist. Deshalb bringt es auch nicht viel z.B nur NAC bei der Kontrastmittelinduzierten Nephropathie zu geben.

Ich werde dir gleich mal Literatur dazu zeigen.

Ich meine das es möglich ist gut, und lebenswert zu leben, und sich dabei antioxidativ abzusichern, Sport zu treiben, soziale Kontakte zu pflegen, ev. ungünstige genetische Faktoren aufzuspüren, und ggf zu behandeln, ein günstiges hormonelles Milieu zu schaffen etc.

gruss tino

Subject: Re: das ist doch von T. Walser, ... oder?
Posted by [yellow](#) on Sun, 26 Nov 2006 23:45:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Mon, 27 November 2006 00:28 Das der Mangel beim Mann nutritiv bedingt ist, ist reine Spekulation der Autoren Yellow.
Aber genau darum geht es doch. In der Studie wurden Nahrungsergänzungsmittel gegeben,

absichtlich in solchen Konzentrationen, die man problemlos ebenso über die Nahrung aufnehmen könnte.

Ich verstehe ehrlich gesagt überhaupt nicht, warum du dich so aufregst über die Aussage, dass eine ausgewogene Ernährung wichtig für die Gesundheit ist. Wenn man an bestimmten Krankheiten leidet oder sich in Umständen befindet (z.B. Schwangerschaft), in denen es nicht immer gewährleistet ist, über die Nahrung ausreichend versorgt zu werden, dann ist es auch sinnvoll, hier mit Nahrungsergänzungsmitteln zu supplementieren.

Und wenn du glaubst, dass du musst als Gesunder darauf zurück greifen, dann mach das halt. Aber eine falsche Ernährung mit Supplementen wieder gerade biegen zu wollen, finde ich nicht sinnvoll. Zumal fraglich ist, ob das überhaupt vollständig gelingen kann.

Subject: Re: Literatur

Posted by [tino](#) on Mon, 27 Nov 2006 00:49:45 GMT

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

Ich gehe davon aus das man mit Dosen, die die Aufnahme über Obst und Gemüse übertreffen noch mehr erreichen kann. Selbstverständlich sollten Supplemente immer mit Obst und Gemüse kombiniert werden, weil das eine das andere nicht ersetzen kann.

Ich rege mich nur auf weil die Autoren diese erstbeste Theorie gewaehlt haben, und das hier.....

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=12849865&am p;query_hl=3&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=15944464&am p;query_hl=7&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=15944465&am p;query_hl=11&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=AbstractPlus&list_uids=14580309&am p;query_hl=11&itool=pubmed_docsum

Zu der letzten Arbeit 1) Zitat: However, no previous studies have specifically addressed the presence of sex difference in oxidative stress.

Das stimmt nicht, das wurde ähnlich schonmal untersucht, nur finde ich die Arbeit z.z nicht wieder.

Zu der letzten Arbeit 2)...Zitat: The present study demonstrated that the in vivo biomarkers of oxidative stress were greater in healthy young men than in age-matched women. Chronic administration of antioxidant vitamins resulted in significant reduction in oxidative stress in men. This sex difference for oxidative stress was not mediated by any changes in endogenous antioxidant enzymes, vitamin E, or estrogen in the plasma. This may be a partial explanation for the greater susceptibility of men to atherosclerotic cardiovascular diseases that are linked to the increased generation of reactive oxygen species (ROS).

Das sich das nicht im Vit E wiedergespiegelt hat, liegt daran das sich ein Vit E Defizit erst sehr spaet zeigt, da die Lipidperoxidation an Vit E gebunden ist.

<http://atvb.ahajournals.org/cgi/content/full/22/3/438?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=1&andorexacttitle=and&andorexacttitleabs=and&fulltext=males+females+glutathione+peroxidase+oxidative+stress&andorexactfulltext=and&searchid=1&FIRSTINDEX=70&sortspec=relevance&tdate=11/30/2007&resourcetype=HWCIT>

...völlig ausser Acht gelassen haben. Die letzte Studie im Volltext ist sehr lesenswert und interessant.

gruss tino

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 27 Nov 2006 01:16:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Dass wir alle alt werden und irgendwann mal nicht mehr jugendlich sind, ist klar. Aber mir geht es darum, den Alterungsprozess so weit wie möglich hinauszuzögern. Mir ist aufgefallen, dass es Leute gibt die mit 30 noch ausschauen wie mit 20 und dass einige 20jährige ausschauen wie 30 oder noch älter.

Ich denke auf jeden Fall, dass es mittels Ernährung machbar ist länger jung zu bleiben.

TINO:

Glaubst Du, dass sich der optische Ausdruck ob jemand alt oder jung wirkt nur alleine auf Falten beziehen? Ich denke, das ganze Gesicht ändert sich irgendwie. Ich habe auch schon viele gesehen die 40 sind, null Falten haben und trotzdem wie 40 ausschauen. Und hier hat man dann wahrscheinlich keinen Einfluss mit der Ernährung.

Tino, aber was die Falten angeht: Was hältst Du davon, sich täglich 2 Vitamin E-Kapseln aufzuschneiden und aufs Gesicht zu geben? In einer Studie habe ich gelesen, dass es Falten geglättet haben soll und weiteren Hautalterungsprozessen entgegen gewirkt hat. Und was hältst Du von der Retinol-Salbe?

Was hältst Du vom Silizium-Gel? Silizium soll ja DAS Spurenelement fürs Bindegewebe sein. Und nur ein schwaches Bindegewebe führt zu Falten.

Tino, ich schätze Deine Kompetenz sehr!
Schon mal im Vorraus danke für Deine Hilfe!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [fuselkopf](#) on Mon, 27 Nov 2006 01:54:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

armes schaf

Subject: Re: SUVIMAX nochmal
Posted by [tino](#) on Mon, 27 Nov 2006 04:56:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

so hab nachgelesen.

Zitat:in the case of beta carotene, we cannot exclude the effect of hormonal differences or differences between the sexes in lipid and nutrient transport.

Siehst du,...zumindest was das β -Carotin betrifft,waren sie nahe an der Warheit.

Zitat:In conclusion, our results suggest that an adequate and well-balanced supplementation of antioxidant nutrients, at doses that might be reached with a healthy diet that includes a high consumption of fruits and vegetables, had protective effects against cancer in men. Baseline beta carotene and vitamin C status was lower in men than in women. The ineffectiveness of supplementation in women may be due to their better baseline antioxidant status. The improved antioxidant status achieved by supplementation in men, which proved protective against cancer, confirms the results of other prospective observational studies on the benefits of consuming fruits and vegetables. The present study reinforces the general recommendations of a lifelong

diversified diet that includes an abundance of foods rich in antioxidant nutrients.³⁵ Further investigations are needed to better understand the causes of the sex differences observed in our study.

Sie wissen es nicht genau,..nehmen nur an und geben es zu.Ich könnte ihnen helfen.....

Die haben diese Dosen u.a eingesetzt,weil alles andere aus ethischen Gründen nicht machbar gewesen waere,wegen den negativen β -Carotin Ergebnissen.Aber wie gesagt,ich gehe davon aus das es die Kombi,und nicht die Dosen gemacht haben.Ich bin mir da auch sehr sicher.

Subject: Re: SUVIMAX nochmal
Posted by [yellow](#) on Mon, 27 Nov 2006 09:13:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du darfst doch über die rot markierten Bereiche nicht einfach hinweg lesen.

tino schrieb am Mon, 27 November 2006 05:56

Zitat:In conclusion, our results suggest that an adequate and well-balanced supplementation of antioxidant nutrients, at doses that might be reached with a healthy diet that includes a high consumption of fruits and vegetables, had protective effects against cancer in men. Baseline beta carotene and vitamin C status was lower in men than in women. The ineffectiveness of supplementation in women may be due to their better baseline antioxidant status. The improved antioxidant status achieved by supplementation in men, which proved protective against cancer, confirms the results of other prospective observational studies on the benefits of consuming fruits and vegetables. The present study reinforces the general recommendations of a lifelong diversified diet that includes an abundance of foods rich in antioxidant nutrients.³⁵ Further investigations are needed to better understand the causes of the sex differences observed in our study.

Problem ist doch folgendes: Mit Nahrungsergänzungsmitteln deckst du genau den Bereich der Stoffe ab, die in dem Präparat enthalten sind. Der Körper benötigt für eine optimale Funktion eine Vielzahl von Substanzen. Welche das genau bei einem Gesunden sind, weißt du nicht. Ob wichtige Substanzen heute schon alle entdeckt worden sind, bzw. richtig eingeschätzt werden, weisst du nicht. Durch eine ausgewogene Ernährung ist die Chance recht hoch, dass du diese Stoffe dem Körper zuführst, ohne von ihrer Existenz Kenntnis haben zu müssen und ohne eine Auswahl treffen zu müssen. So wurde beispielsweise laut den Autoren dieser Studie die Häufigkeit der Krebserkrankungen vermindert, jedoch nicht die Anzahl der Herzinfarkte. Dass man aber auch die Herzinfarktrate durch die richtige Ernährung verbessern kann, ist bekannt. Aber wenn man halt nur den Bereich X supplementiert, hat das eben keine Auswirkung auf den Bereich Y. Durch eine ausgewogene Ernährung deckst du das ab.

Deshalb ist meiner Meinung nach die richtige Ernährung die absolute Basis für einen

gesunden Körper.

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Unkreativer](#) on Mon, 27 Nov 2006 09:25:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ab-2007-volles-haar schrieb am Son, 26 November 2006 12:16mare schrieb am Son, 26 November 2006 10:57oh man du hast auch probleme

ich bin 19 und werde seit ich 17 bin immer 3-4 jahre älter geschätzt und finds gut. so krieg auch die älteren mädels (aber lüge nie wegen meinem alter)

gruß

mare

Als ich 17 war, fand ich das auch immer ganz lustig älter geschätzt zu werden. Ab 18 darf man schliesslich alles. Aber wenn man dann erstmal 18 ist, dann möchte man nicht mehr älter, sondern jünger geschätzt werden.

Yellow: Wie kommst Du auf die Idee, die Besten Jahre sind Mitte 20? Ich habe gedacht zwischen 18 und 24?

Headbanger:

Du glaubst mit Antioxidantien kann man jünger aussehen? Weißt Du wie viele Antioxidantien ich schlucke? Nützt scheinbar alles nix.

Antioxidanzien wirken ja nicht innerhalb von wenigen Monaten. Wie lange fährst Du denn ein AOP (Antioxidanzienprogramm)?

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 27 Nov 2006 11:13:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

fuselkopf schrieb am Mon, 27 November 2006 02:54armes schaf

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [Headbanger](#) on Mon, 27 Nov 2006 12:00:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ein Bekannter von mir feierte letzten Monat seinen 39. Geburtstag.

Dieser Bekannte ist Junggeselle und lebt auch wie einer! Raucht trinkt und feiert Parties wie ein 20 jähriger, seine Ernährung besteht meistens aus Snickers und Cola! Doch ca. seit einen Jahr hat er seine Ernährung umgestellt plus Sport. Und was ich da gesehen habe ist das dieser Bekannte innerhalb von einem Jahr mindestens 10 Jahre wieder gut gemacht hat! Das ist Fakt!

Seine Ernährung besteht nun zu 70% aus Obst und Gemüse! Er ißt keine Süßigkeiten oder sonstige minderwertige Nahrung. Fleisch ißt er selten und wenn dann mischt er es nicht mit Beilagen wie Kohhlenhydrate(keine Kartoffeln oder reis Nudeln dazu) Brot ist er ab 12 Uhr mittags gar nicht mehr! Wenn er Nudeln ißt dann auch wieder ala Trennkost statt Käse oder fleisch dazu ißt er als Beilage immer einen Salat! Sport macht er Kraftraining und Spinning!

Sein Frühstück besteht aus einem fetten Obstsalat! Mittagessen besteht auch meistens aus Salaten und so weiter, zum naschen nimmt er getrocknete Früchte oder Studentenfutter! Der Typ ist seit 25 Jahren am Rauchen und ehrlich er sieht heute nicht älter aus als 30. Genetik spielt mit Sciherheit auch ne Rolle und die seelische Verfassung natürlich auch! Und natürlich die Liebe zu einer Frau kann Berge versetzen!

Und er supplementiert nicht mal NEM's , wenn man sowas beobachtet gibt das einem schon zu denken!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 27 Nov 2006 12:09:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Headbanger schrieb am Mon, 27 November 2006 13:00Ein Bekannter von mir feierte letzten Monat seinen 39. Geburtstag.

Dieser Bekannte ist Junggeselle und lebt auch wie einer! Raucht trinkt und feiert Parties wie ein 20 jähriger, seine Ernährung besteht meistens aus Snickers und Cola! Doch ca. seit einen Jahr hat er seine Ernährung umgestellt plus Sport. Und was ich da gesehen habe ist das dieser Bekannte innerhalb von einem Jahr mindestens 10 Jahre wieder gut gemacht hat! Das ist Fakt!

Seine Ernährung besteht nun zu 70% aus Obst und Gemüse! Er ißt keine Süßigkeiten oder sonstige minderwertige Nahrung. Fleisch ißt er selten und wenn dann mischt er es nicht mit Beilagen wie Kohhlenhydrate(keine Kartoffeln oder reis Nudeln dazu) Brot ist er ab 12 Uhr mittags gar nicht mehr! Wenn er Nudeln ißt dann auch wieder ala Trennkost statt Käse oder fleisch dazu ißt er als Beilage immer einen Salat! Sport macht er Kraftraining und Spinning!

Sein Frühstück besteht aus einem fetten Obstsalat! Mittagessen besteht auch meistens aus Salaten und so weiter, zum naschen nimmt er getrocknete Früchte oder Studentenfutter! Der Typ ist seit 25 Jahren am Rauchen und ehrlich er sieht heute nicht älter aus als 30. Genetik spielt mit Sciherheit auch ne Rolle und die seelische Verfassung natürlich auch! Und natürlich die Liebe zu einer Frau kann Berge versetzen!

Und er supplementiert nicht mal NEM's , wenn man sowas beobachtet gibt das einem schon zu

denken!

Subject: Re: Möchte wieder jünger werden!

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 27 Nov 2006 14:28:29 GMT

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

Gute Ernährung ist schon wichtig. Dennoch sollte man auf jeden Fall zusätzlich NEM nehmen, weil in unserem Obst und Ackerbau zu wenige Mineralien enthalten sind. Das ist nun mal so! Jeder seriöse Ernährungsexperte empfiehlt NEM.

Subject: Re: SUVIMAX nochmal

Posted by [tino](#) on Mon, 27 Nov 2006 17:22:52 GMT

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

Ich stimme dir ja zu,..sehr sogar.Aber wenn dann beides,denn wie gesagt ist das so am sinnvollsten.

Niemand sagt hier das es nur mit NEM geht,bzw das NEM alleine zur gesund und Jungerhaltung beschaffen sind.

Lies im Archiv,..ich habe oft betont das beides zusammen seien muss.Aber das dürfte eigentlich auch jedem mit auch nur annaeherd Grips klar sein.

Subject: Re: das ist doch von T.Walser,..oder?

Posted by [zagq](#) on Mon, 27 Nov 2006 21:32:16 GMT

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

T. Walser ? Du meinst bestimmt M. Walser ???