
Subject: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 17:55:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits.

Ich habe auf meiner Seite im Kapitel Frauen und HA,bereits sehr viel über IGF-1 und Haarwuchs geschrieben,daher verfasse ich hier nur eine sehr kurze Einleitung.

Das allerallerwichtigste Hormon für Haarwuchs ist der Insulinartige-Wachstumsfaktor IGF-1.Von diesem haengt die komplette Haaralterung,bzw Haarerhalt,und vorallem das Nachwachsen von Haaren unter jeder Behandlungsform ab.Ohne IGF-1 hatte man Haarfollikel,die einem Floh zum spielen zu klein waeren,der Haarfollikel kann nur unter IGF-1 Einfluss bestehen.Bei androgenetischen,und anderen Alopezien,entzieht das Bindungsprotein IGFBP-3,dem Haarfollikel das IGF-1 ab,was dann zur Schrumpfung des Haarfollikels führt.DHT,Stress,Rauchen etc....all das verursacht Haarfollikelschrumpfung auf diesem Wege.Namenhafte Wissenschaftler wie Prof Paus plaedieren für die Entwicklung von z,b topischen IGF-1 Stimmulanten,zur Behandlung von Haarwuchsstörungen aller Art.

Es ist auch eine neue Studie erschienen,die kko eingestell hat.Dort geht es um zwei Mittel,die das Serum IGF-1 verbessert haben,was dann automatisch auch verbesserungen bei androgenetischen Alopezien zeigte.

http://alopezie.de/foren/forschung/index.php/m/2231/#msg_223 1

Ich wollte hier eigentlich hauptsaechlich eine sehr schöne Arbeit zum IGF-1 Spiegel bei Frauen,und Ernaehrung kurz vorstellen.

Es handelt sich um diese Arbeit:European Journal of Clinical Nutrition (2007) 61, 91–98.
doi:10.1038/sj.ejcn.1602494; published online 9 August 2006

Diet, serum insulin-like growth factor-I and IGF-binding protein-3 in European women

Abstract

Objective: The aim of this study was to examine the relationship of diet with serum insulin-like growth factor-I (IGF-I) and IGF-binding protein-3 in women.

Design: Cross-sectional study.

Setting and subjects: The population are 2109 women who were control subjects in a

case-control study of breast cancer nested in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Control subjects were randomly chosen among risk sets consisting of female cohort members alive and free of cancer (except non-melanoma skin cancer) at the time of diagnosis of the index case. Matching criteria were age at enrolment, follow-up time, time of the day of blood collection and study centre. Diet was measured through validated questionnaires. Serum hormone concentrations were measured by enzyme-linked immunosorbent assays. The relationship between serum IGF-I, IGFBP-3, and intake of nutrients and foods was explored by linear regression in models adjusted for energy intake, age, body mass index, smoking, physical activity, centre and laboratory batch.

Results: Serum IGF-I levels were positively related to protein intake (P trend <0.001), but not related to energy, fat or carbohydrate intake. Positive relationships were observed with the intake of milk (P trend $=0.007$), calcium (P trend <0.001), magnesium (P trend $=0.003$), phosphorus (P trend <0.001), potassium (P trend $=0.002$), vitamin B6 (P trend $=0.03$), vitamin B2 (P trend $=0.001$) and inverse relationships with vegetables (P trend $=0.02$) and beta-carotene (P trend $=0.02$). IGFBP-3 was not related with most of the nutrients and foods in this study.

Conclusions: In this population, circulating IGF-I is modestly related with the intake of protein and minerals, and with milk and cheese, while IGFBP-3 does not appear to be related with diet.

Volltext:http://www.nature.com/ejcn/journal/v61/n1/full/1602_494a.html

Es wird geprüft inwiefern sich Ernährung auf den IGF-1 Spiegel auswirkt. Bei den untersuchten Frauen korrelierte ein IGF-1 Anstieg im Serum positiv mit Protein (Eiweiss), Vitamin B6 und Vitamin B2, Magnesium, Calcium, Phosphor, Kalium, Vitamin A, diversen Früchten und Milch. Negativ korrelierte es mit Fett und Kohlenhydraten.

Die Arbeit ist auch insofern interessant, da sie einen Ansatz zu einer Erklärung, die Wirkungsweise von B Vitaminen auf das Haarwachstum, betreffend liefert.

Protein, die hier aufgeführten Vitalstoffe, und natürlich Vitamin C (siehe meinen Kommentar im Thread den koo eröffnet hat), könnten also die Wirkung aller Haartherapeutika verbessern, und auch der Haaralterung vorbeugen.

Bei wem eine familiäre Häufung von Krebs vorhanden ist, oder wer mal an einer Krebserkrankung erkrankt ist, sollte natürlich nicht an der Erhöhung des IGF-1 Spiegels arbeiten.

Gruss Tino

Subject: Re: IGF-1 und Ernährung bei Frauen
Posted by [Foxi](#) on Thu, 12 Jul 2007 18:35:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wie kann man diesen IGF-1 Spiegel
Natürlich erhöhen? (über Ernährung ohne teure Spritzen)
bzw. in der Kopfhaut??

hab mal gelesen das Minox diesen IGF-1 Spiegel
hemmen kann stimmt das?
oder eher umgekehrt?

Intresante Seite (PDF)
<http://www.diss.fu-berlin.de/2006/529/Kapitel1.pdf>

Foxi

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [derPunkt](#) on Thu, 12 Jul 2007 18:45:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

oh das klingt spannend, da fällt mir nämlich etwas ein...

ich habe als baby sehr spät haare bekommen und danach sind sie auch immer nur langsam
gewachsen.

irgendwann sollte ich eigentlich mal auf wachstumshormonmangel untersucht werden, ist dann
aber nicht passiert.

wenn ich tatsächlich einen wachstumshormonmangel habe/hatte, dann damit ja auch niedriges
IGF-1 und das könnte dann ja meine auffälligkeiten bzgl. der haare erklären oder?

falls das echt so sein sollte, muss ich die KK wohl mal wieder ärmer machen

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 18:59:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey,..sehr schöner Artikel.Kluger Autor,er ist Caspasenanhaenger wie auch ich:-)Tgf-b wird
auch in einem richtigen Zusammenhang erwaeht....aber wer hat das geschrieben....ich finde
keinen Namen dort?

Tja topisch ist was schwierig,nicht zuletzt eine Frage der Grösse der Moleküle.Du siehst ja
auch was die da schreiben,..nicht alles penetriert so einfach.Um da was sagen zu können,muss
ich erst noch ein paar Arbeiten bestellen.Und systemisch,..so wie auch bei den Frauen,eigentlich
erhöhen alle anderen Antioxidantien und auch Colostrum ebenso das IGF-1.

Nicht rauchen,kein Stress und ausreichend Bewegung.

Die Minoxwirkung haengt sehr stark von der follikulaeren Expression des IGF-1 ab,und auch vom Serumspiegel bei freien Rezeptoren.

Gruss tino

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:06:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Meiner Cousine hat ein Baby bekommen,es ist jetzt c.a 9 Monate Alt.Ich habe sehr interessiert die stetigen Veranderungen auf der Kopfhaut beobachtet.Ich werde das auch weiter tun,...ich bin gespannt was sich im dritten Lebensjahr in welcher Geschwindigkeit veraendert,denn dann steigt meines Wissens der IGF-1 Spiegel an.

Was heisst sehr spaet?

Sollte ein Mangel bestehen,würde das vieles erklæaren,aber ich denke bei einem gravierenden Mangel haettest du erheblich grössere Haarprobleme,die du ja sicher nicht hast....?

Na ja,eine Messung ist immer richtig,....aber die Kassen,....hmmmm?Da musst du sehr geschickt und trickreich vorgehen:-)

Gruss tino

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [derPunkt](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:14:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Meiner Cousine hat ein Baby bekommen,es ist jetzt c.a 9 Monate Alt.Ich habe sehr interessiert die stetigen Veranderungen auf der Kopfhaut beobachtet.Ich werde das auch weiter tun,...ich bin gespannt was sich im dritten Lebensjahr in welcher Geschwindigkeit veraendert,denn dann steigt meines Wissens der IGF-1 Spiegel an.

Was heisst sehr spaet?

zeitlich kann ich das nicht mehr einordnen, mir wurde nur berichtet, dass es später eingetreten ist als bei anderen.

Zitat:Sollte ein Mangel bestehen,würde das vieles erklæaren,aber ich denke bei einem gravierenden Mangel haettest du erheblich grössere Haarprobleme,die du ja sicher nicht

hast....?

mittlerweile habe ich sogar das gefühl, dass sie sehr schnell wachsen... aber bis gegen ende der pubertät war das damals nicht so. ich wollte es eigentlich immer mal testen lassen, das wäre jetzt noch ein grund mehr.

Zitat:Na ja,eine Messung ist immer richtig,....aber die Kassen,....hmmmm?Da musst du sehr geschickt und trickreich vorgehen:-)

naja bis jetzt hat die KK noch jede hormonuntersuchung bezahlt... ist ja zum glück keine gesetzliche.

gruß
punkt

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [Foxy](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:55:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Nicht rauchen,kein Stress

Rauchen ist mein Laster (1Pck am Tag)
Stress jede Menge (zur Zeit)
viele Urlaub einige krank, Arbeit für 3 stöhn

Zink hat auch eine sehr positive Wirkung auf den IGF-1 - Spiegel im Körper aufgezeigt
http://www.biovea-deutschland.com/Biovea/product_detail.aspx ?PID=46&CID=356

Mundspray IGF HGH

http://www.biovea-deutschland.com/Biovea/product_detail.aspx ?PID=199&CID=122

Foxy

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [tino](#) on Thu, 12 Jul 2007 19:58:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja stimmt,Zink hatte ich ganz vergessen.

Aber das Spray,...vergiss es.

Ist wirkungslos....glaub mir.

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [Foxy](#) on Thu, 12 Jul 2007 20:05:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Na dann
Zink ich mal eine:-)

bin immer noch auf der Suche
da war mal was Mit Minox und IGF
entweder gut oder schlecht find aber den Artikel nicht

Foxy

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [Claudi](#) on Sat, 14 Jul 2007 10:57:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino schrieb am Don, 12 Juli 2007 21:06Hallo
Meiner Cousine hat ein Baby bekommen,es ist jetzt c.a 9 Monate Alt.Ich habe sehr interessiert die stetigen Veranderungen auf der Kopfhaut beobachtet.Ich werde das auch weiter tuen,...

Das hört sich lustig an. Ich stell mir gerade vor, wie du das Baby mit Lupe begutachtest. Nicht dass du heimlich Blut abzapfst um IGF1 zu untersuchen.

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [tino](#) on Mon, 16 Jul 2007 12:06:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Claudit.

Wo ist das "t":-)?

Klang irgendwie französisch....jetzt nicht mehr,es sei denn ´du haengst ein "n",oder "ne" dran:-)

Ja,meine Cousine hatte auch Angst:-)Sie versteht aber schon.....sie hat nun selber Angst,da wir bemerkt haben,das sich bei ihrer Tochter innerhalb ihres einjaehrigen Lebens,waehrend des (Flaum)-Haarkleidwechsels,auch die Geheimratsecken des Vaters abzeichneten.In der Familie des Vaters wurden zumindest alle maennlichen Verwandten und Vorfahren mit spaetestens 30 Kahl und Fett.Die koronare Herzkrankheit existiert dort auch.

Interessant....aber nicht so sehr beunruhigend,da ja Frauen immer noch den Östrogenschutz besitzen.

Es gibt da eine Legende.....ich sage Legende weil es nicht belegt ist.Sie sagt das sich eine AGA oder Haaralterung mal so entwickeln wird,wie sich das Muster beim Baby abgezeichnet hat.Das Muster würde dann die Anlage darstellen,die aber mit steigendem IGF-1 wieder unsichtbar wird,und erst in spaetrem Alter durch Trigger und oder IGF-1 Abfall wieder sichtbar wird.

Gruss tino

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [Tina76](#) on Mon, 16 Jul 2007 12:38:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

lustig ich habe auch eine zweijährige Tochter und kannte die Legende auch. Ich hab das ganze mit dem Haarwechsel meiner Tochter auch ganz genau beobachtet.
Aber...ich hatte von Geburt an sofort Terminalhaar und kurze Zeit später ne tolle Mähne und jetzt leider wirds immer weniger...

Sonnige Grüsse

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [NIVEA8](#) on Sat, 28 Jul 2007 12:26:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kann es bei einer zu hohen dosis von IGF zu problem kommen? oder ist es ungefaehrlich?

Subject: Re: IGF-1 und Ernaehrung bei Frauen
Posted by [tino](#) on Sat, 28 Jul 2007 14:48:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja,zu hohe Dosen koennen Probleme machen.Insulinresistenz und vergroesserung der Extremitaeten z.b.Das muss ein Arzt machen,der sich damit sehr gut auskennt.

Wenn Krebs in der Familie war,...nicht machen.

gruss Tino
