
Subject: in die Länge wachsen

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 01 Jul 2007 15:02:01 GMT

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

hey

bin jetzt 18 und mit ca 1.75m nicht gerade groß. Jetzt hab ich mir schon länger möglichkeiten Angeschaut um größer zu werden und fass das mal zusammen :

1) HGH-Therapie. Dürfte mit 18 nicht mehr wirklich effektiv sein aber ein paar cm können da schon noch dazu kommen weil manche Fugen noch bis 21 offen sind.
JEDOCH habe ich keine Lust auf die NW und auch nicht auf den Preis.

2) Stretching. Ja, man kann mit gewissen Stretch-Übungen gute 2-3cm an Länge gewinnen. Jedoch ist es sehr wahrscheinlich dass diese Länge wieder zurückgeht wenn man mit dem Stretching aufhört und außerdem ist es ein großer Zeitaufwand.

3) Beinverlängerung. Möcht ich nicht größer drüber eingehen weil mit vieeel zu vielen Schmerzen/NW/Kosten etc. verbunden und so klein bin ich ja auch net.

Würd eigentlich nur gerne noch ein paar cm wachsen wegen dem Sport den ich ausübe, nicht wirklich aus "kosmetischen" Gründen...

Deshalb hab ich mir gedacht ihr könntet vielleicht irgendwelche Sachen auf lager haben. Weil hier ja einige sehr wissenschaftlich beleuchtet sind, im Gegensatz zu den ganzen Leuten in den Height-Increasing Foren...

Also hat jemand irgendwelche Ideen/Tips oder Studien??

wär super nett dankeschön

gruß
hids
