
Subject: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster
Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 15 Sep 2008 16:51:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10025745?ordinalpos=79&am
p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pub
med_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10025745?ordinalpos=79&am
p;itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pub
med_DefaultReportPanel.Pubmed_RVDocSum)

"for each 59 ng/mL increase in IGF-1, the odds of having vertex baldness doubled"
"Those who were found to have higher circulating levels of SHBG were less likely to have dense hair on their chest"

Hat nicht Tino immer einen hohen IGF-1-Spiegel gepredigt?

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster
Posted by [Cynic](#) on Mon, 15 Sep 2008 17:06:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oh Gott, mal ohne Witz. Habe in der Vergangenheit sehr oft und sehr hart trainiert (nach HST-Prinzipien, vielleicht kennst ja einer). Dementsprechend dürfte mein IGF-1-Spiegel über längere Zeit hoch gewesen sein.
Und meine Problemzone ist der Vertex.
Verstehe den zweiten Satz aufgrund meines schlechten Englischen nicht. Was ist mit der Brustbehaarung?

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 15 Sep 2008 17:57:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Leute mit hohem SHBG Level (Sex Hormone Binding Globulin) haben eine geringere Haardichte auf der Brust.

1. Wen juckt's?
2. Issja Logisch. Hohes SHBG = niedriges freies Testosteron

Dass Tino ein Mega-Scharlatan war, ist ja nix wirklich Neues. Aber ich unterstelle ihm nicht einmal böse Absicht. Hat halt irgend einen angelesenen Scheiß legasthenisch vertikutiert und dahergebrabbelt.

Irgendwann schrieb er, nachdem er jahrelang alle belehrt hatte: "Ich glaube, DHT hat doch eine Funktion im Körper."
Aaah ja.

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster

Posted by [kaya](#) on Mon, 15 Sep 2008 18:44:22 GMT

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

igf1 + vertex balding hatte man tino schon vergehalten damals. das war schon bekannt, müsst ihr vielleicht mal suchen im archiv, falls es euch überhaupt interessiert. aber ich glaube er meinte, dass es für den rest der haare positive effekte hat (was ich prinzipiell auch glaube)nur für vertex baldness kontraproduktiv sein kann.

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster

Posted by [mgd81](#) on Mon, 15 Sep 2008 22:14:22 GMT

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

Hi,

IGF-1 ist superinteressantes (viel zu wenig diskutiertes) Thema!!! Verliere in Bodybuilding-Zeiten auch signifikant mehr Haare, eben besonders am Oberkopf und habe auch schon in Richtung IGF-1 recherchiert.

Insulin scheint bzgl. HA neben DHT eine Hauptrolle zu spielen!!!

Siehe auch Studien in folgendem Thread:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/119114/#msg_119114

Weiss wer, wie man IGF-1 konstant halten kann?

Lasst uns mal gemeinsam nach Ansätzen forschen, diesen Faktor zu regulieren um daraus Schlüsse ziehen!!!

Und bitte das Thema zumindest im Hinterkopf behalten und nicht wieder untergehen lassen!!!

VG,
mgd

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster

Posted by [timeey](#) on Mon, 15 Sep 2008 22:46:17 GMT

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

Das Thema beschäftigt mich derzeit auch etwas bzw ein ähnliches Thema.

Ich habe ca. 3-4 Jahre für meine Verhältnisse starkes Muskeltraining betrieben (und dabei auch optisch gut zugelegt - natürlich ohne Hilfsmittel außer Eiweiß) und habe das seit ca. einem halben Jahr etwas zurückgefahren. Und genau nach der Zeit hat sich eine lichte Tonsur bei mir gebildet. Ich habe zwar keine kahle Stelle, aber vertex ist halt etwas licht. Meine Front dagegen sieht noch gut aus.

Ich versuche derzeit für mich rauszufinden, ob es nun eigentlich eher positiv war/ist, dass ich so stark trainiere/trainiert habe, negativ oder es gar keinen Effekt hat. Ich weiß dass die allgemeine (ärztliche) Meinung zum Thema Sport und Testo-Anstieg eher Richtung "nein" gehen, aber richtige Tests hab ich dazu noch nicht gefunden, wo das über längere Zeiträume (vor Beginn und über lange Zeit) überprüft wurde.

Testosteron wird ja für den Muskelaufbau benötigt und sinkt auch dementsprechend, soweit ich das gelesen habe nach intensivem Training (kurzzeitig) ab, oder?. Daher auch evtl weniger DHT und somit positiv?

Die Frage die ich mir stelle, ob mein Körper sich auf den EVTL. erhöhten Testo-Bedarf eingestellt hat und ich somit jetzt auch mehr in DHT umgewandelt wird, seitdem ich nicht mehr 3-4x die Woche gehe.

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster

Posted by [timeey](#) on Mon, 15 Sep 2008 23:00:08 GMT

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

mgd81 schrieb am Die, 16 September 2008 00:14Hi,

IGF-1 ist superinteressantes (viel zu wenig diskutiertes) Thema!!! Verliere in Bodybuilding-Zeiten auch signifikant mehr Haare, eben besonders am Oberkopf und habe auch schon in Richtung IGF-1 recherchiert.

Insulin scheint bzgl. HA neben DHT eine Hauptrolle zu spielen!!!

Siehe auch Studien in folgendem Thread:

http://www.alopezie.de/fud/index.php/m/119114/#msg_119114

Weiss wer, wie man IGF-1 konstant halten kann?

Lasst uns mal gemeinsam nach Ansätzen forschen, diesen Faktor zu regulieren um daraus Schlüsse ziehen!!!

Und bitte das Thema zumindest im Hinterkopf behalten und nicht wieder untergehen lassen!!!

VG,
mgd

Siehe mein letzten Post (quasi Antwort auf Cynic). Mich beschäftigt das Thema auch enorm, da ich quasi in der gleichen Situation bin. Sehr schnell entstandene Problemzone Tonsur.

Wobei ich eher die Erfahrung wie stef84 gemacht habe. Ich habe eher das Gefühl, dass nachdem ich etwas weniger (mit teilweise mehreren Tagen oder ne Woche Pause, sonst 3-4mal die Woche) trainiert habe, mein HA schlimmer wurde und dadurch die leichte Tonsur entstand.

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 16 Sep 2008 10:12:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich glaub IGF-1 ist halt insb. schlecht für leute mit HA nach Ludwig Muster...

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 16 Sep 2008 11:52:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 16 September 2008 12:12ich glaub IGF-1 ist halt insb. schlecht für leute mit HA nach Ludwig Muster...
Warum?

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 16 Sep 2008 20:55:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

weil es so wie ich es verstanden habe einen Haarausfall verursacht der gesamt über den Kopf verteilt ist und nicht spezifisch GHE/Tonsur

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster
Posted by [timeey](#) on Tue, 16 Sep 2008 23:10:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 16 September 2008 22:55weil es so wie ich es verstanden habe einen Haarausfall verursacht der gesamt über den Kopf verteilt ist und nicht spezifisch GHE/Tonsur

Hm? Da ist doch vom Vertex die Rede. Und das ist die Tonsur.

Da Leute nach dem Ludwig Schema keine Probs mit der Tonsur haben, passt das mal gar nicht zu denen, sondern nur zum Norwood Schema.

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster
Posted by [Cynic](#) on Wed, 17 Sep 2008 00:14:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Möchte noch mal eine Frage reinwerfen: Früher, so etwa 2 Jahre lang, relativ regelmäßig, habe ich nach jeder Trainingseinheit 1g Traubenzucker pro kg Körpergewicht zu mir genommen. Dadurch entsteht ja ein irrsinnig hoher Insulinpeak. Könnte das mit ein weiterer Grund für meine Tonsurprobs sein?

Aber dann verstehe ich nicht, warum nicht eine Menschenseele in den BB-Foren (da recherchiere ich oft, wenns um hormonelle Probs geht, da die Leute ja die schlimmsten Versuchskaninchen sind, die ich kenne) über Haarausfall nach einer Insulinkur (geht ja über 3..4 Monate bei fast täglichen Gaben von über 20iE. Insulin). Aber an Insulin trauen sich auch nur wenige, könnte mir ein Grund sein, warum man darüber nichts findet.

Gruß

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster

Posted by [Alibi](#) on Wed, 17 Sep 2008 09:45:36 GMT

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

Cynic schrieb am Mit, 17 September 2008 02:14Früher, so etwa 2 Jahre lang, relativ regelmäßig, habe ich nach jeder Trainingseinheit 1g Traubenzucker pro kg Körpergewicht zu mir genommen. Dadurch entsteht ja ein irrsinnig hoher Insulinpeak. Könnte das mit ein weiterer Grund für meine Tonsurprobs sein?

ich kann mir beim besten willen nicht vorstellen, dass 2-3mal die woche ca. 70 g traubenzucken haarausfall auslösen/verschlimmern...die leute knallen sich heute soviel (kurzkettige) kohlehydrate rein...da machen 70gr am tag keinen unterschied. demnach müsste man auch HA von pommes bekommen, ist der glykämische index von pommes ja nahe zu gleich dem von traubenzucker.

ein interessanter ansatz ist aber allgemein die sache mit der körperbehaarung. bei meinen kollegen (ca um die 20) haben fast du die haarprobleme, die auch körperlich eher stärker behaar sind...das kann man ganz genau beobachten. hab mal irgendwo gelesen, dass körperlich stark behaarte menschen mehr androgene haben als "normale"...würde dann ja sinn machen. allerdings sehe ich hier auch die chance für finasterid, da dht wohl eine größere rolle spielt als bei andren aga geplagte.

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster

Posted by [Cynic](#) on Thu, 27 Nov 2008 13:27:24 GMT

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

Sorry, dass ich den Thread noch mal hervorhole.

Aber das IGF-1 wurde doch im Serum nachgewiesen, richtig?

Kann es auch sein, dass Vertex-Baldness-Patienten mehr IGF-1 im Serum haben, aber einen Mangel in der Haarzelle selber?

Ich frage mich, was drücken schon diese Serums-Messungen aus? Eigentlich doch nichts, weil wichtig ist in der Zelle.

Subject: Re: IGF-1, Testosteron, SHBG und Behaarungsmuster

Posted by [pilos](#) on Thu, 27 Nov 2008 18:14:12 GMT

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

Cynic schrieb am Don, 27 November 2008 14:27

Ich frage mich, was drücken schon diese Serums-Messungen aus? Eigentlich doch nichts, weil wichtig ist in der Zelle.

so ist es und deshalb ist diese igf-1 gedöns quatsch....sonst würden alle BBs mit tonsur herumlaufen und das passiert nicht mal bei denen die sich massiv anabolika gönnen....

die sache liegt ganz anderswo und gewiss nicht im blut/serum sondern in der zelle selbst...