

---

Subject: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [doc\\_sung](#) on Tue, 23 May 2006 20:23:20 GMT

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

---

Es gibt ja bekanntlich einige natürliche Substanzen, welche die Sekretion des Wachstumshormons IGF-1 stimulieren, wie z.B. Arginin, Lysin und Glutaminsäure. Das Problem ist, dass diese 3 Stoffe in einem speziellen Mischungsverhältnis eingenommen werden müssen um eine sekretagoge Wirkung entfalten zu können. Kann mir jemand sagen ob es da bereits fertige Mischungen gibt bzw. wie diese aussehen sollten und wo man die Wirkstoffe am besten beziehen könnte

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [7321](#) on Wed, 24 May 2006 07:24:41 GMT

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

---

Ich nehm die fertige HGH Mischung von vitaminexpress  
mfg

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [doc\\_sung](#) on Wed, 24 May 2006 16:49:11 GMT

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

---

Danke 7321, hab mittlerweile auch was gefunden. Mal sehen ob sich mit dieser Aminosäurenmischung mein IGF-1 bissl steigern lässt (als ob ich das testen könnte )

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 24 May 2006 17:05:35 GMT

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

---

es soll doch nicht wirken, wenn es oral eingenommen wird...  
also wieso kauft ihrs dann?

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Wed, 24 May 2006 17:08:04 GMT

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

---

ne falsch glockenspiel, wenn man das hormon einnimmt oral, bringts nix... wenn man aber die Substanzen einnimmt die das Hormon stimulieren bringts schon was

p.s. bei ebay gibts so kombo produkte aus arginin lysin, etc

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 24 May 2006 17:08:55 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mit, 24 Mai 2006 19:08ne falsch glockenspiel, wenn man das hormon einnimmt oral, bringts nix... wenn man aber die Substanzen einnimmt die das Hormon stimulieren bringts schon was

p.s. bei ebay gibts so kombo produkte aus arginin lysin, etc

achso...verstehe; ich hab das etwas falsch verstanden, sorry...ich dachte, sie wollen hgh selbst nehmen

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [doc\\_sung](#) on Wed, 24 May 2006 17:09:57 GMT

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

---

Erwiesenermassen, du nimmst mir die Worte von den Fingern, Suppenhaar

---

Subject: Es bringt aber nur dann was

Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 24 May 2006 17:18:35 GMT

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

---

wenn man es auf nüchternen MAgen nimmt. Also mindesten drei Stunden vorher nichts mehr essen. Und das ist mir zu anstrengend. GErade abends nehme ich meist noch eine Kleinigkeit zu mir und morgens sowieso. Von daher gestaltet es sich recht problematisch auf diesem Weg die HGH Produktion anzuregen... :-/

---

Subject: Re: Es bringt aber nur dann was

Posted by [doc\\_sung](#) on Wed, 24 May 2006 17:26:44 GMT

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

---

Stimmt, aber bei einem normalen Verdauungsvorgang hat das Gegessene bereits nach 1,5 bis 2 Stunden die Magen-Darmpassage hinter sich. Falls du auf ein "Brunch" verzichten kannst, müsste es doch mit der Einnahme klappen, direkt danach was essen ist kein Problem...

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [tino](#) on Wed, 24 May 2006 17:34:54 GMT

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

---

Das Problem ist, dass diese 3 Stoffe in einem speziellen Mischungsverhältnis eingenommen werden müssen um eine sekretagoge Wirkung entfalten zu können. Kann mir jemand sagen

---

ob es da bereits fertige Mischungen gibt bzw. wie diese aussehen sollten und wo man die Wirkstoffe am besten beziehen könnte

Aminos, Colosteum, Zink, ... und natürlich ganz wichtig Acetyl-L Carnitin (Warum siehe meine Seite Abschnitt Acetyl-L Carnitine). Kreatin-Monohydrat auch nicht vergessen.

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [doc\\_sung](#) on Wed, 24 May 2006 17:53:08 GMT

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

---

Klasse Seite

---

---

Subject: nein

Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 24 May 2006 18:10:16 GMT

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

---

es kommt auf insulin spiegel an. das zeug soll ja ins gehirn. deshalb kannste frühestens zwei nstunden danach oder spätestens drei stunden davor was essen...

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [tino](#) on Wed, 24 May 2006 18:13:18 GMT

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

---

fertige HGH Mischung von vitaminexpress

Ist sehr fraglich ob sowas wirkt. Das was ich da unten aufgeschrieben habe wirkt belegt, ... jeder Einzelne NEM sogar.

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [pilos](#) on Wed, 24 May 2006 18:56:56 GMT

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

---

7321 schrieb am Mit, 24 Mai 2006 09:24 Ich nehm die fertige HGH Mischung von vitaminexpress mfg

falls du das HGH 430 nimmst.....

dann kannst du es beim nächsten mal es nicht mehr kaufen....denn viel wird es nicht bringen...

das beste produkt ist HGH-Amino von US Product Line...

90 kapseln ccca 30 euro.

Kapsel à 1000 mg

GABA 333 mg  
L-Arginin 200 mg  
L-Lysin 200 mg  
L-Ornithin 150 mg

## File Attachments

---

1) [hgh amino.jpg](#), downloaded 184 times



---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [tabasco](#) on Wed, 24 May 2006 19:25:04 GMT

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

---

Ich habe mal mit dem Gedanken gespielt mir GABA zu besorgen z.b. dieses hier ->  
[http://www.vitabay.net/catalog/product\\_info.php/cPath/35\\_125\\_0/products\\_id/1448](http://www.vitabay.net/catalog/product_info.php/cPath/35_125_0/products_id/1448)

@Pilos: hast du schon das HGH-Amino genommen ?

gruss  
tabasco

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [pilos](#) on Wed, 24 May 2006 19:39:48 GMT

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

---

tabasco schrieb am Mit, 24 Mai 2006 21:25Ich habe mal mit dem Gedanken gespielt mir GABA zu besorgen z.b. dieses hier -> [http://www.vitabay.net/catalog/product\\_info.php/cPath/35\\_1250/products\\_id/1448](http://www.vitabay.net/catalog/product_info.php/cPath/35_1250/products_id/1448)

ist eines der billigsten zur zeit auf dem markt....

allerdings würde ich es morgens überhaupt nicht nehmen...dafür 3 abends....

Zitat: @Pilos: hast du schon das HGH-Amino genommen ?

gruss  
tabasco

nein, das HGH Amino habe ich nicht genommen.....

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 24 May 2006 21:16:03 GMT

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

---

GABA 333 mg  
L-Arginin 200 mg  
L-Lysin 200 mg  
L-Ornithin 150 mg

Pilos, also die Kombination

Arginin, Lysin funktioniert meines Wissens nicht. Gibt da ein paar Studien dazu, und das mit Lysin, ARginin konnte wohl nicht bestätigt werden. Es soll dagegen aber funktionieren mit L-Arginin Pyroglutamat+ Lysin.

Das übrigens ist recht teuer. Ausgaben im Monat 30€.

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [Figaro03](#) on Wed, 24 May 2006 21:29:26 GMT

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

---

OH und falls ihr billiger davon kommen wollt.

Je nachdem müsste der Wachstums induzierende Faktor auch mit der Einnahme von folgendem funktionieren. Zumindestens habe ich das mal gelesen:

3 Tomaten (Gaba)  
250g Kohl (Methylmethionin und Glutamin)  
sowie 250g Saubohnen (L-Dopa)

Die Saubohnen könnten allerdings auch karziogen wirken, und sind daher nicht unbedingt zu empfehlen.

siehe übrigens einiges zusammengefasst hier:

<http://www.muscle-fitness-de.com/375.html>

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [pilos](#) on Thu, 25 May 2006 09:10:44 GMT

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

---

Figaro03 schrieb am Mit, 24 Mai 2006 23:16GABA 333 mg

L-Arginin 200 mg

L-Lysin 200 mg

L-Ornithin 150 mg

Pilos, also die Kombination

Arginin, Lysin funktioniert meines Wissens nicht. Gibt da ein paar Studien dazu, und das mit Lysin, ARginin konnte wohl nicht bestätigt werden. Es soll dagegen aber funktionieren mit L-Arginin Pyroglutamat+ Lysin.

Das übrigens ist recht teuer. Ausgaben im Monat 30€.

aber die kombination mit GABA funktioniert....

wenn du ein billigeres findest.....

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [pilos](#) on Thu, 25 May 2006 09:23:58 GMT

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

---

Figaro03 schrieb am Mit, 24 Mai 2006 23:29OH und falls ihr billiger davon kommen wollt. Je nachdem müsste der Wachstums induzierende Faktor auch mit der Einnahme von folgendem funktionieren. Zumindestens habe ich das mal gelesen:

3 Tomaten (Gaba)  
250g Kohl (Methylmethionin und Glutamin)  
sowie 250g Saubohnen ( L-Dopa)

Die Saubohnen könnten allerdings auch karziogen wirken, und sind daher nicht unbedingt zu empfehlen.

siehe übrigens einiges zusammengefasst hier:

<http://www.muscle-fitness-de.com/375.html>

diese rechnung geht nicht auf...weil die aminosäuren nicht sofort als überflutungspeak/reizauslöser zur verfügung stehen...sondern innerhalb von stunden erst peu-a-peu abgegeben werden...da bekommt der aminosäurenspiegel erst gar nichts mit und die wirkung ist gleich null.

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [chris22](#) on Thu, 25 May 2006 09:43:23 GMT

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

---

Nimm doch einfach Whey Protein (Molkeprotein) wenn du deinen IGF-1 Spiegel erhöhen willst. Bekommst du doch hinterher geschmissen die Isolate, ist ja auch nichts anderes als Abfall.

Einfach über den Tag verteilt reinschippen und dann schauen was passiert, wenn du akneanfällig bist, wirst du spätestens dann merken, wie herrlich ein hoher IGF-1 Spiegel wirkt

Überleg es dir gut

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [kkoo](#) on Thu, 25 May 2006 09:48:05 GMT

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

---

chris22 schrieb am Don, 25 Mai 2006 11:43Nimm doch einfach Whey Protein (Molkeprotein) wenn du deinen IGF-1 Spiegel erhöhen willst. Bekommst du doch hinterher geschmissen die Isolate, ist ja auch nichts anderes als Abfall.

Einfach über den Tag verteilt reinschlippen und dann schauen was passiert, wenn du akneanfällig bist, wirst du spätestens dann merken, wie herrlich ein hoher IGF-1 Spiegel wirkt  
Überleg es dir gut

Ich bin ja auch eher im Zweifel mit IGF-1 als Allheilmittel, genau aus dem Grund, weil die Sebocyten produzieren wie verrückt...

Vielleicht gibts auch Leute, denen hoher IGF-1 gerade nicht so gut tut...

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [Figaro03](#) on Thu, 25 May 2006 14:04:03 GMT

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

---

Zitat:

aber die kombination mit GABA funktioniert....

wenn du ein billigeres findest.....

Also meinst du die Kombination von Lysin+ARGin UND dem Gaba funktioniert?  
Wie gesagt, also 'FALLS man mit der Lysin-ARGinin Kombi im Präparat ja nicht viel anfangen könnte, dann gäbe es auch was billigeres, NUR mit GABA und Ornithin.

GabA 750mg auf 3 Monate

Ca 10 €

<http://www.bodybuilding.com/store/un/gaba.html>

Ornithin

1 g auf 3 Monate

25 €

[http://cgi.ebay.de/ws/eBayISAPI.dll?ViewItem&item=724236\\_9799&fromMakeTrack=true](http://cgi.ebay.de/ws/eBayISAPI.dll?ViewItem&item=724236_9799&fromMakeTrack=true)



Bei ersterem werdet ihr nur leider wieder Probleme mit dem Zoll kriegen :/

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [kaya](#) on Thu, 25 May 2006 17:41:12 GMT

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

---

reicht GABA alleine nicht aus?

---

---

Subject: Re: Frage: Wachstumshormon stimulierende Substanzen (tino?)

Posted by [pilos](#) on Thu, 25 May 2006 17:45:37 GMT

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

---

kaya schrieb am Don, 25 Mai 2006 19:41reicht GABA alleine nicht aus?

eigentlich schon....

---