
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

Subject: Re: in die Länge wachsen

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 01 Jul 2007 15:43:30 GMT

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

Hi!

Also ich würde dir raten, dich nicht weiter ausführlich damit zu beschäftigen
1,75m ist absolut ausreichend. Sei versichert eigene erfahrung.

sicher ist größer um 5-10cm immer besser. Aber auf keinen Fall mit so was wie STreching-
was wahrscheinlich kaum funktioniert, oder irgendwas mit Hormonen. - was wegen möglichen
Nebenwirkungen im Vergleich zu dem "GEwinn" absolut nicht zu empfehlen ist.

Wenn dann esse eiweißreich.

Trink Milch und nimm Whey zu dir (+ Traubenzucker). Das erhöht das IGF, die Proteinzufuhr
und gibt dir alle Proteine um das Wachstum maximal zu unterstützen.

Mehr würde ich an deiner Stelle auf keinen Fall tun, und dir auch nicht mehr Gedanken machen.

Manche Dinge müssen einfach so bleiben wie sie sind Du kannst nur das genetisch möglich rausholen...

Subject: Re: in die Länge wachsen

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sun, 01 Jul 2007 16:18:53 GMT

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

nee da muss schon noch was raueholt werden solange ich noch jung bin...sollte mind. 180m oder größer sein für basketball sonst kann ich gleich einpacken

Subject: Re: in die Länge wachsen

Posted by [Homers](#) on Mon, 02 Jul 2007 00:26:08 GMT

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

@experten!

wie ist das eigentlich mit fin und wachstum? fin sollte man erst ab 18 nehmen. mit 18 ist man oftmals noch nicht ausgewachsen. kann die dht-hemmung (60%) durch fin, einem jungen mann im alter von 18, 19 das wachsen (wachstum) blockieren?

Subject: Re: in die Länge wachsen

Posted by [Ka\\$h](#) on Mon, 02 Jul 2007 07:52:20 GMT

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

Haar-in-der-Suppe schrieb am Son, 01 Juli 2007 18:18 nee da muss schon noch was raueholt werden solange ich noch jung bin...sollte mind. 180m oder größer sein für basketball sonst kann ich gleich einpacken na du hast ja Ahnung..

kennst wohl nicht Mugsy Bogues?

Subject: Re: in die Länge wachsen

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 02 Jul 2007 08:00:39 GMT

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

HomerSimpson schrieb am Mon, 02 Juli 2007 02:26 @experten!

wie ist das eigentlich mit fin und wachstum? fin sollte man erst ab 18 nehmen. mit 18 ist man oftmals noch nicht ausgewachsen. kann die dht-hemmung (60%) durch fin, einem jungen mann im alter von 18, 19 das wachsen (wachstum) blockieren?

nee im gegenteil kann sogar gut sein weil DHT die Fugen schließt...

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [Homers](#) on Mon, 02 Jul 2007 10:07:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Mon, 02 Juli 2007 10:00
nee im gegenteil kann sogar gut sein weil DHT die Fugen schließt...
eine dht-hemmung wirkt sich also positiv auf das wachstum

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 02 Jul 2007 11:28:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja KÖNNTE theoretisch...übrigens jedoch nicht auf das Wachstum deines Pullermanns

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [kaya](#) on Mon, 02 Jul 2007 18:48:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Son, 01 Juli 2007 18:18nee da muss schon noch was rausgeholt werden solange ich noch jung bin...sollte mind. 180m oder größer sein für basketball sonst kann ich gleich einpacken

basketball? spielst du in der nationalmannschaft? ansonsten ist das für mich ein nichtiger grund, weil es höchstwahrscheinlich langfristig nur hobby bleiben wird.

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [Alibi](#) on Mon, 02 Jul 2007 21:07:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kaya schrieb am Mon, 02 Juli 2007 20:48Haar-in-der-Suppe schrieb am Son, 01 Juli 2007 18:18nee da muss schon noch was rausgeholt werden solange ich noch jung bin...sollte mind. 180m oder größer sein für basketball sonst kann ich gleich einpacken

basketball? spielst du in der nationalmannschaft? ansonsten ist das für mich ein nichtiger grund, weil es höchstwahrscheinlich langfristig nur hobby bleiben wird.

gleich mal paar in der Juniorenmannschaft nach nem 18. jährigen (175cm groß) mit Neigung zur Platte ausschau halten

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [Homers](#) on Mon, 02 Jul 2007 21:09:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Alibi schrieb am Mon, 02 Juli 2007 23:07 Gleich mal paar in der Juniorenmannschaft nach nem 18. jährigen (175cm groß) mit Neigung zur Platte ausschau halten

wird nichts bringen... viele basketballspieler rasieren sich ne glatze...

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [Homers](#) on Mon, 02 Jul 2007 21:15:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Son, 01 Juli 2007 17:02
Also hat jemand irgendwelche Ideen/Tips oder Studien??

wär super nett dankeschön

gruß
hids
<http://www.1ggp.de.vu/>

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 02 Jul 2007 21:18:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

jo des is dann die stretching geschichte...

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [benutzer81](#) on Mon, 09 Jul 2007 11:46:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also habe selbst jahrelang basketball gespielt und verstehe deshalb dein prob nicht ganz. Versprichst du dir durch die grösse mehr talent? Das hat nämlich nichts miteinander zu tun.. Ich bin ca. 1,85 wurde aber schon desöfteren von spielern deiner grösse an die wand gespielt..(und ich war jetzt auch kein schlechter spieler)

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 10 Jul 2007 19:14:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

naja größe ist trotzdem ein wichtiger faktor im Basketball, das kann man jetzt nicht

schönreden!!!!!!

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [El Mariachi](#) on Tue, 10 Jul 2007 19:39:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Mon, 09 Juli 2007 13:46also habe selbst jahrelang basketball gespielt und verstehe deshalb dein prob nicht ganz. Versprichst du dir durch die grösse mehr talent? Das hat nämlich nichts miteinander zu tun.. Ich bin ca. 1,85 wurde aber schon desöfteren von spielern deiner grösse an die wand gespielt..(und ich war jetzt auch kein schlechter spieler)

Beim Basketball (ebenso wie z.B. beim Boxen im Schwergewicht oder American Football) schafft eine gewisse Körpergröße eben eine gewisse Grundvoraussetzung. Speziell in diesen Sportarten muss man schon ein absolutes Ausnahmetalent sein, um mit einer Körpergröße unter 1,85 m ganz vorne mitzuspielen. Die Formel hierzu lautet: Körpergröße + Talent = Erfolgquotient. Daran gibt es nichts zu diskutieren.

Bis dann
Hans

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 10 Jul 2007 21:07:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

El Mariachi schrieb am Die, 10 Juli 2007 21:39benutzer81 schrieb am Mon, 09 Juli 2007 13:46also habe selbst jahrelang basketball gespielt und verstehe deshalb dein prob nicht ganz. Versprichst du dir durch die grösse mehr talent? Das hat nämlich nichts miteinander zu tun.. Ich bin ca. 1,85 wurde aber schon desöfteren von spielern deiner grösse an die wand gespielt..(und ich war jetzt auch kein schlechter spieler)

Beim Basketball (ebenso wie z.B. beim Boxen im Schwergewicht oder American Football) schafft eine gewisse Körpergröße eben eine gewisse Grundvoraussetzung. Speziell in diesen Sportarten muss man schon ein absolutes Ausnahmetalent sein, um mit einer Körpergröße unter 1,85 m ganz vorne mitzuspielen. Die Formel hierzu lautet: Körpergröße + Talent = Erfolgquotient. Daran gibt es nichts zu diskutieren.

Bis dann
Hans

wie stehts mit schnelligkeit und reflexen? Die sind ebenso wichtig (gerade im basketball) und durch diese faktoren können kleinere sportler oft ihre vorteile ziehen! Darf man nicht mit den basketballsuperstars in den usa vergleichen.. Die europäischen spieler sind dagegen im durchschnitt kleiner aber spielen die amis in weltmeisterschaften seit jahren an die wand!

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [El Mariachi](#) on Tue, 10 Jul 2007 21:59:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Die, 10 Juli 2007 23:07El Mariachi schrieb am Die, 10 Juli 2007 21:39benutzer81 schrieb am Mon, 09 Juli 2007 13:46also habe selbst jahrelang basketball gespielt und verstehe deshalb dein prob nicht ganz. Versprichst du dir durch die grösse mehr talent? Das hat nämlich nichts miteinander zu tun.. Ich bin ca. 1,85 wurde aber schon desöfteren von spielern deiner grösse an die wand gespielt..(und ich war jetzt auch kein schlechter spieler)

Beim Basketball (ebenso wie z.B. beim Boxen im Schwergewicht oder American Football) schafft eine gewisse Körpergröße eben eine gewisse Grundvoraussetzung. Speziell in diesen Sportarten muss man schon ein absolutes Ausnahmetalent sein, um mit einer Körpergröße unter 1,85 m ganz vorne mitzuspielen. Die Formel hierzu lautet: Körpergröße + Talent = Erfolgsquotient. Daran gibt es nichts zu diskutieren.

Bis dann
Hans

wie stehts mit schnelligkeit und reflexen? Die sind ebenso wichtig (gerade im basketball) und durch diese faktoren können kleinere sportler oft ihre vorteile ziehen! Darf man nicht mit den basketballsuperstars in den usa vergleichen.. Die europäischen spieler sind dagegen im durchschnitt kleiner aber spielen die amis in weltmeisterschaften seit jahren an die wand!

Klar sind Schnelligkeit und Reflexe (beides zähle ich zusammenfassend u.a. unter die Rubrik "Talent"), ebenso wie Erfahrung und antrainierte Techniken, ebenfalls sehr wichtig - keine Frage. Mir ging es mit meiner Aussage vielmehr darum, dass, wenn es darum geht, aus dem Vorhandenen das Beste zu machen, stets (vorausgesetzt bei gleichem Talent) der größere Spieler im Vorteil ist. Mein 2,10 m großer Schwager Alex Frank war übrigens Profi Basketballspieler bei Fresno Heatwave (die Durchschnittsgröße des Teams liegt bei etwa 2,05 m). Ich sauge mir das also nicht aus den Fingern.

Bis dann
Hans

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 10 Jul 2007 22:20:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ok, deshalb bin ich wahrscheinlich auch kein profi geworden Jedoch gibt es beim basketball auch einige nennenswerte ausnahmen.. Aber in der regel ist ein gewisse körpergröße schon ein vorteil aber ohne talent geht halt nichts..

Subject: Re: in die Länge wachsen
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 14 Jul 2007 10:15:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

beim American Football gibts jedoch auch Positionen wo man nicht so groß sein muss =) das is nich ganz so schlimm wie beim Basketball
