

---

Subject: Körperliche Arbeit/Sport IGF1

Posted by [Wüstenmungo](#) on Mon, 22 Oct 2007 16:04:54 GMT

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

---

inwiefern beeinflusst körperliche arbeit/täglicher sport igf1? wird dieser konstant angehoben?  
kennt sich jemand damit aus? gruss mungo

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1

Posted by [lala](#) on Mon, 22 Oct 2007 20:08:20 GMT

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

---

Wüstenmungo schrieb am Mon, 22 Oktober 2007 18:04inwiefern beeinflusst körperliche  
arbeit/täglicher sport igf1? wird dieser konstant angehoben? kennt sich jemand damit aus? gruss  
mungo

tino hat mal geschrieben, dass sport IGF1 erhöht..

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Fri, 02 Nov 2007 20:21:03 GMT

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

---

sport, insbesondere sprinten erhöht IGF-1

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1

Posted by [Ralf3](#) on Fri, 02 Nov 2007 23:28:36 GMT

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

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Fre, 02 November 2007 21:21sport, insbesondere sprinten  
erhöht IGF-1

Sprinten hört sich gut an. Da könnte was drann sein. Ich googel mal nach Fotos von 100m  
läufnern...

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1

Posted by [Hammerhaar](#) on Sat, 03 Nov 2007 06:21:47 GMT

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

---

Und?  
Resultate?

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1  
Posted by [Wüstenmungo](#) on Sat, 03 Nov 2007 09:47:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Fre, 02 November 2007 21:21sport, insbesondere sprinten erhöht IGF-1

hört sich gut an, ich muss morgens oft zur bahn sprinten, weil ich wieder mal spät dran bin...

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 03 Nov 2007 20:13:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://images.google.de/images?gbv=2&svnum=10&hl=de& amp;q=100+m+sprinter>

Tatsächlich  
Keiner weit und breit mit AGA geplagt.  
Wir haben das Mittel gefunden

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 03 Nov 2007 22:12:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

<http://www.marius-broening.de/bilder/sturz.jpg>  
ganz klar, GHEs hehe  
damit dürfte dein nächster Therapieansatz im Keim erstickt sein @ 2008

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1  
Posted by [Ralf3](#) on Sun, 04 Nov 2007 22:16:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Aber hier die Deutsche 4\*100 m Staffel von 1938..da gabs noch kein Fin, Minox, NEMs u. Co...

[http://www.sv-ottenau.de/article.php?article\\_file=1040554740 .txt&showtopic=LA](http://www.sv-ottenau.de/article.php?article_file=1040554740 .txt&showtopic=LA)

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 05 Nov 2007 07:04:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar-in-der-Suppe schrieb am Sam, 03 November 2007

---

23:12http://www.marius-broening.de/bilder/sturz.jpg

ganz klar, GHEs hehe

damit dürfte dein nächster Therapieansatz im Keim erstickt sein @ 2008

Schade.

Für meine Haare wäre ich doch glatt jeden Tag sprinten gegangen...

Aber wer weiß wie lange der die GHE schon hat?? Die kamen vielleicht mit 16 und mit 25 ist er erst mit Sprinten angefangen? Die anderen haben ja komischerweise keine AGA. Und das ist bei Sportlern absolut selten!! Der Therapieansatz sollte dennoch nochmal genau überprüft werden finde ich.

Aber der Typ auf dem Foto hat ja voll die Hammer Muskeln

Wie macht der das?? Habe gar nicht gewusst, dass man durch Sprinten so grosse Muskeln kriegt. Ich will auch so grosse Muskeln!

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1

Posted by [Alibi](#) on Mon, 05 Nov 2007 11:25:33 GMT

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

1. hat er sicherlich nicht erst mit 25 mit sprinten angefangen wenn er ein profi ist...

2. kommen die arm und schultermuskeln auch sicherlich nicht vom sprinten!

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1

Posted by [Hammerhaar](#) on Mon, 05 Nov 2007 11:39:31 GMT

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

Sprinten beansprucht aber die gesamte Muskulatur des Körpers - im Gegensatz zu Langstreckenläufern sind Sprinter daher immer muskelbepackte Wesen. Selbst die Gesichtsmuskulatur eines Sprinters - die er sicher nicht eigens trainieren wird - ist überdurchschnittlich ausgebildet.

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1

Posted by [stef84](#) on Mon, 05 Nov 2007 14:06:47 GMT

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

Ich denke, dass auch Krafttraining einen ähnlichen Effekt hat. Man gibt in einer kurzen Zeit alles. Wie bei einem Spurt halt! Und ich kenne wenige Bodybuilder mit AGA (trotz gewisser Kuren ). Allegmein ist die Ernährung eines Bodybuilders, und auch Sprinters, sehr "Haarfördernd". Eiweißreich, Zinkreich u.a.

Bei mir ging die AGA mit 16 los. Ich habe eine schleichende AGA.

Als ich mit 18 mit Krafttraining anfing, hat sich rückblickend betrachtet die AGA nochmals verlangsamt...

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 05 Nov 2007 17:45:27 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stef84 schrieb am Mon, 05 November 2007 15:06Ich denke, dass auch Krafttraining einen ähnlichen Effekt hat. Man gibt in einer kurzen Zeit alles. Wie bei einem Spurt halt! Und ich kenne wenige Bodybuilder mit AGA (trotz gewisser Kuren ). Allgemein ist die Ernährung eines Bodybuilders, und auch Sprinters, sehr "Haarfördernd". Eiweißreich, Zinkreich u.a. Bei mir ging die AGA mit 16 los. Ich habe eine schleichende AGA. Als ich mit 18 mit Krafttraining anfing, hat sich rückblickend betrachtet die AGA nochmals verlangsamt...

Kurze Pausen zwischen den Sätzen schütten das Wachstumshormon STH aus. Längere Pausen (mehr als 3 Min.) Testosteron.  
Quelle: Dr. Strunz.

Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass an dieser Theorie was dran ist. Denn ich habe schon sehr viele Bodybuilder mit starker AGA gesehen!

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1  
Posted by [stef84](#) on Mon, 05 Nov 2007 22:30:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 05 November 2007 18:45Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass an dieser Theorie was dran ist. Denn ich habe schon sehr viele Bodybuilder mit starker AGA gesehen!

Von denen geben sich aber auch viele Testo-Kuren, was nicht unbedingt so toll für die Haare ist.

---

---

Subject: Re: Körperliche Arbeit/Sport IGF1  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 06 Nov 2007 10:05:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stef84 schrieb am Mon, 05 November 2007 23:30Ab-2008-Norwood-null schrieb am Mon, 05 November 2007 18:45Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass an dieser Theorie was dran ist. Denn ich habe schon sehr viele Bodybuilder mit starker AGA gesehen!

Von denen geben sich aber auch viele Testo-Kuren, was nicht unbedingt so toll für die Haare ist.

In meinem Fitness-Studio hat jeder zweite eine AGA. Zugegeben, die meisten sind schön älter, 20jährige mit AGA sehe ich auch sehr selten.. Trotzdem. Die sehen nicht so aus als würden

sie dopen. So viel Muskelmasse haben die nicht.

---