
Subject: Erinnerungsvermögen der Zellen
Posted by [binleidereitel](#) on Sun, 02 Dec 2007 16:34:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bin seit gut 9 jahren fin-benutzer und versuche nun durch eine längere pause das leidige thema upregulation in den griff zu bekommen. mein versuch der fin-pause: min. = 4 wochen bis max. = 8 wochen, kommt ganz darauf an wie meine haare reagieren.

meine frage: habe früher jahrelang kraftsport ausgeübt und kann bestätigen, dass ich es mit dem muskelaufbau einfacher habe als ein kompletter anfänger (irgendwo gelesen : muskelszellen haben ein erinnerungsvermögen und wachsen deshalb schneller wenn mann schon mal trainiert hat)

kann es nicht auch sein, selbst bei einer sehr langen fin-pause, dass sich der körper an das fin erinnert und daraufhin sehr schnell wieder negativ reagiert? (negativ im sinne einer nicht zu stoppenden upregulation)

mir ist klar, dass mir hier wahrscheinlich niemand eine definitive antwort geben kann. ist eher als kleine gedankenankegung gemeint.

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen
Posted by [lhs76](#) on Sun, 02 Dec 2007 17:34:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

du meinst bereits kurz nach erneuter einnahme ist die upregulation des körpers genauso stark wie vor der pause?

klingt logisch. ob es bei diesem vorgang genauso wie bei den muskeln ist, wird wohl keiner genau sagen können.

insofern könnten pausen sogar schaden, weil sie den körper immer wieder den neuen reizen aussetzen.

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen
Posted by [Foxi](#) on Mon, 03 Dec 2007 00:00:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es gibt doch soviele die nie eine Pause gemacht haben und Jahrlang Erfolg haben

ich glaub an diese Up-theorie überhaupt nicht

so richtig bestätigen kann das niemand

Foxi

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen

Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 03 Dec 2007 06:41:27 GMT

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

Wenn du seit 9 Jahren Fin nimmst, dann gehe ich mal davon aus, dass es auch gewirkt hat. Eine "Upregulation" erfolgt bereits nach relativ kurzer Zeit (ein paar Monate so wie ich weiß, es gab mal eine Studie dazu), Ich nehme Fin auch schon seit über 7 Jahren... so lange es wirkt würde ich es einfach weiter nehmen. Es gibt weder einen Beweis, dass tatsächlich eine Upregulation eintritt, die sich negativ auf dein Haarbild auswirkt, noch kann dir jemand garantieren, dass du sie überhaupt irgendwie verhindern kannst.

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen

Posted by [NW5a](#) on Mon, 03 Dec 2007 09:05:33 GMT

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

Das du schneller Muskelatur aufbaust, liegt einfach an deinem genetischen TYP. Ganz sicher nicht an dem Erinnerungsvermögen der Muskelzellen. Schön wärs ja ...

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen

Posted by [Homers](#) on Mon, 03 Dec 2007 09:59:44 GMT

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

Foxi schrieb am Mon, 03 Dezember 2007 01:00es gibt doch soviele die nie eine Pause gemacht haben
und Jahrlang Erfolg haben

ich glaub an diese Up-theorie überhaupt nicht

so richtig bestätigen kann das niemand

Foxi

und warum bist du damals auf dut umgestiegen?

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen

Posted by [Foxi](#) on Mon, 03 Dec 2007 10:02:17 GMT

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

-Homer- schrieb am Mon, 03 Dezember 2007 10:59Foxi schrieb am Mon, 03 Dezember 2007 01:00es gibt doch soviele die nie eine Pause gemacht haben
und Jahrlang Erfolg haben

ich glaub an diese Up-theorie überhaupt nicht

so richtig bestätigen kann das niemand

Foxi

und warum bist du damals auf dut umgestiegen?

wegen wahnsinnigen Minox shedding
bis fast zur Glatze

Foxi

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen
Posted by [stef84](#) on Mon, 03 Dec 2007 11:00:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Mon, 03 Dezember 2007 10:05Das du schneller Muskelatur aufbaust, liegt einfach an deinem genetischen TYP. Ganz sicher nicht an dem Erinnerungsvermögen der Muskelzellen. Schön wärs ja ...

Es ist aber so! Ich habe frueher 3 Jahre Kraftsport gemacht! Dann ein Jahr Pause gemacht und wieder angefangen. Und die Muskeln und die Kraft kamen ruckzuck wieder. Lange nicht so muhsam wie am Anfang.

Gleiches gilt fuer die Ausdauer wie auch selber bestätigen kann. Ich bin frueher sehr viel Rad gefahren und bin gejoggt (jeden Tag). Dann 2 Jahre nix mehr. Ein Kumpel hat damit angefangen und ein Jahr trainiert. Zum Spass hab ich mich zu einem Wettkampf angemeldet. 6 Wochen dafuer trainiert (eigentlich nichts fuer einen Anfänger). Anfangs hat er mich böse stehen lassen. Im Wettkampf hab eich ihn dann deutlich abgehängt.

Also wenn man mal im Traing war geht es langer Pause definitiv schneller wieder in Form zu kommen als als Anfänger.

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen
Posted by [NW5a](#) on Mon, 03 Dec 2007 11:59:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die sog. Superkompensationskurve solltest du dir mal anschauen. Wenn du 1 Jahr kein Training gemacht hast, wird es nicht mehr daran liegen, sondern an deinem genetischem Code oder seinem ...

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen
Posted by [stef84](#) on Mon, 03 Dec 2007 12:47:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NW5a schrieb am Mon, 03 Dezember 2007 12:59Die sog. Superkompensationskurve solltest du dir mal anschauen. Wenn du 1 Jahr kein Training gemacht hast, wird es nicht mehr daran liegen,

sondern an deinem genetischem Code oder seinem ...

Ich weiss, was eine Superkompensationskurve ist! Ich habe einen Trainerschein
Ich kann dieses Phenomen eben aus meiner eigenen Erfahrung bestätigen: Einmal trainiert und in Topform gewesen, geht es auch nach ewiger Pause deutlich schneller als am Anfang. Ob das bezuegl. Fin und Upregulation ähnlich ist, ist ein anderes Thema.

Subject: Re: Erinnerungsvermögen der Zellen
Posted by [lhs76](#) on Mon, 03 Dec 2007 17:01:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das "erinnerungsvermögen" der muskeln und der damit verbundene schnellere rückaufbau ist wohl unumstritten.
