

---

Subject: Igf1 Erhoehen

Posted by [Frank1970](#) on Sun, 31 Jul 2022 19:30:39 GMT

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

---

Wegen einiger Anfragen zur Erhoehung des Igf1 Spiegels mal eine Auflistung einiger potenter Stimulatoren

Casein

Whey protein.

Helles fleisch/rotes Fleisch

L glycin

L lysin

Arginin

L methionin

Caspaicin

Gelatine

Milch

Melatonin-fuer die naechtliche Igf-1 Produktion

Vitamin D ab c. A 5000 IE(wird als sehr potent beschrieben)

Calciun

Vitamin C

Gruss

Frank

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [pilos](#) on Sun, 31 Jul 2022 20:56:26 GMT

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

---

trotzdem nutzlos

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [PeterNorth](#) on Sun, 31 Jul 2022 21:10:19 GMT

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

---

[pilos](#) schrieb am Sun, 31 July 2022 22:56

trotzdem nutzlos

:lol:

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 31 Jul 2022 22:28:25 GMT

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

---

Wissenschaftlich nachgewiesen  
wurde nur Capsaicin + Isoflavone oral.  
Bei 88% der AGA-Patienten kam  
es zu Neuwuchs.

Ich bezweifel, dass der Effekt  
nur vom IGF-1 kam.  
Da steckt mehr dahinter...  
Capsaicin wirkt sehr  
antifibrotisch und erhöht Stickoxid,  
ähnlich wie Minox.  
Isoflavone erhöhen SHBG,  
machen also DHT unschädlich.

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 01 Aug 2022 09:37:59 GMT

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

---

[Norwood-packt-das-an](#) schrieb am Mon, 01 August 2022 00:28Wissenschaftlich nachgewiesen  
wurde nur Capsaicin + Isoflavone oral.

Bei 88% der AGA-Patienten kam es zu Neuwuchs.

Ich bezweifel, dass der Effekt nur vom IGF-1 kam.  
Da steckt mehr dahinter...  
Capsaicin wirkt sehr antifibrotisch und erhöht Stickoxid, ähnlich wie Minox.  
Isoflavone erhöhen SHBG, machen also DHT unschädlich.  
Mit nachgewiesen oder nicht, meinst du sicher neuwuchs?

Würde aber auch bei Melatonin und Lysin nachgewiesen.  
Und Vitamin D Mangel bei HA ebenso.

Die Igf1 stimulation wurde bei allen aufgelisteten NEM nachgewiesen.

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen  
Posted by [Frank1970](#) on Mon, 01 Aug 2022 09:41:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Norwood-packt-das-an schrieb am Mon, 01 August 2022 00:28: Wissenschaftlich nachgewiesen wurde nur Capsaicin + Isoflavone oral.  
Bei 88% der AGA-Patienten kam es zu Neuwuchs.

Ich bezweifel, dass der Effekt nur vom IGF-1 kam.  
Da steckt mehr dahinter...  
Capsaicin wirkt sehr antifibrotisch und erhöht Stickoxid, ähnlich wie Minox.  
Isoflavone erhöhen SHBG, machen also DHT unschädlich.  
Mit nachgewiesen oder nicht, meinst du sicher neuwuchs?

Würde aber auch bei Melatonin und Lysin nachgewiesen.  
Und Vitamin D Mangel bei HA ebenso.

Die Igf1 stimulation wurde bei allen aufgelisteten NEM nachgewiesen.

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [Frank1970](#) on Mon, 01 Aug 2022 09:42:18 GMT

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

---

5

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 09 Sep 2022 09:05:46 GMT

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

---

Kurze Frage zur Erhöhung von igf1 (speziell wohl an pilos):

Ich habe vor kurzem eine Reportage "what the health" gesehen, bei der empfohlen wurde, igf1 in Bezug auf Krebs und andere Volkskrankheiten zu reduzieren, indem sich grob gesagt vegan ernährt. Igf1 würde u.a. die Krebszellen vermehren lassen.

Wäre es dann nicht ziemlich unverantwortlich nur für volles haar igf1 zu erhöhen?

Und umgekehrt: wenn ich mich nun vegan ernähre, müsste dann nicht igf1 sinken und ergo die aga noch mehr werden?

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 09 Sep 2022 09:06:02 GMT

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

---

Kurze Frage zur Erhöhung von igf1 (speziell wohl an pilos):

Ich habe vor kurzem eine Reportage "what the health" gesehen, bei der empfohlen wurde, igf1 in Bezug auf Krebs und andere Volkskrankheiten zu reduzieren, indem sich grob gesagt vegan ernährt. Igf1 würde u.a. die Krebszellen vermehren lassen.

Wäre es dann nicht ziemlich unverantwortlich nur für volles haar igf1 zu erhöhen?

Und umgekehrt: wenn ich mich nun vegan ernähre, müsste dann nicht igf1 sinken und ergo die aga noch mehr werden?

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 09 Sep 2022 14:28:08 GMT

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

---

Was denn Fuer andere Volkskrankheiten ausser Krebs?

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 09 Sep 2022 19:02:16 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Fri, 09 September 2022 11:06 Kurze Frage zur Erhöhung von igf1 (speziell wohl an pilos):

Ich habe vor kurzem eine Reportage "what the health" gesehen, bei der empfohlen wurde, igf1 in

---

Bezug auf Krebs und andere Volkskrankheiten zu reduzieren, indem sich grob gesagt vegan ernährt. Igf1 würde u.a. die Krebszellen vermehren lassen.

Wäre es dann nicht ziemlich unverantwortlich nur für volles Haar Igf1 zu erhöhen?

Und umgekehrt: wenn ich mich nun vegan ernähre, müsste dann nicht Igf1 sinken und ergo die AGA noch mehr werden?

1) Je höher die Insulinsensitivität, desto weniger IGF-1 wird auch benötigt, um den selben Effekt auszulösen.

Insulinsensitivität kann man erhöhen mit z.B. Inositol, Zimt, Apfelessig (u.a.)

2) Jugendliche haben den höchsten IGF-1 Spiegel und am seltensten Krebs. So schlecht kann IGF-1 also nicht sein.

3) Nicht nur tierische Proteine erhöhen IGF-1, sondern zahlreiche Naturprodukte. Z.B. Soja-Isoflavone + Capsaicin. Hinokiöl z.B. erhöht es doppelt so stark als Minoxidil.

4) Die meisten Naturprodukte, die IGF-1 erhöhen, wirken gleichzeitig gegen Krebs. Z.B. Capsaicin. Dazu gibt es zahlreiche Studien

5) Kann es sein, dass es mehr die tierischen Proteine sind, die Krebs auslösen statt dem IGF-1? ;)  
Stichwort: China-study  
Naturprodukte, die IGF-1 erhöhen, lösen komischerweise keinen Krebs aus, sondern im Gegenteil, töten Krebszellen.

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen  
Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 09 Sep 2022 20:04:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diabetes, Herz und Kreislaufkrankungen

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen  
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 09 Sep 2022 20:13:29 GMT

---

Fliesengott schrieb am Fri, 09 September 2022 22:04 Diabetes, herz und kteislaufferktankungen  
Das lese ich zum ersten Mal.  
Hast du Studien dazu?  
Ich kenne es so, dass das Gegenteil  
der Fall ist.  
IGF-1 wirkt gegen Fibrose, bräunt das Fett..  
wirkt also gegen so ziemlich jede Krankheit.  
IGF-1 macht auch schöne, glatte Haut.  
Auch dazu gibt es Studien.

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen  
Posted by [Frank1970](#) on Fri, 09 Sep 2022 20:17:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Fliesengott schrieb am Fri, 09 September 2022 22:04 Diabetes, herz und kteislaufferktankungen  
  
Igf1 ist Kardiioprotektiv.

---

---

Subject: Aw:Kardiioprotektiv.  
Posted by [Frank1970](#) on Sat, 10 Sep 2022 09:25:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

. Kardiioprotektiv...

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fcvm.2021.772105/full>

Man lebt auch länger mit hohen Spiegeln.

Igf 1 ist insgesamt was ganz gutes.  
Ein juvenilhormon.

Manche Wissenschaftler wollen im Fernsehen unbedingt ihre abstrusen Thesen kundtun.  
Und manche nicht wissenschaftlich versierten TV Magazine Schuster sich einfach irgend einen  
Unfug zusammen um das Volk zu unterhalten.

Gruss  
Frank

---

---

Subject: Aw:Kardiioprotektiv.  
Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 10 Sep 2022 15:45:52 GMT

---

Das wurde halt in der doku gesagt von ärzten Wissenschaftlern. Müsste ich nochmal suchen den ausschnitt. Die sache ist ja nur, dass fleisch nicht bekanntermaßen gesund ist. Und dann soll fleisch igf1 erhöhen und dadurch pisitiv wirken? Die gedankenkette fänd ich kurios.

---

---

Subject: Aw:Kardiioprotektiv.

Posted by [Frank1970](#) on Sat, 10 Sep 2022 16:16:03 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Sat, 10 September 2022 17:45Das wurde halt in der doku gesagt von ärzten Wissenschaftlern. Müsste ich nochmal suchen den ausschnitt. Die sache ist ja nur, dass fleisch nicht bekanntermaßen gesund ist. Und dann soll fleisch igf1 erhöhen und dadurch pisitiv wirken? Die gedankenkette fänd ich kurios.

Ich bin fast Vegetarier.  
Bis auf Fisch.

Man kann Igf1 auch ohne Fleisch ganz gut erhöhen.

Wer kein Fleisch isst sollte auf Eisen achten, denn wenn das unten ist, geht es auch abwärts mit der AGA.

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [Nomadd](#) on Thu, 13 Oct 2022 20:36:19 GMT

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

---

IGF1 erhöhen: HGH, IGF1, MK677 spritzen.

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhoehen

Posted by [Marsl](#) on Fri, 14 Oct 2022 08:35:22 GMT

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

---

Fliesengott schrieb am Fri, 09 September 2022 11:06Kurze Frage zur Erhöhung von igf1 (speziell wohl an pilos):

Ich habe vor kurzem eine Reportage "what the health" gesehen, bei der empfohlen wurde, igf1 in Bezug auf Krebs und andere Volkskrankheiten zu reduzieren, indem sich grob gesagt vegan ernährt. Igf1 würde u.a.die Krebszellen vermehren lassen.

Wäre es dann nicht ziemlich unverantwortlich nur für volles haar igf1 zu erhöhen?

Und umgekehrt: wenn ich mich nun vegan ernähre, müsste dann nicht igf1 sinken und ergo die aga noch mehr werden?

Ich stehe dem Veganismus zwar sehr positiv und offen gegenüber, aber mit die Doku hat einer objektiven Auseinandersetzung mit dem Thema einen Bärendienst erwiesen:

<https://www.google.com/amp/s/www.vox.com/platform/amp/science-and-health/2017/7/25/160186>

58/what-the-health-documentary-review-vegan-diet

Dortige Aussagen bitte nicht für bare Münze nehmen. Es ist und bleibt eine Netflix Doku. Viel tiefer gehts auf der „Hierarchy of Evidence“ nicht - Vielleicht nur noch anonyme Forenbeiträge. ;) (kann aber natürlich auch mal ein Funken Wahrheit enthalten.)

---

---

Subject: Aw: Igf1 Erhöhen

Posted by [TheTourist84](#) on Sun, 28 May 2023 10:12:14 GMT

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

---

Laut Huberman und anderen Science youtubern:

Fasten (IF oder Wasserfasten) was aber ebenso mit einer Reduzierung des freien Testosterons und somit auch des DHT Spiegels einhergeht, was vermutlich eine Protektive Wirkung auf Muskelproteine haben soll und ein Mitgrund dafür sein soll, dass beim Fasten, vor allem IF, kaum bis kein Muskelprotein abgebaut wird, aber IGF1 keine anabole Wirkung hat)

Ketogene Ernährung (siehe oben drüber)

Hitze Exposition (größte Expression bei 2x15min bei 90grad saune morgens, 2x abends)

Kälte Exposition (hier reichen 2 min täglich bis zum Punkt des leichten Zitterns, aber wohl auch ohne Zittern)

Krafttraining

Cardiotraining, vor allem VOR dem Krafttraining, eliminiert diesen Effekt übrigens wohl.

---