

---

Subject: L-Tryptophan

Posted by [tividi](#) on Mon, 26 Nov 2012 15:22:04 GMT

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

---

Hallo

Kennt das wer? hat das schonmal wer genommen?

ich les das ab und zu in Zusammenhang mit Streß und Schlafprobleme

Und irgendwo hab ich folgendes gelesen:

Im Gegensatz zum hormonellen Haarausfall ist Haarausfall durch Stress jedoch umkehrbar, das heißt die Haare können nach Verbesserung der Situation wieder problemlos nachwachsen. Durch die Zufuhr der Aminosäure Tryptophan kann der Serotoninspiegel erhöht werden. Diese Aminosäure ist in Milch, Schokolade und diversen Obstsorten enthalten. L-Tryptophan können Sie auch rezeptfrei in der Apotheke beziehen.

Ich hab ja manchmal die "hoffnung" es kommt von psychischen Streß und Schlafmangel den ich hatte.. Aber ich weiß net so Recht. Es fällt zwar aufjedenfall diffus aus, aber vorn ist es halt einfach doch am schlimmsten...

---