

---

Subject: kennt das zufällig noch jemand?

Posted by [derPunkt](#) on Fri, 06 Jul 2007 15:32:58 GMT

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

---

so, nun muss ich hier doch auch mal ein eigenes thema eröffnen, wobei ich wahrscheinlich die einzige mit dem problem sein werde...

ich habe schon seit einigen jahren folgende entdeckung gemacht:

je später am tag ich meine haare wasche, desto besser liegen sie dann bzw. desto fülliger und gesunder fühlen sie sich an.

mir geht es zwar allgemein gegen abend immer besser bzw. fühle ich mich dann erst halbwegs wohl und ich bin auch der total nachtmensch - den tag mag ich gar nicht! - trotzdem finde ich das mit den haaren etwas sonderbar. soll das die psychе sein?

geht es hier vielleicht noch jemandem so?

lieben gruß  
punkt

---

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?

Posted by [tino](#) on Fri, 06 Jul 2007 17:53:15 GMT

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

---

Hallo

Möglicherweise Die Einzige....aber nicht der einzige Mensch.

Ja ich kenne das auch, habe es das erste mal mit mitte zwanzig wahrgenommen. Die Haare wirken abends dicker und haben deutlich mehr Stand und Glanz, ich kann sie dann besser und auch schneller frisieren wie es tagsüber möglich ist. Irgendwo bin auch ich ein Nachtmensch, es ist sogar so das ich nachts besser joggen kann. Sobald es dunkel wird fühle ich mich ausgelasteter und zufriedener... ist es das Melatonin?

Ich haette auch nicht gedacht das es da noch andere gibt... einen Zusammenhang zwischen neurohormonaler Aktivitaet (Sprich Psyche), und Einfluss auf den Haarfollikel vermute ich sehr.

Nach dem Essen habe ich das aber auch.

Gruss Tino

---

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?

Posted by [Tina76](#) on Fri, 06 Jul 2007 18:09:27 GMT

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

---

Huhu Punkt,

denk auch dass die Psyche da ne wichtige Rolle spielt. Auch im Urlaub z.B. oder wenn ich einfach nur einen guten Tag habe, sehen meine Haare einfach besser aus. Einbildung? Ich weiss es auch nicht so recht...zumindst fühlt es sich gut an!

LG

---

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [derPunkt](#) on Fri, 06 Jul 2007 19:17:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo tino,

dich kenne ich noch von früher, oder bist du ein anderer?

melatonin, hmm... meinst du einfach den normalen melatoninspiegel oder dass da etwas nicht richtig in ordnung ist? es wäre ja alles leichter, aber eigentlich zwingt einen das leben ja dazu kein nachtmensch zu sein.

das mit dem essen ist auch spannend, das kenne ich auch. irgendwie habe ich das ein bißchen mit meiner nicht ganz so intakten cortisolproduktion in verbindung gebracht...

gruß  
punkt

---

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [derPunkt](#) on Fri, 06 Jul 2007 19:32:44 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

verrückt ist das, anstatt die einfach immer schön liegen würden. und dann noch der blöde zyklus dazu, am ende wird es auch immer schlimmer.

wenn ich meine haare bei tageslicht im spiegel betrachte, dann ist immer der ganze tag gelaufen und zum friseur mag ich momentan auch nicht, da ziehen die munter an den haaren und dann darf man sich bei festbeleuchtung auch noch betrachten. traumhaft.

oh je, ich habe heute wohl meinen haar-jammertag

---

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [tino](#) on Fri, 06 Jul 2007 19:40:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Von Früher...aha.

Ein ehemalig still mitlesender Punkt also....einer mit erstaunlich grossem Wissen.

Ich habe zwar früher keinen Punkt hier getroffen,...aber glaub mir ich wollte was das kennen von früher betrifft aehnliches schreiben,hab es mir dann aber verkniffen:-)

nein nein...ich bin schon der gleiche Tino

Der Photorezeptor im Auge,der bei nachlassendem Licht,und oder anbrechender Dunkelheit die Melatoninausschüttung ankurbelt,den meine ich.Also ansteigendes Melatonin,das den Haarfollikel über bessere Gewebsversorgung rasch dazu veranlasst mehr Standkraft in den Haarschaft zu bringen.Plus bessere Feuchtigkeitsbalance der Kopfhaut.

An Cortisol dachte ich noch nicht,aber an ansteigendes IGF-1 nach den Mahlzeiten.

gruss tino

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [derPunkt](#) on Fri, 06 Jul 2007 19:52:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wieso wolltest du ähnliches schreiben, wenn du mit meinem namen gar nichts anfangen kannst?  
\*grübel\* ich hieß damals auch anders und hatte noch nicht ganz so den überblick...

lösung wäre also ab jetzt nur noch im dunkeln zu leben? wenn es wirklich am melatonin liegt und das bei mir dann so wirkt, würde das einen melatoninmangel ausschließen oder?

von IGF-1 habe ich keine ahnung. cortisol war auch nur eine idee, weil bei cortisolmangel die symptome ja nach dem essen besser werden sollen und bei mir war das seit jahren so.

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [tino](#) on Fri, 06 Jul 2007 20:05:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Aha...dann darf ich davon ausgehen,das du wie auch ich,vieles hier gelernt hast.Dieses spezifische Wissen kam mir bekannt vor...deshalb dachte ich.

Mangel...hmmmm?Einen Mangel hat ja eigentlich jeder der nicht mehr 16 oder 20 ist.Aber wenn man es anders betrachtet...ja dann scheint die Produktion bei dir zumindest zu funktionieren.Das Haar ist ja auch ein Spiegel der Gesundheit und des Wohlbefindens,möglicherweise erzeugt das Einsetzen der Melatoninproduktion bei einigen einen Zustand,der über melatonin generierte Energien,alles etwas vitaler gestaltet.Bei Nachtmenschen villeicht.

Ist natürlich auch nicht abwaegig das mit dem Cortisol.

Ich bin mir nicht sicher, aber ich meine das nächtliche Heißhungerattacken auch ein Symptom einer NNR Schwäche sind...oder irre ich da?

---

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [derPunkt](#) on Fri, 06 Jul 2007 20:19:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sagen wir mal so, hier wurde der grundstein gelegt

so alt bin ich noch nicht, dass ich einen mangel also schon inklusive haben müsste, mein hormondoc wollte das eigentlich mal testen... müsste es einem dann nicht quasi im winter auch besser gehen?

direkt von nächtlichen heißhungerattacken weiß ich nichts (ich hatte die immer). eher allgemein heißhunger auf v.a. süßes oder salziges. aber vielleicht äußert sich das ja extremer, wenn man nachts wach ist, obwohl man das bzgl. der cortisolproduktion nicht sein sollte?

---

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [Tina76](#) on Fri, 06 Jul 2007 20:37:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kenn das

Als ich vor kurzem im Urlaub waren, hatten die Halogenleuchter am Badspiegel. Die sind einfach zum k....

Und das mit dem Friseurbesuch ist auch immer grausam. Zweimal im Jahr, mehr mach ich das auch nicht mehr.

Das letzte Mal hatte ich mir extra vorher die Haare gewaschen (das es nicht ganz so dünn aussieht) und da hatte ich schon schlechte Laune...dort angekommen habe ich die Friseurin gleich nach einer guten Haarpackung gefragt, damit die Haare kämmbarer werden, sprich nicht so "rumgerissen" wird. Da hat sie mir eine drei Phasen-Kur angedreht, die das Haar superweich machen soll. Okay gut habe ich gedacht...Pustekuchen...das ganze musste Strähne für Strähne ins Haar eingekämmt werden und die ganze Prozedur gleich dreimal. Ich glaub ich hab alle zwei Minuten gerufen "Vorsicht, bitte, nicht so ziehen!!"

Und in dieser Zeit war natürlich total viel los in dem Geschäft. Ich hätt heulen können. Aber die Haare sind wirklich toll weich geworden, muss man im Nachhinein trotzdem sagen. Nur die Rundbürste und Co. muss mittlerweile beim Friseur wirklich im Schrank bleiben. Dagegen bin ich sowas von allergisch..

Also gute Nacht

---

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [tino](#) on Fri, 06 Jul 2007 20:47:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"so alt bin ich noch nicht, dass ich einen mangel also schon inklusive haben müsste"

Das heisst du bist erst zwischen 15 und 18:-)?

Nein mal ernsthaft,ich vertrete ja die Meinung das der Melatoninabfall,der nach Pubertaet stetig zunimmt,schon einen Mangel darstellt.Der Mensch ist leider nicht perfekt konstruiert wurden,er altert weil seine Drüsen und Gewebe altern,und somit die Produktion jungerhaltender Hormone nachlaesst.Andere wiederum ziehen es in Betracht das z.b die nachlassende Melatoninproduktion ein Resultat des Alterungsprozesses ist.Deren Argumente sind allerdings sehr schwach,und sie widersprechen sich,da sie an anderer Stelle das gleiche sagen was ich gerade eben oben schrieb.Manche meinen das erst ein hohes Alter einen Melatoninmangel erzeugt,ich sehe das genau andersrum,der Mangel ab Pubertaet,hat diesen Menschen mit z.b 88 Jahren in eine welkende Blume gewandelt.Ich denke unter anderen Umstaenden waere die Blume ein wenig mehr am blühen.

Natürlich gibt es auch Melatoninmaengel anderer Art,..akute Maengel durch z.b falsche Lebensweise.

Ja dann müsste es einem im Winter besser gehen,..wie z.b mir.Ich freue mich jedesmal auf einen neuen Winter.Möglicherweise ist dann irgendwo ein Gendefekt,und der Organismus atmnet auf,wenn er spürt das höheres Melatonin,di Schaeden dieses Gendefekts neutralisiert,bzw abschwaecht.Bei mir ist es e.v der MTHFR Polymorphismus,....zu wenig Cystein kann durchaus durch mehr Melatonin in melatoninreichen Jahreszeiten ausgewogen werden,da sich Wirkungen dieser Antioxidantien irgendwo gleichen.

Ich habe das mit dem Heisshunger nur mal irgendwo ganz kurz gelesen,und mir mangelt es an Feinwissen bz dieser Thematik.Auf Salziges habe ich auch sehr sehr oft Hunger,..aber das mag an den Spirotabs liegen.

Und Essig trinke ich gerne,..sehr gerne auch pur:-)

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [derPunkt](#) on Fri, 06 Jul 2007 21:12:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat:Das heisst du bist erst zwischen 15 und 18:-)?

so jung und knackig nun auch nicht mehr, aus dem alter bin ich zum glück raus.

Zitat:Nein mal ernsthaft,ich vertrete ja die Meinung das der Melatoninabfall,der nach Pubertaet

stetig zunimmt, schon einen Mangel darstellt. Der Mensch ist leider nicht perfekt konstruiert worden, er altert weil seine Drüsen und Gewebe altern, und somit die Produktion jungerhaltender Hormone nachlässt. Andere wiederum ziehen es in Betracht das z.B. die nachlassende Melatoninproduktion ein Resultat des Alterungsprozesses ist. Deren Argumente sind allerdings sehr schwach, und sie widersprechen sich, da sie an anderer Stelle das gleiche sagen was ich gerade eben oben schrieb. Manche meinen das erst ein hohes Alter einen Melatoninmangel erzeugt, ich sehe das genau andersrum, der Mangel ab Pubertät, hat diesen Menschen mit z.B. 88 Jahren in eine welkende Blume gewandelt. Ich denke unter anderen Umständen wäre die Blume ein wenig mehr am blühen.

ich sehe das allgemein so, nicht speziell auf melatonin bezogen. wenn ich mit dem alter mangel bekomme, die eben die zeit so bedingen und mir das probleme macht, dann wird das eben ergänzt. ich finde anti-aging da auch ganz spannend, außer man übertreibt es.

Zitat: Ja dann müsste es einem im Winter besser gehen, ... wie z.B. mir. Ich freue mich jedesmal auf einen neuen Winter. Möglicherweise ist dann irgendwo ein Gendefekt, und der Organismus atmnet auf, wenn er spürt das höheres Melatonin, die Schäden dieses Gendefekts neutralisiert, bzw. abschwächt. Bei mir ist es e.v. der MTHFR Polymorphismus, ... zu wenig Cystein kann durchaus durch mehr Melatonin in melatoninreichen Jahreszeiten ausgewogen werden, da sich Wirkungen dieser Antioxidantien irgendwo gleichen.

interessante sache! ich bevorzuge den winter, weil es länger dunkel ist. irgendwie ist das schon verrückt, dass man sich dem tageslicht nicht so hingezogen fühlt, obwohl immer wieder angemerkt wird, wie wichtig das doch ist. wie gerne würde ich das doch alles richtig durchschauen.

Zitat: Und Essig trinke ich gerne, ... sehr gerne auch pur:-)

klingt lecker

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [greeneyesbln](#) on Fri, 06 Jul 2007 21:18:34 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich hab mir gestern bei ebay ne haarschneideschere bestellt und werde jetzt wieder selber schneiden. hab ich mit 16 auch gemacht, als ich nie geld fürn friseur hatte.

na ja. jetzt mach ich´s aus dem grund, weil ich mich mit diesen flusen nicht mehr getraue, bei meinem friseur aufzutauchen

irgendwie is das ja auch nicht normal, aber ich kann im moment so gar keine gespräche über meine haare ertragen - da fang ich noch mitten im geschäft mit heulen an

---

Subject: Re: kennt das zufällig noch jemand?  
Posted by [Jadaa](#) on Fri, 06 Jul 2007 23:57:03 GMT

Hm, also je später am Tag ich meine Haare wasche, desto mehr gehen mir aus. Aber es ist im Moment eh wieder schrecklich bei mir... .

Zum Thema Friseur: ich schneide meine Haare nur noch selbst. Oder lasse höchstens meine Mutter ran.

---