
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...

Subject: Aw: L-Tryptophan
Posted by [Jolina](#) on Mon, 26 Nov 2012 16:06:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi tividi,

ich nehme Tryptophan seit kurzem. Im Wechsel mit Melatonin.
Mache mir da aber keine grossen Hoffnungen bzgl. der Haare.
Ich nehme es wegen Schlafstörungen.

Schon sehr lange nehme ich Fluoxetin (Serotoninwiederaufnahmehemmer).

Es wirkt bei mir phantastisch gegen meine psych. latent vorhandene Erkrankung und somit auch gegen Stress. Auf die Haare hat es aber leider keinen Einfluss (meinem Empfinden nach)

Subject: Aw: L-Tryptophan
Posted by [tividi](#) on Mon, 26 Nov 2012 16:33:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Jolina!

Was nimmst du da? L-Tryptophan ratiopharm hab ich gefunden. Gibts da noch was anderes?

Ja Schlafstörungen hab ich ja eben auch. Wenn ich dagegen mal was hätte, wär das auch ganz gut..

Wie hilft dir das gegen die Schlafstörungen?

Und warum im Wechsel? Kann man das aber auch allein nehmen oder?

Subject: Aw: L-Tryptophan

Posted by [Jolina](#) on Mon, 26 Nov 2012 17:45:49 GMT

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

Hi Tividi,

ich hatte mir L-Tryptophan 90 mg von "Green line" aus der Apotheke geholt.

Melatonin hatte ich online irgendwo bestellt.

ich bin, da muss ich ehrlich sein, zu wenig informiert, ob man das im Wechsel nehmen sollte (darf).

Sagen wir mal so : Für mich SELBER bin ich da ziemlich locker und unbedarft und denke, dass ich mit diesen Dingen nicht so viel verkehrt machen kann.

Aber ob es nun wirklich so richtig ist ???!!!! Da kann ich Dir nicht weiter helfen, sorry.

Ja, ich finde, ein bisschen besser schlafe ich - ABER- vielleicht auch Placebo Effekt-wer weiss das schon

Die Pille nehme ich ja jetzt auch seit drei Wochen und am Anfang war mir auch ein bisschen "schummerig ". Das hört aber jetzt auf.

Der Haarausfall ist gleich bleibend bisher. Jeden Abend kippe ich noch Pantostin auf die Birne - na ja- mal schauen, was in den nächsten drei Monaten passiert.

Sollte bis dahin nichts positives bzgl. HA geschehen oder sind die Nebenwirkungen der Pille doch zu stark, setze ich sie ab.

Dir noch einen schönen Abend, Tivide

Gruss von Jolina
