

---

Subject: Melatonin

Posted by [christinamarcus](#) on Tue, 21 Jan 2014 05:07:04 GMT

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

---

Hallo,

hab hier schon lange nichtmehr geschrieben, aber jetzt hab ich doch auch mal eine Frage..

ich wollte dieses Jahr mal Melatonin nehmen um zu versuchen diesen heftigen Sommerhaarausfall zu reduzieren.

Jetzt hab ich 2 Sachen gefunden, weiß aber net was besser ist.

Einmal Tabletten, die ich ja generell lieber nehmen würde und auch billiger sind

<http://www.keymelatonin.de/index.php>

Oder ein Serum, da steht auch, dass es speziell bei HA ist, aber man muß halt tgl das zeug in die Haare tun und es ist viel teurer. Aber es kommt halt direkt an die Haarwurzeln.

<http://www.hans-karrer.de/trichosense/>

Was meint Ihr? Hat jemand Erfahrung damit oder kann was ganz anderes empfehlen?

Ich würde so Ende Feb/Anfang März anfangen denk ich, oder?

Viele Grüße,  
Christina

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [Biggi01](#) on Tue, 21 Jan 2014 07:18:06 GMT

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

---

Hallo christinamarcus,

lies mal Lala´s beiträge oder mail sie an, ich meine sie hat versucht den Sommerhaarausfall mit Melantonin in den Griff zu kriegen.

lg

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [lala](#) on Fri, 24 Jan 2014 19:54:46 GMT

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

---

hi

ja, stimmt.

habe topisch und oral durch (tabletten: circadin und biovea). hat bei mir nichts bis wenig gebracht. da meine letzten schübe allerdings auch ca. im märz und der jetzt im november losgingen, glaube ich bei mir nicht mehr an sommer-HA. sonne als trigger ja vllt.

viel erfolg trotzdem

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [christinamarcus](#) on Tue, 28 Jan 2014 10:01:49 GMT

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

---

Danke Euch für die Antworten...

MMhh, was mach ich denn nun?? bei mir hängt's auf jeden Fall mitm Sommer zusammen, is seit 2005 so..

Tabletten würd ich ja lieber nehmen statt mir was in die Haare zu schmieren und sind auch viel billiger, aber obs so toll is "Schlaf"tabletten einfach so zu nehmen???

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [lala](#) on Tue, 28 Jan 2014 16:35:03 GMT

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

---

christinamarcus schrieb am Tue, 28 January 2014 11:01: Danke Euch für die Antworten...

MMhh, was mach ich denn nun?? bei mir hängt's auf jeden Fall mitm Sommer zusammen, is seit 2005 so..

Tabletten würd ich ja lieber nehmen statt mir was in die Haare zu schmieren und sind auch viel billiger, aber obs so toll is "Schlaf"tabletten einfach so zu nehmen???

also: wenn du dir sicher bist, dass dein HA etwas mit Sonne / länger werdenden Tagen zu tun hat, ist es sicher einen Versuch wert.

Ich würde es dann sogar zeiggleich oral und topisch nehmen.

Schlaftabletten würde ich Melatonin nicht nennen...

Bei 2 mg über den Versuchszeitraum (6 Monate?) sehe ich kein Problem.

Schwieriger wird es selbst ein Topical herzustellen. Ich bin daran jedenfalls gescheitert und musste Hilfe in Anspruch nehmen. Musst mal schaun, ob es fertige Lösungen gibt. evtl auf biovea.com

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [christinamarcus](#) on Tue, 28 Jan 2014 16:50:08 GMT

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

---

die Key Melatonin-tabletten gibt's als light mit 1 mg oder als welche mit 3 mg, ?????

Und das Serum ist ein fertiges Trichosense.

Hundertpro sicher kann man ja nie sein beim HA, aber es ist halt sehr auffallend die letzten Jahre immer ab April/Mai/Juni wieder schlimmer und dann ab (Okt) Nov/Dez wieder besser. Durch Schwangerschaften war's noch verstärkter, aber trotzdem zu diesen Zeiten...

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [Novemberkind](#) on Tue, 28 Jan 2014 17:20:44 GMT

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

---

Ist bei mir auch jeden Sommer und Herbst so. Habe schon überlegt, ob es was mit dem Schwitzen zu tun haben könnte. Schwitze besonders am Kopf und das natürlich mehr, sobald es warm wird ...

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [lala](#) on Wed, 29 Jan 2014 18:35:08 GMT

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

---

christinamarcus schrieb am Tue, 28 January 2014 17:50

Und das Serum ist ein fertiges Trichosense.

.

ui, das ist extrem teuer,  
wieviel melatonin ist denn da drin - ich finde dazu gar nichts im Netz

0,1% sollten es schon sein

hier eine Anleitung von Pilos für eine 2%ige

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/24731/>

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [christinamarcus](#) on Wed, 29 Jan 2014 18:52:53 GMT

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

---

Hui, das ist aber auch kompliziert und Aufwand mit der Herstellung. Hab hier 2 kleine Kinder und wenig Zeit. Hab denen jetzt mal geschrieben und gefragt wieviel drin ist.

---

Ja, der Preis schreckt mich auch zurück. Vielleicht dann die 3 Monatspackung und nur alle 2 Tage drauf und dann die Tabletten dazu 6 Monate tägl.??  
Welche Tabletten soll ich dann nehmen, Eger die mit 1mg oder die mit 3mg. Oder evtl die mit 3 mg und dann nur alle 2 Tage?

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [lala](#) on Wed, 29 Jan 2014 20:40:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

christinamarcus schrieb am Wed, 29 January 2014 19:52Hui, das is aber auch kompliziert und Aufwendung mit der Herstellung. Hab hier 2 kleine Kinder und wenig Zeit.

also ehrlichgesagt, kompliziert ist das nicht so und es dauert 3 Minuten. wenn du die Zutaten mal hast. Gut, das muss man sich einmal zusammenbestellen, aber dann. Teuer ist es nicht. jedesmal für viel geld dieses Tricho kaufen...aber gut, jetzt warten wir mal ab, ob wenigstens wirksame mengen an Mela drin sind

@Pilos, falls du hier liest.

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/24731/>

ist dein Rezept nur auf Melatonin-Tabletten bezogen (gepresst, evtl mit Füllstoffen) oder wäre die Menge Mela bei reinem Pulver (Apotheke, z.B. 2548251 ) dieselbe: 20 mg ?

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [miria](#) on Thu, 30 Jan 2014 15:00:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,

habe letztes jahr auf empfehlung meiner hautärztin ( die wahrscheinlich mit ihrem latein bei mir auch so langsam am ende war) dieses trichosense ausprobiert- und ich kann nur sagen, außer spesen nichts gewesen, sau teuer und gebracht hat es null. ich habe mir diese 3 monats packung gekauft. letztendlich habe ich mir ein rezept für eine perücke ausstellen lassen und trage jetzt ein ht. ist sicherlich nicht das optimale, aber auf jeden fall sehr hilfreich im alltag. allerdings wurde bei mir auch eine aga diagnostiziert, der ha wird bei mir auf jeden fall nicht mehr besser!

lg  
miria

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [christinamarcus](#) on Thu, 30 Jan 2014 15:15:55 GMT

---

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

---

Hast/hattest Du auch im Sommer Haarausfall und im Winter gut?

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [christinamarcus](#) on Mon, 03 Feb 2014 09:36:06 GMT

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

---

So, die haben jetzt geschrieben, dass sie die menge an Melatonin nicht sagen dürfen wegen Patent..

Hab jetzt überlegt das zeug doch zu kaufen und dann alle 2 tage nur drauf und die 3 mg Tabletten und die auch alle 2 tage nehmen???

Was hältst Du von der Lösung?

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [lala](#) on Mon, 03 Feb 2014 17:34:09 GMT

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

---

christinamarcus schrieb am Mon, 03 February 2014 10:36So, die haben jetzt geschrieben, dass sie die menge an Melatonin nicht sagen dürfen wegen Patent..

Hab jetzt überlegt das zeug doch zu kaufen und dann alle 2 tage nur drauf und die 3 mg Tabletten und die auch alle 2 tage nehmen???

Was hältst Du von der Lösung?

wen meinst du mit "du"?

Ich denke, dass das Blödsinn ist (also dass sie wg. Patent die Menge des enthaltenen Melatonin nicht sagen dürfen). Das ist gelogen und zeugt von üblen Geschäftspraktiken. m.E. ist eine Pharmafirma sogar verpflichtet, anzugeben, was in den Produkten enthalten ist.

Ich würde es nach wie vor weder kaufen noch verwenden

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [miria](#) on Tue, 04 Feb 2014 17:13:45 GMT

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

---

hallo,

ja, von märz bis november ist es immer sehr extrem. wie gesagt, bei mir wurde der aga aber auch diagnostiziert. ich habe diese veranlagung von meinem vater vererbt bekommen, er hatte schon mit mitte 20 kaum noch haare.

---

Ig  
miria

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [christinamarcus](#) on Tue, 04 Feb 2014 17:37:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit Du meine ich Dich lala.  
Ich hab denen jetzt nochmal geschrieben, mal sehn was sie antworten.  
  
Und was denkst Du zu den Tabletten? 1 mg tgl oder 3 mg tgl/alle 2 tage???

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [lala](#) on Tue, 04 Feb 2014 21:14:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

christinamarcus schrieb am Tue, 04 February 2014 18:37Mit Du meine ich Dich lala.  
Ich hab denen jetzt nochmal geschrieben, mal sehn was sie antworten.

Und was denkst Du zu den Tabletten? 1 mg tgl oder 3 mg tgl/alle 2 tage???

besser 1mg täglich abends!  
erhöhen auf 3 mg täglich kann man immer noch

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [christinamarcus](#) on Tue, 04 Feb 2014 21:20:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja, ich würd dann halt gleich ne 3 Monatspackung bestellen.  
Oder meinst Du mind 6 Monate nehmen?

Das Serum laß ich glaub, Miria hat ja auch geschrieben dass es nix gebracht hat

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [lala](#) on Tue, 04 Feb 2014 21:24:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

christinamarcus schrieb am Tue, 04 February 2014 22:20Naja, ich würd dann halt gleich ne 3 Monatspackung bestellen.

---

Oder meinst Du mind 6 Monate nehmen?

Das Serum laß ich glaub, Miria hat ja auch geschrieben dass es nix gebracht hat

ja jetzt dann starten und 6 monate. märz bis ende august. würde ich schon machen.  
fang mit 1 mg an.

ja lass das serum, ist zu 95% geldverschwendung

aber behalte das selbst gemischte melatonin-topical im auge. das ist schon eine option.  
ich würde wirklich topisch dazunehmen. ich kenne nur studien in denen äußerlich  
angewandtes Mel. gegen HA geholfen hat!

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [christinamarcus](#) on Thu, 06 Feb 2014 11:44:42 GMT

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

---

also, sie haben mir jetzt doch geschrieben, 0,0033% Melatonin sind da bloß drin.  
Viel zu wenig, oder?

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [lala](#) on Thu, 06 Feb 2014 12:29:37 GMT

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

---

christinamarcus schrieb am Thu, 06 February 2014 12:44also, sie haben mir jetzt doch  
geschrieben, 0,0033% Melatonin sind da bloß drin.  
Viel zu wenig, oder?

bei der studie warens 0,1

<http://surgery.med.nyu.edu/content?ChunkIID=21376>

One double-blind study found that the hormone melatonin , applied topically to the scalp as a  
0.1% solution, may be helpful for women with diffuse hair loss.

hier allerdings

[http://ec.europa.eu/health/scientific\\_committees/consumer\\_sa\\_fety/docs/sccs\\_o\\_022.pdf](http://ec.europa.eu/health/scientific_committees/consumer_sa_fety/docs/sccs_o_022.pdf)

waren es 0,0033

ich bin bei Trichosense halt skeptisch, wg des Preises und der Tatsache, dass es kaum

Erfahrungsberichte gibt, und wenn, dann negative.

und wie glaubwürdig ist diese prozent-angabe jetzt? ich kann es dir nicht sagen. ich habe kein gutes gefühl bei denen.

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [pilos\\_](#) on Sun, 09 Feb 2014 19:09:26 GMT

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

---

lala schrieb am Wed, 29 January 2014 22:40christinamarcus schrieb am Wed, 29 January 2014 19:52Hui, das is aber auch kompliziert und Aufwendung mit der Herstellung. Hab hier 2 kleine Kinder und wenig Zeit.

also ehrlichgesagt, kompliziert ist das nicht so und es dauert 3 Minuten. wenn du die Zutaten mal hast. Gut, das muss man sich einmal zusammenbestellen, aber dann. Teuer ist es nicht. jedesmal für viel geld dieses Tricho kaufen...aber gut, jetzt warten wir mal ab, ob wenigstens wirksame mengen an Mela drin sind

@Pilos, falls du hier liest.

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/24731/>

ist dein Rezept nur auf Melatonin-Tabletten bezogen (gepresst, evtl mit Füllstoffen) oder wäre die Menge Mela bei reinem Pulver (Apotheke, z.B. 2548251 ) dieselbe: 20 mg ?

ich bin hier vielleicht 1 mal im jahr drin, lieber direkt anschreiben.

ja es sind immer 20mg wirkstoff auf 10 ml träger.