

---

Subject: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [Shady](#) on Wed, 25 Jan 2006 19:39:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe mir die aktuelle Ausgabe des Magazins Natur + Heilen gekauft. Er enthält u.a. einen mehrseitigen und sehr interessanten Bericht über Melatonin. Ich kann ihn leider nicht ganz abtippen. Sowas darf man ja rein rechtlich nicht ganz ins Forum reinstellen und außerdem würde ich sonst bis morgen früh hier sitzen.

Aber hier mal ein interessanter Auszug:

Melatonin: Ein Antioxidans erster Klasse

Melatonin kann genau die Prozesse verhindern, die wir unter Alterungs- und degenerativen Prozessen verstehen. Obwohl es in unserem Breitengrad immer mehr alte Menschen gibt, sind die Vorgänge immer noch nicht ganz befriedigend erforscht. Soviel weiß man aber immerhin, dass Freie Radikale, also aggressive Sauerstoffverbindungen, dabei eine große Rolle spielen. Durch Oxydation schädigen sie die Zellen. Quellen Freier Radikaler sind u.a. Zigaretten, Alkohol, Ozon, ultraviolette Strahlen, Pestizide und andere Umweltgifte, Medikamente, Streß und Überanstrengung. In einer wissenschaftlichen Studie der Forscher R. Reiter und J. Robinson wurden menschliche weiße Blutkörperchen einer Strahlung ausgesetzt. Die Forscher stellten fest, dass Melatonin die Zellen weit besser schützte, als jedes andere bekannte Antioxidans. Bemerkenswerterweise war es fünfhundert Mal (!) wirksamer als ein synthetisches Antioxidans namens DMSO, das als hervorragendes Strahlenschutzmittel gilt.

Der ständige Angriff der radikalen Sauerstoffverbindungen lässt nicht nur die Haut runzlig werden, sondern begünstigt auch Krebs, Diabetes, Parkinson, Multiple Sklerose, Arthritis, grauer Star, Durchblutungsstörungen und Herzkrankheiten. Melatonin als starker Radikalfänger verhindert die Oxydation und damit Zellschädigung, wodurch auch der Arteriosklerose vorgebeugt wird, die u.a. Ursache von Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall, aber auch von Gedächtnisverlust und Demenz ist. Die Bildung von Thrombosen wird durch Melatonin minimiert.

Melatonin ist ebenfalls besonders effizient bei „OH-Radikalen“, bestehend aus einer Sauerstoff- und Wasserstoffverbindung, die sie besonders aktiv und reaktionsfreudig machen. Im Gegensatz zu anderen Antioxydantien wird Melatonin durch eine Verbindung mit Freien Radikalen nicht chemisch instabil, sondern bleibt stabil. Innerhalb der Zelle ist Melatonin besonders für den Schutz des Zellkerns, die DANN, zuständig.

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [tino](#) on Wed, 25 Jan 2006 20:15:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Shady

Ich kann diesem Bericht nur voll und ganz zustimmen. Mittlerweile sind es genau 12249 Publikationen die dem Hormon Melatonin wundersame Eigenschaften bestätigen. Es hat dank seiner zytokinhemmenden Eigenschaften sogar schon nachweislich neugeborenen entzündlich

kranken Kindern das Leben gerettet.

Ich nehme es selbst, und es hat mir ein Stück mentale jugendliche Unbeschwertheit zurückgegeben.

Auf meiner Seite habe ich gestern etwas zu Melatonin geschrieben, in Verbindung mit Sommer HA.

Grüsse  
Tino

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [Claudi](#) on Wed, 25 Jan 2006 22:23:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ein wirklich interessanter Artikel. Hatte mal gelesen, dass in der Dunkelheit mehr Melatonin produziert wird als bei Tageslicht. Da ich durch starke Sonneneinstrahlung sofort extremen Haarausfall habe, versuche ich da gerade eine Verbindung herzuleiten. Bisher habe ich mir bei meinen Solarium-Besuchen keine Gedanken über meine Haare gemacht. Sollte es dennoch den Haarausfall verstärken, obwohl ich stets ein Tuch beim Bräunen um den Kopf wickel? Wer sieht da einen Zusammenhang?

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 07:20:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

Wie das funktioniert steht detailliert und utermauert auf meiner Seite im Kapitel "UV induzierter Haarausfall und "Pathomechanismen des UV induzierten Haarausfalls".

gruss Tino

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [Shady](#) on Thu, 26 Jan 2006 08:42:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Claudit,

interessante Beobachtung mit dem sofortigen HA durch Sonneneinstrahlung. Obwohl ich mir diesen Mechanismus nicht erklären kann. Normal dauert es ja Wochen bis Monate, bevor es durch einen bestimmten Trigger zu HA kommt. Komische Sache.

Also ich habe rund durchs ganze Jahr HA, egal zu welcher Jahreszeit. Da ich generell keine Sonnenanbeterin bin, fällt es bei mir auch als Hauptursache weg.

Aber da dich der Einfluss von Licht und Melatonin interessierte, tippe ich dir nochmal einen kurzen Auszug aus dem Bericht ab:

"Die Zirbeldrüse: Die Drüse unserer biologischen Uhr"

Während der vergangenen 15 Jahre haben Wissenschaftler herausgefunden, dass die Zirbeldrüse unsere biologische Uhr steuert, was wiederum den Alterungsprozess steuert und kontrolliert. Die Menge der täglichen Melatoninproduktion dieser Drüse bestimmt den Grundrhythmus all unserer Organe, des Gewebes und jeder einzelnen Zelle.

Wenn Licht oder elektromagnetische Strahlung auf die Netzhaut des Auges trifft, gehen von dort aus Signale aus, die entlang der Nervenbahn des Sympathikus weitergeleitet werden. Vom oberen Halsganglion gelangen die Nervenimpulse zur Zirbeldrüse. So beeinflussen Lichtreize und elektromagnetische Strahlung unsere Drüsenaktivität und Hormonproduktion.

Durch mehr Lichteinfall ins Auge während des Tages wird die Melatoninproduktion in der Zirbeldrüse angekurbelt. Sie koordiniert wie ein Dirigent das Orchester der anderen Drüsen.

Das erklärt, warum Melatonin eine Wirkung auf so viele Bereiche des Körpers hat. Als chemischer Botenstoff und Neurotransmitter unterstützt Melatonin auch den Kommunikationsfluss zwischen den verschiedenen Organen. Damit bleibt die Leistungsfähigkeit des Körpers als Ganzes erhalten. Im Alter produziert der Mensch im Allgemeinen nur noch einen Bruchteil der Menge an Melatonin die er als Kind gebildet hat."

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin

Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Jan 2006 08:48:19 GMT

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

---

Ich habe folgendes unter Netdoctor gefunden. Hier wird vor der Einnahme gewarnt:

Anti-Aging

Der Körper stellt mit zunehmendem Alter weniger Melatonin her. Das führte zur Vermutung, dass Melatonin das Altern und altersbedingte Krankheiten beeinflusst. Bei Ratten und Mäusen steht eine verminderte Melatoninsekretion direkt mit einem beschleunigtem Altersprozess in Verbindung. Indem Melatonin durch Neutralisierung freier Radikale Zellschäden vermeidet und gleichzeitig auch die Immunantwort stärkt, werden Alterungserscheinungen möglicherweise gemindert. Allerdings könnte die altersbedingte Reduktion der nächtlichen Melatonin-Sekretion auch eine Konsequenz des Alterungsprozesses sein und nicht seine Ursache. Bislang gibt es keine Untersuchungen, dass Melatonin bei Menschen den Alterungsprozess beeinflusst.

Experten warnen

Kurze Zeit eingenommen, wie bei Jetlag, gilt Melatonin zwar inzwischen als sicher. Die Risiken bei Langzeiteinnahme sind aber noch kaum untersucht. Über Nebenwirkungen können nur Vermutungen angestellt werden. Da der Körper das Melatonin von außen zugeführt bekommt, stellt er eventuell die eigene Produktion ein. Hinzu kommt, daß es bisher keine streng

geprüften Arzneimittel gibt, sondern nur kaum kontrollierte Nahrungsergänzungsmittel. Welche Produkte qualitativ gut sind, ist selbst für Fachleute schwer festzustellen. Auch ist die Halbwertszeit des Melatonins selbst zu kurz um therapeutisch angewandt zu werden. Moderne Formulierungen halten die Konzentration im Blut über sechs Stunden auf einem Niveau, das Schlaf verspricht.

Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass die Einnahme für Epileptiker und Parkinsonpatienten, sowie für Menschen die Blutgerinnungshemmer einnehmen, nicht ungefährlich ist. Auch ist durch die vermehrte Bildung weißer Blutkörperchen die Gefahr einer Leukämie erhöht.

Einige Hersteller bieten seit kurzer Zeit Kosmetika mit Melatonin an. Auch hiervor sei gewarnt, da ein Nutzen nicht nachgewiesen ist und das Melatonin möglicherweise auch über die Haut ins Blut gelangt und unerwünschte Nebenwirkungen hervorruft.

Europa schützt Verbraucher mehr als USA

Melatonin ist ein Hormon und Hormone werden in Europa als Arzneimittel eingestuft, da sie einen erheblichen Einfluss auf den Körper haben. Da kein Hersteller bisher Studien vorlegt hat, in denen Nutzen und Risiken von Melatonin-Präparaten ausreichend dokumentiert sind, gibt es zur Zeit kein offiziell zugelassenes Arzneimittelpräparat in Europa.

Die auf dem Markt befindlichen Präparate stammen aus Übersee, meistens aus Amerika, wo Sie nicht als Hormon, sondern als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft werden und in Drogerien frei verkauft werden können. Aber auch die Einfuhr dieser Produkte ist in Deutschland nur auf Rezept durch eine Apotheke zulässig.

Die freizügigere Haltung in den USA, liegt allerdings nicht an einer positiveren Einschätzung der Substanz, sondern an einer, von Europa abweichenden rechtlichen Situation. Sehr zum Leidwesen der amerikanischen Arzneimittelbehörde FDA (Food and Drug Administration). Die Lobbyisten der Nahrungsergänzungshersteller hebelten 1994 das in den USA seit 1985 bestehende Verbot des freien Verkaufs auf, weil Nahrungsergänzungsmittel definitionsgemäß die Nahrung ergänzen und keine Krankheiten heilen sollen. Was die Hersteller allerdings nicht daran hindert illegal im Internet und in Broschüren, die getrennt (!) von ihren Produkten verteilt werden, die Heilwirkungen ihrer Präparate auszuloben.

Seitdem muss die Arzneimittelbehörde FDA nun, bevor sie ein Nahrungsergänzungsmittel verbieten kann, selbst nachweisen, dass es Schaden anrichtet. Im Gegensatz dazu muss in Europa der Hersteller belegen, dass sein Produkt nicht schädlich ist, bevor es auf den Markt darf. Allerdings ist die innereuropäische Zusammenarbeit noch nicht soweit gediehen und so kursieren auch in Deutschland immer wieder illegale Nahrungsergänzungsmittel, deren Hersteller im benachbarten Ausland sitzen und rechtlich nicht fassbar sind.

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 08:53:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warum stellst du nicht auch das ein was Peter Lustig über Melatonin sagt:-)?

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Jan 2006 09:05:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Shady,

danke für die weiteren Infos.

Es ist bei mir tatsächlich so, dass meine Haare sofort ausfallen, wenn ich starker Sonnenbestrahlung ausgesetzt war. Das habe ich jedes Mal bemerkt, wenn ich im Süden Urlaub gemacht habe. Genau so ist es bei mir bei extremen Stress: die Haare fallen sofort aus. Wie sich das erklärt, weiß ich auch nicht. Vielleicht sind das die Haare, die eh bald "fällig" gewesen wären. (?)

Ich weiß aber, dass ich nicht die einzige bin, der es so geht. Meine Arbeitskollegin hat durch starken Psychostress sehr schnell die Hälfte ihrer Haare verloren, d. h. der Haarausfall setzte auch sofort ein. Sie sind inzwischen alle nachgewachsen.

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Jan 2006 09:10:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Soll ich dich nächstes Mal vorher fragen, ob ich etwas hier einstellen darf? Ich wollte darauf aufmerksam machen, dass es wohl auch andere Meinungen gibt und die Einnahme umstritten ist. Das ist mit Sicherheit kein Fehler. Von mir aus kann auch Peter Lustig einen Beitrag hier einstellen.

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 09:13:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Weisst du denn auch warum die Einnahme umstritten ist? Was sagt denn die Fachwelt? Hast du Fachblätter,..oder nur I-Net Illu Doktroren?

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Jan 2006 09:26:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Warum es umstritten ist, ergibt sich aus dem Artikel, den ich hier eingestellt habe.

---

Nein, Fachblätter habe ich nicht, da ich gerade eben erst angefangen habe, etwas über dieses Thema zu finden.

Mach doch nicht alles direkt nieder, was nicht du hier eingestellt hast. Man kann doch auch normal darüber "reden", sich Gedanken machen, Infos sammeln, ohne gleich eine Meinung gebildet zu haben. Ich bin immer dafür, mir das Pro und Contra - auch von anderen - anzuhören.

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 09:33:48 GMT

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

---

Zitat:Warum es umstritten ist, ergibt sich aus dem Artikel, den ich hier eingestellt habe.

Das Problem ist zweierlei,..einmal darf leider jeder Blödmann was ins Web schreiben,und dann sollte dir klar werden das unsere nation was Anti-Aging Medizin betrifft,auf dem Stand eines 10 Jährigen ist.

Das was da steht ist einfach nur Quatsch,..gefährlicher Quatsch der andere daran hindert Erkrankungen wie koronarer Herzkrankheit oder Alzheimer vorzubeugen!

Es sind ganz einfach Lügen,..oder eine Mischung aus Lügen und naiver Sichtweise.War bei Facharzt de nicht anders,..wegen solcher Deppen wie dem Net Doktor bin ich da ausgetreten,..bin kein Kindergärtner!!

---

---

Subject: Re: Fachbltter  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 10:05:28 GMT

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

---

Hier Melatonin als Suchbegriff eingeben,und dann gleich das erste Resumee.

<http://www.medscape.com>

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 10:55:28 GMT

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

---

Hallo Shady

"interessante Beobachtung mit dem sofortigen HA durch Sonneneinstrahlung. Obwohl ich mir

diesen Mechanismus nicht erklären kann. Normal dauert es ja Wochen bis Monate, bevor es durch einen bestimmten Trigger zu HA kommt. Komische Sache."

Wenn ich Stress habe,dann habe ich einen Tag spter Haarverlust.Neme ich am dritten Tag Diazepam,habe ich am Tag darauf keinen HA mehr.Stressoren(auch UV Stressoren),dysregulieren die Phasen innerhalb von Tagen.Nur noch Pfeifenärzte gehen immer von dem 3 Monaten Telogen aus.

<http://www.derminfo.de/diskussion/schuppen/posts/3758.html>

Gruss Tino

---

Subject: Re: nein...  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 10:58:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

die haben anscheinend über das gesunde verantwortungsbewusste Mittelmass hinausgeschossen:-)

---

Subject: Re: Einige Abschnitte kann ich einfach nicht so stehen lassen..  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 13:49:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich sags ja,..jeder Seppel darf ungestraft blödsinn ins Web stellen...

Zitat:"Die Risiken bei Langzeiteinnahme sind aber noch kaum untersucht."

Das ist falsch,..allein schon deshalb weil es in vielen Ländern den grössten jahrelang andauernden Feldversuch aller Zeiten,ohne auch nur einmal Schaden zu erzeugen überstanden hat!Wer etwas anderes sagt,der muss sich die Welt wie ein feststeckendes Nagetier begrenzt aus einem Erdloch heraus betrachten,..anders kann ich mir das nicht erklären.

"Über Nebenwirkungen können nur Vermutungen angestellt werden. Da der Körper das Melatonin von außen zugeführt bekommt, stellt er eventuell die eigene Produktion ein."

Eventuell....eventuell wohnt auch der Mann im Mond auf der anderen Seite des Mondes?Eventuell hat der Autor dieser Zeilen diesen Blödsinn geschrieben,weil er einen Melatoninmangel hat,und geistig verödet ist?Nebenwirkungen sind aus Studien nicht bekannt.

Was bekannt ist,ist so etwas hier:

<http://www.annalsnyas.org/cgi/content/abstract/1057/1/393>

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&ampl;db=PubMed&list\\_uids=11226744&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&ampl;db=PubMed&list_uids=11226744&dopt=Abstract)

Und zwar das sich Schilddrüsenfunktion bei postmenopausalen Frauen bessert,und das Wohlbefinden bei post und prämenopausalen Frauen bessert!

Dann ist noch bekannt das sich unter Einnahme vor degenerativen Erkrankungen schützende antioxidative Enzyme erhöhen.

Zitat:The antioxidant effects of melatonin have been well described[93-95] and include both direct as well as indirect effects. The mechanism of antioxidant effects has also been evaluated. Melatonin administration leads to increased expression of the antioxidant enzymes superoxide dismutase and glutathione peroxidase[96]

Zitat 2:The acute toxicity of melatonin as seen in both animal and human studies is extremely low. Melatonin may cause minor adverse effects, such as headache, insomnia, rash, upset stomach, and nightmares.

Quelle:MedGenMed Neurology & Neurosurgery  
The Therapeutic Potential of Melatonin: A Review of the Science

Samir Malhotra, MD; Girish Sawhney, MD; Promila Pandhi, MD

"Auch ist die Halbwertszeit des Melatonins selbst zu kurz um therapeutisch angewandt zu werden."

Ebenso debieler Unsinn!

Man siehe oben,..und weitere 10000000 Artikel bei Medline und in anderen Journalen.

Zitat:Europa schützt Verbraucher mehr als USA

Europa verblödet die Verbraucher mehr als andere Lnder,..das stimmt.Und was Gesundheitsvorbeugung angeht,..man schaue sich doch nur mal die "Alltagsfratzen" und die Haut der durchschnittlichen Deutschen an,..wenn das keine Bnde spricht,dann weiss ich auch nicht

was sonst noch Zeichen setzen soll..

Der Net Doktor belügt die Schfälein,und stiftet Verwirrung,...ausserdem ist davon auszugehen das er keine Fachartikel lesen kann,..warscheinlich nie gelernt....

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin/Solarium  
Posted by [Claudi](#) on Thu, 26 Jan 2006 14:26:04 GMT

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

Noch mal zu meiner "Solarium-Frage":

Wie gesagt, benutze ich beim Sonnen ein Tuch.

Allerdings kommt bei mir die Frage auf, ob die Bestrahlung der restlichen Haut trotzdem schädlich für die Haare ist.

Wenn es sich nur in den bestrahlten Zellen auswirkt, dürfte es den Haaren ja nichts ausmachen. Allerdings könnte es ja sein, dass dadurch mehr von den Antioxidantien im Körper verbraucht wird, und so den Haarwurzeln weniger davon zur Verfügung steht... Fragezeichen?

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin/Solarium  
Posted by [tino](#) on Thu, 26 Jan 2006 14:46:24 GMT

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

Natürlich schwinden dann die Antioxidanten in der Haut.Ich gehe prinzipiell nicht ohne Einnahme von Antioxidaten in die Sonne,..mach es doch einfach auch so.

Wenn du die Kopfhaut abdeckst ist gut,..nur würde ich trotzdem Antioxidanten nehmen.

gruss tino

---

Subject: Re: @ Tino  
Posted by [Claudi](#) on Fri, 27 Jan 2006 09:06:09 GMT

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

[quote title=tino schrieb am Don, 26 Januar 2006 11:55]Hallo Shady

Wenn ich Stress habe,dann habe ich einen Tag spter Haarverlust.Neme ich am dritten Tag Diazepam,habe ich am Tag darauf keinen HA mehr.

Hallo Tino,  
du machst mich neugierig. Bekommst du die auf Rezept? Hast du einen Arzt, der freiwillig Diazepam verschreibt??

---

Subject: @ tino  
Posted by [dani75](#) on Fri, 27 Jan 2006 09:07:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du nimmst Diazepam, damit dir die Haare nicht mehr ausfallen? Findest du das nicht ein wenig riskant. Ich kenne jemanden, die das Mittel nehmen muss, da sie aufgrund häufiger Operationen Schmerzen hat und körperliche Ausfälle. Die muss regelmäßig in die Klinik, um den Körper von dem Zeug zu entgiften!

---

Subject: Re: @ tino  
Posted by [schlotto](#) on Fri, 27 Jan 2006 09:35:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

ich möchte mich hier nun auch noch mal zu dem leidigen Thema "Diazepam" äußern.

1. Diazepam ist sicherlich nur in bestimmten Fällen angezeigt, dann kann es aber sehr hilfreich sein. Wenn ich nicht die Möglichkeit hätte, meine Kopfhautschmerzen und das Brennen auf der Kopfhaut - eine Begleiterscheinung der AGA, auch unter Trichodynamie bekannt - ab und zu mit 2,5 mg Diazepam ein wenig zu lindern, wüsste ich nicht, ob ich noch in der Lage wäre, hier etwas zu schreiben. Trüb empfiehlt sogar in solchen Fällen Trizyklische Antidepressiva. Deren NW sind wohl bekannt.

2. HA stoppen mit Diazepam, das kann ich nicht bestätigen. Aber es werden ja auch manche Menschen von Coffein müde... Ist wohl mehr der Stress, der da weggenommen wird.

Ich möchte hier NIEMANDEN auffordern Benzodiazepine zu nehmen, aber wenn ein oder sogar mehrere Ärzte bei einem Patienten das als Mittel der Wahl einsetzen, den Patienten auch weiter betreuen, ist das korrekt. Ärzte sollen ja eigentlich den Menschen HELFEN. Manchmal geht das eben nicht anders. Nochmal deutlich: Es geht hier um verantwortungsbewusste, nicht suchtfähigste, und auch nicht um alkoholabhängige Personen!!

Ganz nebenbei, es sollen auch schon Menschen nach der Einnahme von Aspirin schwer erkrankt sein. Auch eine lokale Anästhesie beim Zahnarzt hat neulich bei einer Bekannten einen anaphylaktischen Schock ausgelöst.

Dies soll keine Aufforderung sein, die endlosen Diskussionen über Diazepam noch mal aufleben zu lassen.

Gruß schlotto

---

---

Subject: Re: @ Schlotto - keine Grundsatzdiskussion, aber für die Neuen..  
Posted by [strike](#) on Fri, 27 Jan 2006 09:52:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re: @ Claudit  
Posted by [strike](#) on Fri, 27 Jan 2006 09:57:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

---

Subject: Re:schliesse mich an,und möchte auch klarstellen  
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 10:24:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zu allererst möchte ich mal erklären das es einfach nicht richtig ist das Diazepam immer abhängig oder süchtig macht.Das ist ein konservatives Ammenmärchen,..und die die es weitertragen,sollten sich schmen-ich könnte mit solch einer Einstellung nicht leben ohne mich peinlich zu fühlen.Eine ähnlich vorsinnflutliche Einstellung wie alle Menschen mit Muster nach Ludwig oder Norwood haben rein androgenabhängige AGA.

Es mag bestimmte Personengruppen geben die durch eine Langzeiteinnahme von Diazepam oder anderen Benzodiazepinen abhängig werden,oder in ihrer Sucht(bei Veranlagung) gefördert werden.Was meine Person betrifft,so kann ich es in niedrigen Dosen wie z.b 2,5 mg 2 Jahre lang nehmen,und dann von einen auf den anderen Tag absetzen ohne auch nur einen Hauch von Entzugsbeschwerden zu verspüren.Das ist ganz sicher nicht nur bei mir der fall,..alle charakterstarken Menschen die gerne ihre Eigenenergie leben können das.

Benzodiazepine wie Diazepam können den Haarausfall stoppen wnn ein Stressfaktor da ist.Ein Stressfaktor der Stresshormone wie Prolactin und CRH dauerhaft erhöht,und damit die haarwuchswichtige Lebensessenz IGF-1 senkt.Diazepam stellt dann das IGF-1 wieder her,indem es die hemmenden Stresshormone hemmt.Leider kann Diazepam Melatonin hemmen,daher empfiehlt es sich Melatonin paralel dazu zu nehmen.Stress ist einfach nur tödliches Gift,..ich recherchiere seit 3 Jahren auf diesem Gebiet,und es ist sicher(!) das chronischer Stress fociert verfaulen lässt,und das Leben über kürzen der Telomere(Lebensuhren) verkürzt!

Da braucht ihr aber erst gar nicht eure Ärzte zu fragen,..sie wissen so etwas natürlich nicht...

Diazepam ist ein Segen für gestresste Menschen!!

Was Schlotto berichtet ist nachvollziehbar,da Trichodynie(Kopfhautschmerzen) über Substanz-P,welche Stress mediirt wird,verursacht wird.Benzodiazepine scheinen sie zu senken,Antidepressiva auch,nur machen die viel mehr Nebenwirkungen,und verändern das Seelenleben,sie schaffen eine künstliche Euphorie,die ich persönlich nicht schön finde.Unter Bezodiazepinen bleibt das Empfinden gleich,man wird nur gelassener,und die Konzentrationsfähigkeit steigt(deshalb spiele ich dann gleich 3 mal so gut Schach).

Grüsse

Tino

---

---

Subject: Re: @ Tino  
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 10:25:38 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Claudit

Ich brauche keine Rezepte für Medikamente.

Gruss Tino

---

---

Subject: Re: @ tino  
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 10:28:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo

"Du nimmst Diazepam, damit dir die Haare nicht mehr ausfallen? Findest du das nicht ein wenig riskant."

Neee...für Schmerzen würde ich es villeicht nicht nehmen,..aber für Haarverlust doch klar!

Schmerzen gehen wieder,..Haare kommen nicht mehr wieder wenn genug Zellen abgestorben sind.Haarverlust ist der grösste Schmerz den ich kenne.Der sensible Mensch dem bewusst ist wie das funktioniert weiss,das etwas mit den Lebensuhren nicht stimmt wenn das Haar als Symptom fault.

Gruss Tino

---

---

Subject: Re: "Natur und Heilen" über Melatonin  
Posted by [Tiny](#) on Fri, 27 Jan 2006 11:42:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe gerade folgendes im Internet bzgl. Melatonin gefunden:

"Experten warnen

Kurze Zeit eingenommen, wie bei Jetlag, gilt Melatonin zwar inzwischen als sicher. Die Risiken bei Langzeiteinnahme sind aber noch kaum untersucht. Über Nebenwirkungen können nur Vermutungen angestellt werden. Da der Körper das Melatonin von außen zugeführt bekommt, stellt er eventuell die eigene Produktion ein. Hinzu kommt, daß es bisher keine streng geprüften Arzneimittel gibt, sondern nur kaum kontrollierte Nahrungsergänzungsmittel. Welche Produkte qualitativ gut sind, ist selbst für Fachleute schwer festzustellen. Auch ist die Halbwertszeit des Melatonins selbst zu kurz um therapeutisch angewandt zu werden. Moderne Formulierungen halten die Konzentration im Blut über sechs Stunden auf einem Niveau, das Schlaf verspricht."

---

---

Subject: Re: hihhi  
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 11:52:10 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hali Hallo

Ich hab das gestern schonmal kommentiert,..und ich meine das ich da auch einen Schreibfehler entdeckt habe.

Dort stand:Experten warnen!

Ich glaube der Autor wollte schreiben:Deppen Warnen!

Dann steht da noch:.. Da der Körper das Melatonin von außen zugeführt bekommt, stellt er eventuell die eigene Produktion ein.

Eventuell kann der Mond Pippi und AA machen,..eventuell&acute;?

Warum stellt der Körper die Östrogen oder Vit D Produktion(beides Hormone!),..nicht eventuell

nach Absetzen bei Langzeitgabe ein?Villeicht weil sich da in der Milz ein kleines Laufrad mit einem Hamster dreht,..der ihm sagt stell die Eigenproduktion nicht ein,..eventuell?

Den schwachsinnigen Rest hab ich gestern schon kommentiert,..gäääääääh.....

Wer immer noch glaubt das Melatonin gefhrlich ist,..der tut mir wirklich leid,..lol:-)

---

---

Subject: Re: hihhi  
Posted by [Tiny](#) on Fri, 27 Jan 2006 12:32:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich finde deine Kommentare nicht gerade sachdienlich. Das mit dem "Mond der aa und pipi" machen kann war überflüssig.  
Wieso steht es denn da, wenn dem nicht so ist? ich kann mir schon vorstellen, daß bei bestimmten Stoffen der Körper die Eigenproduktion einstellt.

---

---

Subject: Re: hihhi  
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 13:43:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Wieso steht es denn da, wenn dem nicht so ist?"

So etwas setzen Anti-Aging Gegner in die Welt(meisst alte hässliche Menschen,die nicht mehr jung und gut aussehen können),weil sie anderen keine Jugend gönnen!Der Staat möchte aus wirtschaftlichen Gründen auch nicht so gerne das seine Bewohner Anti-Aging betreiben.

Es steht da weil euch feiblich gesinnte Anti-Aging Gegner euch verarschen wollen!Sogar Schafe merken wenn der Metzger kommt,..tssssssssssssssssssssssss.

Ich kann mir vorstellen,ich kann mir vorstellen,.....ich kann mir auch vieles vorstellen,.....die Welt ist eine Seifenblase...

You can imagine,..but can you prove it too?

---

---

Subject: Re: hihhi  
Posted by [Christine01](#) on Fri, 27 Jan 2006 13:49:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ja, aber wer sagt denn eigentlich, daß du Recht hast???  
Wieso sollten wir dir glauben und nicht Ihnen?  
Welche Regierung will, daß Ihre Bürger früh sterben? Also bitte... deutest du hier eine

---

"Verschwörung" der Regierung an?

---

---

Subject: Re: hihhi  
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 13:56:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Ja, aber wer sagt denn eigentlich, daß du Recht hast???"

Das mit dem Einstellen ist nicht begründet, nicht erwiesen, und lies in der Literatur, dann siehst du das Melatonin ein Segen für die Menschheit ist. Nimm dir Zeit, ..es sind c.a 1000000 Artikel mittlerweile. Melatonin ist besser erforscht wie Testosteron.

Und Experten, ..sieh mal bei Haarerkrankungen da was ich den sogenannten Experten geschrieben habe, ..als sie sich mal wieder wie Schildkröten aufs eigene Kreuz gelegt haben.

Melatonin baut mit zunehmendem Alter ab, und das moduliert die schleichende Fäulnis, und bahnt die finale Fäulnis.

Es gibt nicht eine einzige Studie wo es vorgekommen ist das die Zirbeldrüse die Melatoninproduktion nach Absetzen eingestellt hat.

---

---

Subject: Re: Nachtrag  
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:01:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hier aus Facharzt de, ..einem Forum für Fachärzte.

Sogar die (die ja für mich zu 90% deppen sind weil sie nicht recherchieren) ... kritisieren unser verlogenes System, und die dramatisierung des absolut harmlosen und gesunden Melatonin!

Zitat: Rezeptfreiheit für "Pille danach", aber Melatonin und DHEA auf Rezept

... Die Argumentation ist doch verlogen: auf der einen Seite sollen hochwirksame Medikamente rezeptfrei abgegeben werden, d.h. ohne Beratung in die Eigenverantwortung des Verbrauchers, auf der anderen Seite werden Präparate wie Melatonin und DHEA, die in den USA den größten Feldversuch aller Zeiten bestanden haben, unter die Rezeptpflicht gestellt. I

---

---

Subject: Die TINOMINATI sind überall !!

Posted by [fred102](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:06:25 GMT

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

---

Die TINOMINATI, eine Kurzform von TINOTERMINATI, sind überall !!

Sie haben es sich zum Ziel gesetzt, tino und all seine Schafe in den Haarruin zu treiben und frühzeitig altern zu lassen ^^

Als Reaktion auf das kreuzritterliche Verhalten der TINOMINATI wurde tino zum TINOMINATOR und rief den heiligen Haar-Krieg DjiHaar aus. Seither tobt ein erbitterter Kampf zwischen den stark behaarten, sehr attraktiven und niemals alternden Schafen des TINOMINATORS und dem Rest der missgünstigen faulenden Gesellschaft.

Bei der Gelegenheit möchte ich gleich die Wörter "Haarruin" und "Schafe" als Forums-Unwörtern 2005 nominieren

---

---

Subject: Re: Du lachst..

Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:11:23 GMT

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

---

ist zwar lustig was du schreibst,..aber was unsere Nation und Anti Aging Feindlichkeit betrifft(schau dir die bleichen ausdruckslosen Visagen an),..verstehe ich keinen Spass mehr.

Da muss man was tun,..unser System ist zwar sozial und was Gesundheitsversorgung betrifft nicht schlecht ausgeklügelt,..aber es ist naiv,und hat etwas vom Arbeiter und Bauernstaat mitbekommen.Es ist ein Fehler anzunehmen das man hier gesundheitlich in Abrahams Schoss sitzt.

Wer das alles so hinnimmt,der bleibt auf der Strecke,..das ist sicher.Aber man hat ja immer noch die Illusionen...

---

---

Subject: Re: Die TINOMINATI sind überall !!

Posted by [Christine01](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:11:59 GMT

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

---

))))

---

---

Subject: Das mit den Unwörtern unterstreiche ich, aber beim Melatonin...

Posted by [strike](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:13:54 GMT

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

---

---

Subject: Re: Die TINOMINATI sind überall !!  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:15:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

DjiHaar ist genial

---

Subject: Das steht da doch garnicht.  
Posted by [fred102](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:19:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tino schrieb am Fre, 27 Januar 2006 14:56  
Es gibt nicht eine einzige Studie wo es vorgekommen ist das die Zirbeldrüse die Melatoninproduktion nach Absetzen eingestellt hat.

Ja aber das haben die doch auch garnicht geschrieben. Die haben nicht geschrieben, dass nach Absetzen von Melatonin die Melatoninproduktion weiterhin eingestellt bleibt, oder? Ich meine ich kenne den Artikel nicht, ich kenne nur das, was reingestellt wurde, aber dort kann ich von sowas, was du denen da wieder unterschieben willst, nichts lesen.

Vielleicht meinen die doch nur, dass, wenn man in der Nacht Melatonin schluckt, die nächtliche körpereigene Melatonin-Produktion heruntergefahren wird, was doch durchaus so sein könnte und Sinn machen würde, oder etwa nicht?

Du hast aber wahrscheinlich erst garnicht in Erwägung gezogen, dass sie das meinen, weil du dann nicht verstehst, warum sie dann von Nebenwirkungen reden. Ich weiss es auch nicht sicher, aber es könnte z.B. sein, dass die vom Körper abgestimmte Abgabe von Melatonin besser mit dem Rest des Körpers orchestriert und getimed ist als die Abgabe durch eine Pille, selbst wenn es eine time-release-Kapsel ist vermutlich.

---

Subject: Re: Das mit den Unwörtern unterstreiche ich, aber beim Melatonin...  
Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:23:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dr Römmler ist doch aus München,..da können die aus der Umgebung hingehen zu seinem Institut,..das kann ich empfehlen bz Antioxidantenstatus, Anti-Aging und moderne PCO-S Diagnostik.

Strike....die Schafe hab nicht ich gemacht!!!h meine das immer ironisch,..die Schafe haben die verdmelten Experten und die rzte gemacht!!Gott und Schaf!Sie belügen die Schafe,..sieh doch was die Holzköpfe bei Haarerkrankungen de vom Stapel gelassen haben!

Ich kläre richtig auf ohne zu lügen,..bin nicht so ein dummer Schäfer...

---

Subject: Re: Du lachst..

---

Posted by [fred102](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:24:09 GMT

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

---

Von Anti-Oxidantien wie Vit C z.B. wird man aber noch blasser, nur so als Info. Anti-Oxidantien wie Vit C werden ja gerade in der kosmetik zum Aufhellen der Haut benutzt. Sie unterdrücken die Thyrosinase die für die Melanin-Produktion benötigt wird. Also brauner wird man von Vit C z.B. sicher nicht.

---

---

Subject: Re: Das mit den Unwörtern unterstreiche ich, aber beim Melatonin...

Posted by [fred102](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:26:10 GMT

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

---

manchmal redest du aber auch von deinen Schafen, wenn ich mich recht erinnere

---

---

Subject: Re: Du lachst..

Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:26:12 GMT

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

---

Wenn wir das von dieser Seite sehen,..mich hat es nicht blass gemacht.Ich glaube dir schon,..aber ich zweifle die Signifikanz an.

Finasterid und Antiandrogene ja,..da glaube ich das es u.u ziemlich blas machen kann.

---

---

Subject: Re: Das mit den Unwörtern unterstreiche ich, aber beim Melatonin...

Posted by [fred102](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:27:14 GMT

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

---

Ja und? Hab ich was gegen Melatonin gesagt?

---

---

Subject: Re: Das mit den Unwörtern unterstreiche ich, aber beim Melatonin...

Posted by [tino](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:28:49 GMT

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

---

Ja aber bei mir ist das Ironie,..ironie weil die Experten die Patienten und Fragesteller wie Schafe behandeln.

Über mich soll sich bitte keiner beschweren,..jeder Arzt da draussen bei dem ein Betroffener oder eine Betroffene mal war,hat diese in seiner Eigenschaft als Schäfer böswillig verarscht!

Solange die Leute hier das nicht kapieren,..kann man ihnen nur sehr schlecht helfen.

---

---

Subject: Re: Du lachst..

Posted by [fred102](#) on Fri, 27 Jan 2006 14:35:55 GMT

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

---

Ja schon klar, war kein wirklicher Einwand. Bleich kann man ja auch von Grippe, Blutarmut, schlechter Durchblutung usw. sein. War nur als Info gedacht.

---

Subject: Re: @ Claudit

Posted by [Claudi](#) on Fri, 27 Jan 2006 15:34:02 GMT

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

---

Danke für den Hinweis. Ich wollte dieses Quartal sowieso einen Termin bei der Endo machen. Ich werde sie u. a. auch auf die Nebennierenrinde ansprechen.

---

Subject: Re: @ Claudit/NNR/Cortisol

Posted by [Claudi](#) on Fri, 27 Jan 2006 17:47:09 GMT

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

---

Aufgrund deines Hinweises habe ich noch mal in meinen Unterlagen gekramt. Der Cortisolwert aus meiner Untersuchung von Dezember ist erhöht. Habe 24.2 µg/dl bzw. 667,68 nmol/L (normal ist wohl morgens zw. 138 - 635). Ich habe ihn um ca. 11 Uhr abnehmen lassen (ein falscher Zeitpunkt?). Auch wenn dieser Wert allein noch nicht aussagekräftig ist, was die Nebennierenrinde betrifft, so kann man doch davon ausgehen, dass etwas im Körper falsch läuft, wenn Cortisol erhöht ist.

U. a. Entzündungen können zu einer Erhöhung führen. Beim letzten Frauenarztbesuch wurden bei mir Miome festgestellt. Ob die zu dem erhöhten Wert beitragen können?

---