
Subject: melatonin und depressionen

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 06 Feb 2007 09:40:42 GMT

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

Ich weiß....diese Depressionsfragen klingen immer so bedrückend.....

Vor kurzem hab ich im Fernsehen gehört, dass man deshalb manchmal eine Winterdepression bekommt (kommt schon wir kennen es alle.....diese muffigkeit die im oktober anfängt ist einfach ätzend).....weil im winter mehr Melatonin ausgeschüttet wird als im Sommer.....und gerade in diesen Übergangszeiten steht dann grade melatonin und adrenalin (ist das richtig? Adrenalin ist doch der Gegenspieler von Melatonin) in einem ungünstigen Verhältniss..

Ich selbst hab melatonin noch nie genommen.....

Aber es kann doch stimmungsmäßig nicht so toll sein wenn man

Melatonin wie es manche hier machen sporadisch nimmt?

Habt ihr da mal was bemerkt?
