

---

Subject: L-Tryptophan HA bei Depressionen und Stress

Posted by [Foxi](#) on Sat, 10 Mar 2007 10:06:31 GMT

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

---

Meint ihr das dieses Zeugs Hilfreich sein kann?

Ich merk schon das ich immer ziemlich gerädert und kaputt bin

bedingt durch Schichtarbeit schlechter Schlaf usw..

Tryptophan soll ja den Serotonin Spiegel erhöhen was die gute Laune anhebt

hab jetzt wieder begonnen Aponal(Doxepin) 5mg zu schlucken hab in letzter Zeit kaum noch geschlafen Nachtschicht fast gar nicht,

dann Frühschicht auch kaum, bedingt durch die vorheige Nachtschicht war ich Abends nicht müde und lag bis 4Uhr Morgens

wach im Bett mit kurzem Einschlafen aber ständiges Wachwerden

und um 5Uhr aufstehn

Gestern eine Aponal geschluckt und ich hab geschlafen wie ein Baby der Tag ist heut viel heller und bin Fit nur ein leichter

Schwindel durch Aponal was meistens nur am Anfang ist aber nach ein paar Tagen vergeht das dann!

Hat mir mal eine Nervenärztin verschrieben!

Hab oft das Gefühl wenn ich Aponal wieder 6Wochen durchziehe das meine Haare sichtbar kräftiger und besser aussahen !

Blos wenn Tryptophan auch hilft könnte ich auf Aponal verzichten!

Vielleicht ist Stress und Depressionen bei mir auch ein HA Grund!

<http://de.wikipedia.org/wiki/Tryptophan>

<http://www.supersmart.com/article.pl?id=0441&lang=de& ;amp ;fromid=GG132>

<http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychiatrie/haar.htm>

<http://www.bnw-natur.com/Ursache-Haarausfall/Haarausfall-dur ch-Stress.htm>

Foxi

---