
Subject: Wirkstoffe bei starken Stress

Posted by [chris22](#) on Wed, 15 Feb 2006 16:30:53 GMT

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

Hallo Leute,

mal nichts zum Thema Haarausfall. Ich vermeide Stress konsequent, dass hatte ich hier auch schon einmal geschrieben. Im Moment habe ich aber eine Phase, wo sich Stressphasen wieder gehaeuft auftreten, auch beruflich. Ich versuche mit Sport, Entspannung, Liebe und warmen Gedanken den meisten Stress zu verringern, merke aber, dass ich in einigen Nächten einfach schlecht einschlafen kann, hauptsaechlich durch wilde Gedanken, welche im Kopf rumschwirren (viele werden das ja sicher kennen), oft aufwache, unruhiger bin. Das sind natuerlich schon Wahnzeichen und ich möchte schnellstmöglichst die negativen Auswirkungen bekämpfen, dafuer suche ich einen geeigneten Haar- und Hautfreundlichen Wirkstoff.

Speziell Tino scheint sich damit gut auszukennen, aber die Frage ist natuerlich an alle gerichtet, ich bin dankbar fuer alle Antworten und hoffe hier auch Einige zu bekommen. Tino, du hattest mal, soweit ich mich erinnere, einmal Diazepam und dann noch einen anderen Wirkstoff (den fu früher selbst genommen hast in geringer Dosierung meine ich) hier reingestellt, welche beide Haar und Hautfreundlich waren. Koenntest du mir evtl. diese Wirkstoffe nochmal genauer näherbringen?

Ich bedanke mich im vorraus und wünsche euch noch einen schoenen Abend

Gruss

Chris

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 15 Feb 2006 16:42:32 GMT

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

Hallo Chris,

ehe hier noch einmal das Thema Diazepam (Valium) hochkocht, schau dir doch mal die Postings über Melatonin an. Das könnte sich als Ein- und Durchschlafhilfe schon eignen und macht nicht den ganzen Tag müde, wie ich es verstanden habe. Tino beschreibt es außerdem als Antioxidant.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress

Posted by [tristan](#) on Wed, 15 Feb 2006 17:51:40 GMT

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

Hey Chris,

Könntest mal L-Theanine ausprobieren. Habe mich persönlich noch nicht ausgiebig damit beschäftigt, aber es hört sich soweit gut an.

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=15279898&query_hl=18&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=15157996&query_hl=18&itool=pubmed_docsum

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve∓db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=12499631&query_hl=18&itool=pubmed_DocSum

Theanine is an amino acid found in green tea that produces calming effects in the brain.²¹ For centuries, green tea has been used in the Orient for its relaxing properties.

A “feel good” supplement, theanine causes no adverse reactions. In fact, in Japan, soft drinks and chewing gum are spiked with theanine for the purpose of inducing relaxation. The calming, mood-enhancing effect comes with no strings attached— it won't make you drowsy or groggy, it simply relaxes you by helping to increase alpha-brain waves, electrical brain activity commonly present when you are very relaxed, literally putting you in a better mood.²¹

Animal studies have shown that theanine increases GABA (gamma-amino-butyric acid), an important inhibitory neurotransmitter in the brain.²²⁻²⁴ GABA can be considered the brain's natural sedative. Other animal studies found theanine was able to increase levels of dopamine, another brain chemical with mood-enhancing effects.^{25-26*}

http://brain.web-us.com/l-theanine_anxiety_reducer.htm

http://www.althealth.co.uk/services/info/supplements/theanine_pms.php

<http://www.allergyresearchgroup.com/proddesc/discuss/zen.htm>

Kannst ja mal probieren..

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [Quick](#) on Wed, 15 Feb 2006 18:21:51 GMT

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

theanin regt doch die gamma amino buttersäuren konzentration im körper an, im bodybuildingbereich wird es schon lange benutzt um einen tieferen schlaf zu bekommen und somit die regenerationsphase nach dem traning zu intensivieren.

man kann auch direkt GABA zu sich nehmen.

Quick

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [tino](#) on Wed, 15 Feb 2006 19:34:48 GMT

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

Hallo Chris

". Tino, du hattest mal, soweit ich mich erinnere, einmal Diazepam und dann noch einen anderen Wirkstoff (den fu früher selbst genommen hast in geringer Dosierung meine ich) hier reingestellt, welche beide Haar und Hautfreundlich waren. Koenntest du mir evtl. diese Wirkstoffe nochmal genauer näherbringen?"

Ich habe vor 2 Tagen nach langer Recherche herausgefunden warum Diazepam HA stoppt,bzw was für wundersame Dinge es in der Haut bewerkstelligt.Ich kann es bei Stress nur empfehlen,..niedrigdosiert und zusammen mit Melatonin.

Ich habe garade wenig zeit,..werde morgen oder übermorgen ein Kapitel dazu(Diazepam) auf meine Seite schreiben.

Niedrigdosiert macht Diazepam nicht träge und nicht abhängig,...selbst wenn es zu leichten Entzugsbeschwerden nach Absetzen kommt,lassen die sich mit Melatonin abfangen.

Eine weniger gute Alternative wäre das Antidepressivum Amitryptilin.

Gruss Tino

Subject: mach nen termin aus
Posted by [fuselkopf](#) on Wed, 15 Feb 2006 19:38:08 GMT

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

beim therapeuten.
und lass dir professionell helfen.. fertig.

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [chris22](#) on Wed, 15 Feb 2006 20:40:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tino,

ich weiss es wieder , Bromazepam hiess der Wirkstoff, was ist damit?

Gruss

Chris

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [tino](#) on Wed, 15 Feb 2006 20:59:25 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

"ich weiss es wieder , Bromazepam hiess der Wirkstoff, was ist damit?"

Also das ist auch ein Benzo wie Diazepam. Ein sehr mildes Benzo. Aber Diazepam ist besser,..es hat mehr Affinität zum....., und schützt daher die

Alles weitere morgen oder übermorgen auf meiner Seite:-)

Gruss Tino

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:33:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hmmm... Wenn es nur um den Schlaf geht... Dann vielleicht eher ein Benzodiazepam mit geringer Halbwertszeit.

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:39:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich bräuchte eher etwas, damit ich nicht dauernd fast einnicke... kaffee ist leider so ungut...
(sorry für OT chris)

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:43:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

LOL! Kenn ich. Ich hab ne Senseo-Maschine, die läuft auf Hochtouren...

Hast du schon mal die SD checken lassen?

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:45:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hehe

nein, wäre keine schlechte idee meinst du?

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:47:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich werd das machen lassen! Ich habe eh einen niedrigen Blutdruck und komme daher nicht so gut in die Gänge, aber nach all dem, was ich hier von Tristan und Strike gelesen habe, lass ich das machen.

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:48:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sicher keine schlechte idee...!

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:49:33 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Eben! Nur dem Arzt nix von Haarausfall erzählen. Nur von Müdigkeit, Abgeschlagenheit und ner Tante erzählen, die das auch ganz schlimm hat

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:52:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

lässt du dann auch gleich freie hormone usw untersuchen? oder gehts dir nur um die SD, oder in bezug jetzt auf HA? weil alleine die SD werte werden nicht so viel nützen, oder?

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:54:50 GMT

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

Das wird eine Verhandlungssache. Ich will die Werte von meiner Hausärztin untersuchen lassen. Wenn sie nett ist, macht sie die Sexualhormone mit. Ich würde das eventuell auf eigene Kappe und Kosten machen lassen. Dann aber über ein Labor meiner Wahl und zum einfachen, kassenärztlichen Satz.

Auf der anderen Seite mag ich SD aber einfach ausschließen. Ich habe das Ludwig-Muster und das nicht mal in einer typischen Form. Bei mir sieht es genauso aus, wie bei Quick... Wenn du dessen Bilder kennst.

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 15 Feb 2006 22:58:53 GMT

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

verstehe verstehe...klingt verständlich, aber lass eben die freien sd-hormone mittesten, sonst bringt es glaube ich nicht allzuviel...

und gib uns bescheid!

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Wed, 15 Feb 2006 23:00:55 GMT

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

Das mit den Freien ist klar Ansonsten: Mach ich...

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 15 Feb 2006 23:02:52 GMT

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

Zitat:Das mit den Freien ist klar

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [totti2](#) on Wed, 15 Feb 2006 23:45:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich habe mit Diazepam nicht so tolle Erfahrungen gemacht.
Habe ca. 3 Monate Bromazepam (3 mg) genommen.
Am Anfang war es mega...hab super geschlafen
Die Schlafwirkung hat dann stark nachgelassen...bin immer nach ca. 3 Stunden aufgewacht und konnte erst nach 2 Stunden wieder einschlafen...und dann auch nur für höchstens nochmal 3 Stunden.
Mir wurde gesagt, dass ich die Dosis erhöhen müsse...aber das wollte ich nicht.
Ich entschloss mich, das Medikament abzusetzen. Aber das war nicht so einfach.
Habe es eine Woche versucht. Aber es war schlimm...schlafen ging kaum noch...tagsüber Magenkrämpfe,...zittern.
Nach einer Woche bin ich wieder mit 3 mg angefangen. Ich habe dann die Dosierung alle 2 Wochen reduziert. Seit 3 Tagen bin ich auf 0 und es geht mir besser.
Will hier keine Panik verbreiten...und habe auch bestimmt keine Angst vor Medikamenten....hab in meinem Leben schon viel eingeworfen.
Will nur sagen, dass dieses Zeug nicht "ohne" ist...hätte ich selbst nicht geglaubt...also bitte mit Vorsicht konsumieren.

Liebe Grüße

totti

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [chris22](#) on Thu, 16 Feb 2006 08:37:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

totti,

Bromazepam ist aber etwas anderes als Diazepam, hast du da nicht etwas verwechselt?

Gruss

Chris

Subject: Re: Wirkstoffe bei starken Stress
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 16 Feb 2006 09:41:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das sind allerdings beides Benzodiazepine. Die Wirkung ist ähnlich, wenn auch bei Valium länger anhaltend. Ich denke schon, dass diese Warnung angebracht ist.

Grüße vom

