
Subject: Gegenspieler von Melatonin?

Posted by [Paperbird](#) on Fri, 09 Nov 2012 18:40:55 GMT

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

Weiss jemand was der Gegenspieler von Melatonin ist und wo man es in Kapselform bestellen kann? Habe den alljährlichen Herbstblues und komme extrem schwer aus dem Bett. Ich weiss, daß der Lichtmangel jetzt (nach dem Sommer) Schuld daran ist, ich habe aber wenig Lust mir eine Sau-teure Lichttherapie-Lampe anzuschaffen. Danke im Voraus.

Subject: Aw: Gegenspieler von Melatonin?

Posted by [Gast](#) on Fri, 09 Nov 2012 18:50:02 GMT

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

diffuses Tageslicht reicht völlig. Lass dir keine teuren Lampen andrehen! Zeitschaltuhr an einer Zimmerlampe so stellen, dass sie vor dem Wecker angeht, sollte auch schon reichen (ggf. mit Dimm-Funktion)

Als Hinweisreiz für die Synchronisation des Tag-Nacht-Rhythmus reicht es, dass Licht auf deine Retina fällt.

Subject: Aw: Gegenspieler von Melatonin?

Posted by [Paperbird](#) on Fri, 09 Nov 2012 20:24:27 GMT

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

Gute Idee mit der Zeitschaltuhr und Licht an vor Wecker! Muss ich mir holen. (ZSU)

Und von Supplementierung von Dopamin oder Adrenalin als Kapsel hältst du nichts?

Subject: Aw: Gegenspieler von Melatonin?

Posted by [Gast](#) on Fri, 09 Nov 2012 23:28:15 GMT

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

Gegenfrage (dann kann ich konkreter antworten):

- Was soll es bringen Dopamin und Adrenalin als NEM zu nehmen?
- Verkauft das tatsächlich jemand?
- Und wenn ja, zu welchen Zwecken?

unabhängig vom Zweck und stark vereinfacht:

es reicht (und ist auch sinnvoller), wenn du die Aminosäure Tyrosin zu dir nimmst. Aber die ist eh nicht-essentiell und in jeder einigermaßen ausgewogenen Ernährung ausreichend drinn. Einen Mangel an Tyrosin als Europäer zu haben ist wirklich schwer. Es bringt nichts NEMs zu schlucken. Viel hilft nicht viel!! Lass dir da nichts aufschwätzen!

Die Biosynthese von sogenannten Katecholaminen (Dopamin etc.) ist:
Tyrosin -> L-Dopa (gibts als Parkinsonmedikament) -> Dopamin -> Noradrenalin -> Adrenalin

Dopamin und Adrenalin als NEM sind kein Psychostimulanzien (vgl. Koffein, Amphetamin(e), Kokain etc.)!

=> Ausgewogenen ernähren, tagsüber rausgehen (Hund, Joggen, Spazieren) und Sport bringt dir mehr als "Glück in Pillenform" (ich gehe davon aus, dass das "nicht aus dem Bett kommen" bei dir noch keine pathologischen Zustände hat).

Grüße
Tysa

P.S.: Was soll ein Melatonin-Antagonist (Rezeptorblocker o.ä.) bringen?? Oder: Wie bist du auf die Idee gekommen?

Subject: Aw: Gegenspieler von Melatonin?
Posted by [Paperbird](#) on Sat, 10 Nov 2012 19:42:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke für die umfangr. u. qualifizierte Antwort. Scheint als hast Du beruflich einen medizinischen Hintergrund.

Wie ich darauf komme, Dopamin als NEM?
Ich weiss es selbst nicht, aber wahrsch. bekommt man, wenn man hier zuviel im Forum u. auf NEM-Shop-Seiten unterwegs ist, den irrigen Glauben mit ein paar Kapseln ALLES beheben zu können.

Aber dass diffuses November-Grau-Tageslicht genauso gut aufhellend auf die Stimmung wirkt, kann ich nicht glauben, sonst hätte man ja im November keine Tiefs. Sonne ist schon besser. Aber hast Recht, gerade jetzt sollte man viel ins Freie, damit möglichst viel Licht in die Augen kommt.

Subject: Aw: Gegenspieler von Melatonin?
Posted by [Gast](#) on Sun, 11 Nov 2012 13:57:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey paperbird,

statt eines ellenlangen textes, guck doch mal hier:
<https://de.wikipedia.org/wiki/Winterdepression>

eine depression ist natürlich von der qualität eine ganz andere liga, aber vom prinzip ist die info übertragbar.

habe mich überwiegen auf licht in verbindung mit melatonin als "zeitgeber" bezogen. denn die "innere uhr" des menschen ist länger als 24 std. und wird durch externe zeitgeber (vor allem licht) synchronisiert.

<https://de.wikipedia.org/wiki/zeitgeber>

plakativ ausgedrückt: im dunklen zur arbeit und im dunklen nach hause, aber dann abends/nachts am besten möglichst lange licht an und zum einschlafen den großen/hellen flat-screen-TV laufen lassen => schlecht

p.s.: bin kein mediziner/kliniker. geht beruflich in richtung neurowissenschaft.

Subject: Aw: Gegenspieler von Melatonin?

Posted by [Paperbird](#) on Sun, 11 Nov 2012 17:54:58 GMT

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

Hey Tysa,

danke, der Link von dir zur wikipedia/Winterdepression brachte mich auf die nordische Pflanze Rosenwurz, die nebenwirkungsfrei in nordischen Ländern seit langem gegen Depressionen eingesetzt wird.

Jetzt weiss ich auch, was ich nehme gegen die NWe, sollte ich mich doch noch einmal hinreissen lassen (Leidensdruck vor dem Spiegel) wieder Finasterid zu nehmen.

(Es könnte meine leicht depressive Stimmung zur Zeit ausser des Lichtmangels im November auch andere Ursachen haben. Mein Testo-Spiegel ist gerade unten, weil ich nach 1-jährigem Test vor ein paar Tagen Brennnesselwurzelextrakt abgesetzt habe. BWE erhöht Testospiegel. Testo hoch --> beim Mann stimmungsaufhellend. Ausserdem mir dem frustr. Ergebnis, dass ich nun weiche (sprich: dünne) Haare habe.)
