
Subject: Melatonin

Posted by [stfn111](#) on Fri, 25 Apr 2014 15:31:56 GMT

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

Ich habe einige fragen bzgl melatonin. Bei einem gestörten Tag/Nacht Rhythmus wird die Ausschüttung gestört. Wirkt es eigentlich positiv bei Männern. Hat schon jemand Erfahrungen damit bzw. Erfolge?

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 25 Apr 2014 21:10:10 GMT

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

Zu Melatonin topisch gibt es eine Studie:

Zitat:

Studienaufbau

Die Placebo-kontrollierte, randomisierte Doppelblindstudie zum weiblichen Haarwachstum wurde mit 40 Frauen durchgeführt, die sämtlich unter diffuser oder androgen-bedingter Alopezie leiden. Diesen Frauen wurde über 6 Monate hinweg täglich entweder eine 0,1% Melatonin Lösung, oder eine Placebolösung auf die Kopfhaut aufgebracht. Der jeweilige Haarwachstum Erfolg wurde mittels Trichogramm überwacht. Ausserdem wurden während der gesamten Studiendauer Blutproben der Frauen genommen, und auf den Melatonin-gehalt untersucht.

Ergebnis

Melatonin führte bei Frauen mit hormonell bedingtem Haarausfall im Vergleich zum Placebo zu einer signifikant erhöhten Haarwachstumsrate der Haare im Hinterhauptsbereich. Bei Frauen mit diffusem Haarausfall im Stirn- und Scheitelbereich war dieser Effekt ebenfalls signifikant ausgeprägt. Die Melatoningabe war auch im Blutplasma nachvollziehbar. Die Blutproben wiesen jedoch keine Melatonin Spiegel auf, die über den physiologischen Nachtspitzenwerten lagen.

Fazit

Obwohl die Wirkweise des Melatonin auf das Haarwachstum beim Menschen nach wie vor unbekannt ist, zeigen die Ergebnisse der Studie, daß äußerlich angewendetes Melatonin das Haarwachstum positiv beeinflussen kann.

Quelle:

Fischer TW, Burmeister G, Schmidt HW, Elsner P. Br J Dermatol 2004; 150:341-345.; Melatonin increases anagen hair rate in women with androgenetic alopecia or diffuse alopecia: results of a pilot randomized controlled trial; Alternative Medicine Review, June, 2004

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 25 Apr 2014 21:15:47 GMT

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

Ich vermute, die Wirkung von Melatonin kommt nur daher, weil es ein starkes Antioxidans ist. Und freie radikale sind einer der Hauptfaktoren bei AGA. Tino lässt grüßen. Es hilft auch gegen Ergrauung. Ein User aus einem anderen Forum schrieb, dass ihm die Haare wieder pigmentiert nachwachsen, seitdem er Melatonin nimmt bzw. aufträgt.

Gibt es auch eine Studie dazu:

<http://translate.google.de/translate?hl=de&sl=en&u=http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2929555/&prev=/search%3Fq%3Dandrogentica%2Balopecia%2Boxidative%2Bstress%26biw%3D1366%26bih%3D622>

Subject: Aw: Melatonin
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 25 Apr 2014 21:19:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt noch viel mehr Studien zu Melatonin die eine positive Wirkung bescheinigen....

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3681103/>

Subject: Aw: Melatonin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Fri, 25 Apr 2014 21:25:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

allerdings ist Melatonin sehr teuer.
ich würds lieber mit Gewürznelken topisch probieren. Die haben die höchsten Antioxidantien (Orac 300.000)

Subject: Aw: Melatonin
Posted by [Haar2O](#) on Fri, 25 Apr 2014 21:26:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Übrigens gibt es kaum etwas dass die Melatoninausschüttung so stark pusht wie Cannabis. Wer also viel kifft kann sich ne Supplementierung sparen. Auch einer der Gründe warum jahrelange Kiffer nach absetzen die erste Zeit nicht gut einschlafen....

Subject: Aw: Melatonin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sat, 26 Apr 2014 18:22:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Fri, 25 April 2014 23:26Übrigens gibt es kaum etwas dass die Melatoninausschüttung so stark pusht wie Cannabis. Wer also viel kifft kann sich ne Supplementierung sparen.
Auch einer der Gründe warum jahrelange Kiffer nach absetzen die erste Zeit nicht gut einschlafen....
Klingt gut. Wo kann man Cannabis kaufen? Gibts das in jeder Drogerie?

Subject: Aw: Melatonin
Posted by [Haar2O](#) on Sat, 26 Apr 2014 18:51:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ab-2008-Norwood-null schrieb am Sat, 26 April 2014 20:22Haar2O schrieb am Fri, 25 April 2014 23:26Übrigens gibt es kaum etwas dass die Melatoninausschüttung so stark pusht wie Cannabis. Wer also viel kifft kann sich ne Supplementierung sparen.
Auch einer der Gründe warum jahrelange Kiffer nach absetzen die erste Zeit nicht gut einschlafen....
Klingt gut. Wo kann man Cannabis kaufen? Gibts das in jeder Drogerie?

Das gibts in jeder Privatdrogerie im Neubaublock....allerdings würd ich dir empfehlen da nicht hinzugehen.
