
Subject: Jemand Erfahrung mit 5HTP

Posted by [ricc123](#) on Mon, 07 Dec 2015 14:30:09 GMT

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

Hallo zusammen,

Hat einer von euch Erfahrungen mit einem 5HTP Produkt? Soll wohl schwach antidepressiv wirken bzw den Serotonin-Spiegel erhöhen und ich würde es gerne mal ausprobieren.

Kennt jemand ein gutes Produkt? Den Fake Rezensionen auf Amazon traue ich irgendwie nicht.

Danke und Gruss

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP

Posted by [Der Teufel mit den drei g](#) on Mon, 07 Dec 2015 20:57:34 GMT

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

Ich habe mir, wenn ich mich recht erinnere, 5 HTP über die Apotheke bestellt. War natürlich nicht günstig, aber durchaus zu bezahlen. Du kannst es ja mal probieren und wenn es wirkt, probierst du das von Amazon und vergleichst die Wirkung.

Es ist halt schwer zu beurteilen, ob das Mittel etwas genutzt hat. Wenn man nur leicht depressiv, gestresst o.ä. ist, dann schwanken die Gefühle und Stimmungen ja eh und man kann Veränderungen nicht klar einem Mittel zuordnen.

Meine vorsichtige Einschätzung: mich hat 5HTP müde gemacht und ich war am nächsten Morgen immer platt. Aus Serotonin wird ja auch Melatonin (das "Schlafhormon") gebildet. Vielleicht hatte ich auch ein paar euphorische Phasen, aber so richtig wohl habe ich mich während der Einnahme des Mittels nie gefühlt.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP

Posted by [andal](#) on Mon, 07 Dec 2015 22:17:04 GMT

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

teste es zur zeit..

bezieh es von myprotein, biovea geht auch, hab es halt sehr günstig zum black friday

bekommen..

hat den vorteil geht duch die blut hirn schranke, und musst es nicht nüchtern nehmen...

würde auch sagen, es macht ruhiger, bei schlafstörungen einen versuch wert

ich nehme zum schlafen...

200 mg 5-HTP

3 mg melatonin

ist aber meine individuelle dosis, fang ruhig niedriger an, sonst kommst du morgens nicht mehr aus der kiste

ob ich dabei bleibe, entscheide ich nach einer frist von 3 monaten...

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Marks1987](#) on Tue, 08 Dec 2015 11:20:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hatte damals Schlafstörungen und Angstzustände und habs dann mal mit 5htp versucht. Wurde von dem Zeug aggressiv, das war alles. Aber was sehr gut gegen Depris und Angstzuständen hilft ist Cannabidiol (CBD), ich nehme es zurzeit und es wirkt besser als Valium und Citalopram!

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 08 Dec 2015 11:27:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Mon, 07 December 2015 15:30Hallo zusammen,

Hat einer von euch Erfahrungen mit einem 5HTP Produkt? Soll wohl schwach antidepressiv wirken bzw den Serotonin-Spiegel erhöhen und ich würde es gerne mal ausprobieren.

Kennt jemand ein gutes Produkt? Den Fake Rezensionen auf Amazon traue ich irgendwie nicht.

Danke und Gruss

Wenn morgens ne halbe Stunde Zeit hast kannst du es mit Entspannungsübungen probieren - meines Erachtens einer der effektivsten Methoden Stress abzubauen. Ziemlich geil ist diese Hypnose/Meditation:

<https://www.youtube.com/watch?v=gMLX5hvy2TI>

Es muss einen natürlich persönlich ansprechen und gefallen.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Dec 2015 11:41:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marks1987 schrieb am Tue, 08 December 2015 12:20

Wurde von dem Zeug aggressiv, das war alles. Aber was sehr gut gegen Depris und Angstzuständen hilft ist Cannabidiol (CBD), ich nehme es zurzeit und es wirkt besser als Valium und Citalopram!

Kann CBD als öl auch nur wärmstens empfehlen.
Auch die Wirkung als Analgetikum ist erstklassig und allemal besser als Opiode oder Benzos. Melatonin hatte ich auch ne Weile wegen Schlafstörungen, was auch sehr gut funktionierte, allerdings ist mir das mittlerweile wegen nicht ganz regelmäßiger Einnahmezyklen mit der Achse zu heikel.

Außerdem zu empfehlen: Mulungu, ein pflanzliches Sedativum das tatsächlich nicht über den Placeboeffekt funktioniert.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [andal](#) on Tue, 08 Dec 2015 12:00:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marks1987 schrieb am Tue, 08 December 2015 12:20

Ich hatte damals Schlafstörungen und Angstzustände und habs dann mal mit 5htp versucht. Wurde von dem Zeug aggressiv, das war alles. Aber was sehr gut gegen Depris und Angstzuständen hilft ist Cannabidiol (CBD), ich nehme es zurzeit und es wirkt besser als Valium und Citalopram!

habt ihr dafür vielleicht ne gute bezugsquelle(<http://www.dutch-headshop.com/>), da gibt es verschiedene konzentrationen, möchte jetzt nicht ewig googeln...

und *achse* muss ich auch googeln , vermutlich hormonbalance, hört man oft bei BB´s

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Marks1987](#) on Tue, 08 Dec 2015 12:10:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andal schrieb am Tue, 08 December 2015 13:00Marks1987 schrieb am Tue, 08 December 2015 12:20

Ich hatte damals Schlafstörungen und Angstzustände und habs dann mal mit 5htp versucht. Wurde von dem Zeug aggressiv, das war alles. Aber was sehr gut gegen Depris und Angstzuständen hilft ist Cannabidiol (CBD), ich nehme es zurzeit und es wirkt besser als Valium und Citalopram!

habt ihr dafür vielleicht ne gute bezugsquelle(<http://www.dutch-headshop.com/>), da gibt es verschiedene konzentrationen, möchte jetzt nicht ewig googeln...

und *achse* muss ich auch googeln , vermutlich hormonbalance, hört man oft bei BB´s

Das Öl dieses Shops ist zu niedrig vom Wirkstoff und zu teuer! Wenn man Depressionen behandeln will geht's los ab 100mg täglich bei leichten depris bis 1500mg bei Psychosen, wobei es dann für einen Normalverdiener schwierig wird es zu finanzieren. Dieses hier ist hochdosiert und Bezahlbar!
<https://www.etsy.com/de/listing/224640995/1-flasche-cbd-ol-10-ml-034-fl-oz-cbd-ol>

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [andal](#) on Tue, 08 Dec 2015 12:17:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hab es geahnt, besser nachfragen....

vielen dank

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 08 Dec 2015 12:39:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

andal schrieb am Tue, 08 December 2015 13:00

und *achse* muss ich auch googeln , vermutlich hormonbalance, hört man oft bei BB´s

Hypophysen-Gonaden-Achse

Normalerweise sollte es bei Melatonin im Optimalfall so ablaufen dass man zu einer bestimmten Zeit seine entsprechende Dosis nimmt worauf sich der Körper einstellt und relativ flott beginnt zu der entsprechenden Zeit eigenständig ausreichend Melatonin auszuschütten, sodass man die tabs wieder absetzen kann.

Die Folgen von unregelmäßiger bzw. zeitlich versetzender Einnahme sind nicht noch gar nicht so klar.

Cannabis in seiner Gesamtheit an Wirkstoffen sorgt für eine bis zu 4000 fach erhöhte Ausschüttungen von Melatonin....die Folgen konnte ich, als ehemaliger Hardcorekiffer noch ne Weile spüren.

Am besten in keiner Form, außer bei medizinischer Notwendigkeit am Hormonsystem rumfummeln....

Danke @Marks1987

Hatte bis jetzt immer Zamnesia CBD mit 4 %.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [andal](#) on Tue, 08 Dec 2015 12:49:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Haar20

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [ricc123](#) on Tue, 08 Dec 2015 13:09:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

benutzer81 schrieb am Tue, 08 December 2015 12:27ricc123 schrieb am Mon, 07 December 2015 15:30Hallo zusammen,

Hat einer von euch Erfahrungen mit einem 5HTP Produkt? Soll wohl schwach antidepressiv wirken bzw den Serotonin-Spiegel erhöhen und ich würde es gerne mal ausprobieren.

Kennt jemand ein gutes Produkt? Den Fake Rezensionen auf Amazon traue ich irgendwie nicht.

Danke und Gruss

Wenn morgens ne halbe Stunde Zeit hast kannst du es mit Entspannungsübungen probieren - meines Erachtens einer der effektivsten Methoden Stress abzubauen. Ziemlich geil ist diese Hypnose/Meditation:

<https://www.youtube.com/watch?v=gMLX5hvy2TI>

Es muss einen natürlich persönlich ansprechen und gefallen.

Yoga wollte ich auch bald mal anfangen.

Da ich den Verdacht habe, dass ich Fibromyalgie habe, wofür es keine richtige Diagnosemöglichkeit gibt, daher würde ich erstmal gerne 5HTP versuchen, da laut Studien Serotonin bei Fibromyalgiepatienten sehr gering ist und durch Serotonin Wiederaufnahmehemmer bzw. höhere Serotoninproduktion, Schmerzen und Schlafstörungen deutlich gebessert werden.

Bevor ich mir allerdings richtige anti depressiva hole würde ich gerne etwas natürliches versuchen, da ich meine depris eher als leicht einstufen würde. Mir geht es eher um die chronischen Gelenkschmerzen die mir zu schaffen machen.

@Marks1987

Wie nimmst du das CBD ein? Einfach oral?

Bin da letztens wegen meiner E-Zigarette auf CBD draufgestossen und hört sich auch gut für mich an.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 08 Dec 2015 13:53:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Tue, 08 December 2015 14:09benutzer81 schrieb am Tue, 08 December 2015 12:27ricc123 schrieb am Mon, 07 December 2015 15:30Hallo zusammen,

Hat einer von euch Erfahrungen mit einem 5HTP Produkt? Soll wohl schwach antidepressiv wirken bzw den Serotonin-Spiegel erhöhen und ich würde es gerne mal ausprobieren.

Kennt jemand ein gutes Produkt? Den Fake Rezensionen auf Amazon traue ich irgendwie nicht.

Danke und Gruss

Wenn morgens ne halbe Stunde Zeit hast kannst du es mit Entspannungsübungen probieren - meines Erachtens einer der effektivsten Methoden Stress abzubauen. Ziemlich geil ist diese Hypnose/Meditation:

<https://www.youtube.com/watch?v=gMLX5hvy2TI>

Es muss einen natürlich persönlich ansprechen und gefallen.

Yoga wollte ich auch bald mal anfangen.

Da ich den Verdacht habe, dass ich Fibromyalgie habe, wofür es keine richtige

Diagnosemöglichkeit gibt, daher würde ich erstmal gerne 5HTP versuchen, da laut Studien Serotonin bei Fibromyalgiepatienten sehr gering ist und durch Serotonin Wiederaufnahmehemmer bzw. höhere Serotoninproduktion, Schmerzen und Schlafstörungen deutlich gebessert werden.

Bevor ich mir allerdings richtige anti depressiva hole würde ich gerne etwas natürliches versuchen, da ich meine depris eher als leicht einstufen würde. Mir geht es eher um die chronischen Gelenkschmerzen die mir zu schaffen machen.

Versuche es. Egal ob Yoga, Meditation oder sonstige Entspannungstechniken... sie zielen mehr oder weniger auf das gleiche ab. Man muss für sich selbst einfach das richtige finden. Hormone/Botenstoffe selbst lösen keine Ängste, Depressionen, Verstimmungen aus. Sie werden von einem unbewussten Reiz-Reaktionssystem dazu benutzt um diese Zustände auszulösen. Der direkteste Weg ist es also im Unbewussten anzusetzen - es neu zu konditionieren; innerlich in einen Ruhezustand zu bringen.

Empfehlen würde ich es allerdings nur bei leichten bis mittelschweren Depressionen/Angstzuständen. Darüber hinaus macht es ab einem gewissen Grad durchaus Sinn von außen einzugreifen. Das Ziel sollte jedoch in allen Fällen sein wieder einen natürlichen Ruhezustand zu finden ohne dauerhafte Medikation.

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Ninguno](#) on Tue, 08 Dec 2015 15:09:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie sieht denn die Rechtslage bzgl. CBD-Ölen aus?

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [ricc123](#) on Tue, 08 Dec 2015 15:25:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ninguno schrieb am Tue, 08 December 2015 16:09Wie sieht denn die Rechtslage bzgl. CBD-Ölen aus?

Alles im Rahmen da THC gehalt unter 0.2%

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Ninguno](#) on Tue, 08 Dec 2015 15:53:23 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Tue, 08 December 2015 16:25Ninguno schrieb am Tue, 08 December 2015

16:09Wie sieht denn die Rechtslage bzgl. CBD-Ölen aus?

Alles im Rahmen da THC gehalt unter 0.2%

Fällt somit nicht unter das Betäubungsmittelgesetz.

Wie sieht es mit dem Arzneimittelgesetz aus? CBD-Öl wird vermutlich rezeptpflichtig sein oder ist das "egal" wenn man z.B. aus o.g. Quelle bestellt?

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [pilos](#) on Tue, 08 Dec 2015 16:03:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Marks1987 schrieb am Tue, 08 December 2015 14:10
Das Öl dieses Shops ist zu niedrig vom Wirkstoff und zu teuer! Wenn man Depressionen behandeln will geht's los ab 100mg täglich bei leichten depris bis 1500mg bei Psychosen, wobei es dann für einen Normalverdiener schwierig wird es zu finanzieren. Dieses hier ist hochdosiert und Bezahlbar!
<https://www.etsy.com/de/listing/224640995/1-flasche-cbd-ol-10-ml-034-fl-oz-cbd-ol>

das ist aber auch eine schwammige angabe....

10% bei 10 ml machen 1g

10 ml haben 200 tropfen x 25 mg macht es 5 gramm

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Marks1987](#) on Thu, 10 Dec 2015 11:31:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 08 December 2015 17:03Marks1987 schrieb am Tue, 08 December 2015 14:10
Das Öl dieses Shops ist zu niedrig vom Wirkstoff und zu teuer! Wenn man Depressionen behandeln will geht's los ab 100mg täglich bei leichten depris bis 1500mg bei Psychosen, wobei es dann für einen Normalverdiener schwierig wird es zu

finanzieren. Dieses hier ist hochdosiert und Bezahlbar!

<https://www.etsy.com/de/listing/224640995/1-flasche-cbd-ol-10-ml-034-fl-oz-cbd-ol>

das ist aber auch eine schwammige angabe....

10% bei 10 ml machen 1g

10 ml haben 200 tropfen x 25 mg macht es 5 gramm

Da hat der Pilos recht, war etwas übereifrig mit dem Link, sind leider nur 500mg! Es gibt noch andere legale Quellen, werd aber das nächste mal die Sache genauer Lesen!
Trotzalledem, Cbd ist ein göttliches Heilmittel!

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [andal](#) on Thu, 10 Dec 2015 14:11:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und ich gleich bestellt, selber schuld....
hammel ich, blöder

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [ricc123](#) on Thu, 10 Dec 2015 14:18:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hat nun jemand hier n konkreten link zu nem guten produkt evtl. auch mit dosierungsinfos? ich finde nichts gescheites...

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Ninguno](#) on Thu, 10 Dec 2015 14:20:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ricc123 schrieb am Thu, 10 December 2015 15:18Hat nun jemand hier n konkreten link zu nem guten produkt evtl. auch mit dosierungsinfos? ich finde nichts gescheites...

Bekunde ebenfalls Interesse:)

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Haar2O](#) on Thu, 10 Dec 2015 14:26:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.zamnesia.de/359-cbd-ol>

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [Ninguno](#) on Thu, 10 Dec 2015 15:06:22 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Da hat der Pilos recht, war etwas übereifrig mit dem Link, sind leider nur 500mg! Es gibt noch andere legale Quellen, werd aber das nächste mal die Sache genauer Lesen!
Trotzalledem, Cbd ist ein göttliches Heilmittel!

Du meinst 5000 mg CBD pro Flasche oder hab ich mich etz verrechnet

Subject: Aw: Jemand Erfahrung mit 5HTP
Posted by [pilos](#) on Thu, 10 Dec 2015 20:17:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar2O schrieb am Thu, 10 December 2015 16:26<http://www.zamnesia.de/359-cbd-ol>

22 euro für 400mg ist trotzdem übertrieben
