
Subject: Kaffee und juckende Kopfhaut
Posted by [peter](#) on Sun, 25 Jun 2006 17:09:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, ich hab ja mal vor kurzem geschrieben, dass bei übermäßigem Kaffeekonsum mein Hinterkopf zu jucken beginnt. Jetzt habe ich folgendes gefunden:

<http://www.thefactsaboutfitness.com/news/cofhrtdis.htm>

Was haltet ihr davon?

Grüsse, Peter

Subject: Re: Kaffee und juckende Kopfhaut
Posted by [tristan](#) on Sun, 25 Jun 2006 18:19:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Macht Sinn,

Neben der Wirkung aufs zentrale Nervensystem wird ja auch die Nebennierenachse stimuliert was zu mehr Entzündungsfaktoren führt. Über CRH und ACTH werden welche ausgeschüttet, weiß gerade nicht mehr genau welche. Substanz P, Bradykinin... keine Gewähr, müsste erst nochmal nachlesen. Aber ganz abgesehen davon kommt natürlich auch die DHT Erhöhung am Ende dazu über vermehrtes Androstendion... etc.. Also alles was die Nebenniere stimuliert ist eh tabu, ...

Subject: Re: Kaffee und juckende Kopfhaut
Posted by [tino](#) on Sun, 25 Jun 2006 18:24:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Tristan

Meinst du nicht das die Entzündungen auch NNR unabhaengig über cAMP induziert werden. Das kann ja nachweislich IL-1 erhöhen. Allerdings nicht immer glaube ich,..kommt auf die Funktion der Zellen an.

Das Kafee NNR Stressor ist, haben manche schon immer betont, aber leider wurde es nie richtig akzeptiert.

gruss tino

Subject: Re: Kaffee und juckende Kopfhaut
Posted by [peter](#) on Sun, 25 Jun 2006 18:25:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Son, 25 Juni 2006 20:19Macht Sinn,

Neben der Wirkung aufs zentrale Nervensystem wird ja auch die Nebennierenachse stimuliert was zu mehr Entzündungsfaktoren führt. Über CRH und ACTH werden welche ausgeschüttet, weiß gerade nicht mehr genau welche. Substanz P, Bradykinin... keine Gewähr, müsste erst nochmal nachlesen. Aber ganz abgesehen davon kommt natürlich auch die DHT Erhöhung am Ende dazu über vermehrtes Androstendion... etc.. Also alles was die Nebenniere stimuliert ist eh tabu, ...

Wieder mal nur die Hälfte verstanden. Hast du vielleicht irgendwelche Ressourcen wo ich selber nachlesen könnte? Bzw. was stimuliert denn sonst noch die Nebenniere?

Danke, Peter

Subject: Re: Kaffee und juckende Kopfhaut
Posted by [tino](#) on Sun, 25 Jun 2006 18:34:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?db=pubmed&cmd=Retrieve&dopt=Abstract&list_uids=10490807&query_hl=39&itool=pubmed_DocSum

Subject: Re: Kaffee und juckende Kopfhaut
Posted by [tristan](#) on Sun, 25 Jun 2006 19:14:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

"Hallo Tristan

Meinst du nicht das die Entzündungen auch NNR unabhaengig über cAMP induziert werden. Das kann ja nachweislich IL-1 erhöhen. Allerdings nicht immer glaube ich,..kommt auf die Funktion der Zellen an.

Das Kafee NNR Stressor ist, haben manche schon immer betont, aber leider wurde es nie richtig akzeptiert."

Hi Tino,

Ja, ..denke es sind viele Mechanismen, u.a. halt aber auch die Wirkung auf die NNR Synthese..

An Peter, alles was Stress macht sollte gering gehalten werden. Ich würde Kaffee hiernach

eben dazu zählen und wenn du es selbst merkst dass es mehr juckt macht das ja auch Sinn. Ansonsten vermeiden lange Zeit nichts zu essen, nicht zu lange und intensiv Sport machen... und keine einfachen Kohlenhydrate, das hat auch schlechte Auswirkungen auf die Nebennieren u.a.... Genügend schlafen. Ich denke das ist es was man gegen Stress/starke Nebennierenbelastung machen kann. Drauf achten dass du genug Magnesium bekommst (schwierig durch Ernährung) und genug Vitamin C.. etc... Ich lese gerade etwas zum Thema Adaptogene und werde vielleicht Rhodiola Rosea mal ausprobieren und mir beim Arzt vergleichmäßig Werte checken lassen, die Studien sehen jedenfalls gut aus.

lg

Subject: Re: Kaffee und juckende Kopfhaut
Posted by [tristan](#) on Sun, 25 Jun 2006 19:23:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bisschen was zu crh und entzündungsgeschehen..

File Attachments

1) [Corticotropin-releasing hormone - An autocrine hormone that promotes lipogenesis in human sebocytes.pdf](#), downloaded 4185 times

Subject: Re: Kaffee und juckende Kopfhaut
Posted by [peter](#) on Sun, 25 Jun 2006 19:56:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Danke Leute!

Subject: tristan, was stimuliert noch die NNR?
Posted by [kkoo](#) on Mon, 26 Jun 2006 08:09:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan, was stimuliert noch die NNR u. die CRH-Produktion? nebst koffein/teein, alkohol, stress, zuviel sport... gibt es da eine gute übersicht?

Subject: Re: tristan, was stimuliert noch die NNR?
Posted by [tristan](#) on Mon, 26 Jun 2006 15:35:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Mon, 26 Juni 2006 10:09tristan, was stimuliert noch die NNR u. die

CRH-Produktion? nebst koffein/teein, alkohol, stress, zuviel sport... gibt es da eine gute übersicht?

Hi kkoo,

Hmm, Übersicht, habe ich nicht wirklich was. Aber allgemein kannst du sagen dass alles was Stress macht die NNR (und die übergeordnete Achse) anregt.

Hatte ich oben vergessen, Rauchen natürlich ist auch extrem schlecht für die NNR. Das hat ja auch Einfluss auf den Zuckerstoffwechsel meist mit leichter Unterzuckerung was wiederum schlecht ist für NNR. Das meinte ich oben auch mit lange nichts essen,.. wegen Unterzuckerung ...

Ansonsten gibt es bestimmt noch einige Stoffe die sich negativ auf das Hormongeschehen der nnr auswirken, aber da ist mir was meine Ernährung betrifft nichts bekannt. Ich hatte mal einen Artikel der gezeigt hat dass Resveratrol leicht die 21 Hydroxylase hemmt, was bei meinem vorhandenen 21 Hydroxylasedefekt natürlich schlecht ist. Alles was Einfluss hat auf diese Enzyme würde in leichter Hyperaktivität der stimulierenden "Stoffe" resultieren (CRH, ACTH,..). Kurkuma hat anscheinend leicht Cortisol mindernde Wirkung deshalb vermeide ich es. Ashwaganda senkt auch Cortisol. An sich ist es nicht schlimm, viele Menschen haben zu hohes Cortisol durch Stress, aber wenn Enzymdefekte vorhanden sind muss man vorsichtig sein. Dann kann man noch sagen dass bestimmte Konservierungsmittel in Verdacht stehen die Enzymgeschehen des Körpers zu behindern, inkl. NNR. Viele gelten als 'endokrine Disruptoren'. Für Leute die sich nur von Maggi Fertigsuppen ernähren wäre es vielleicht sinnvoll sich damit zu beschäftigen.

Ach so, Rhodiola soll anscheinend die zu starke Ausschüttung von CRH etc verhindern ähnlich wie Magnesium. Werde mich damit noch weiter beschäftigen...

P.S.: Vergessen: Allergien natürlich. Wenn man zum Beispiel Lebensmittelallergien hat ist das stark belastend.

Oder auch stark würzige Speisen, wie scharfe Sachen. Ob das für Leute mit komplett gesunder NNR von Bedeutung ist weiß ich nicht, ich meide es jedenfalls.

Zum Thema kohlenhydratreiche Ernährung und Stress gibt es z.b. viel Material falls du da noch nachlesen willst. Vielleicht auch einer der Mechanismen warum kohlenhydratreiche Ernährung eher mit Akne in Zusammenhang gebracht wird (neben der SHBG Verminderung/ DHT Erhöhung)...

...

LG

Stress control and human nutrition.

Takeda E, Terao J, Nakaya Y, Miyamoto K, Baba Y, Chuman H, Kaji R, Ohmori T, Rokutan K.

Department of Clinical Nutrition, Institute of Health Biosciences, The University of Tokushima Graduate School, Tokushima, Japan.

Stress is a pervasive factor in everyday life that critically affects development and functioning. Severe and prolonged stress exposure impairs homeostatic mechanisms, particularly associated with the onset of depressive illness. Brain food is aimed at preventing as well as treating a growing number of stress-related mental disorders. Some topics on the association of stress and nutrition is reviewed. (1) An increased activity of serotonergic neurons in the brain is an established consequence of stress. An increase in brain tryptophan levels on the order of that produced by eating a carbohydrate-rich/protein-poor meal causes parallel increases in the amounts of serotonin released into synapses. (2) Eating is thought to be suppressed during stress, due to anorectic effects of corticotrophin releasing hormone, and increased during recovery from stress, due to appetite stimulating effects of residual cortisol. (3) A strong inverse association between coffee intake and risk of suicide. (4) Night eating syndrome has been found to occur during periods of stress and is associated with poor results at attempts to lose weight and disturbances in the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. (5) Dietary antioxidants present in fruits and vegetables may improve cognitive function. Therefore, it is concluded that the establishment of functional foods that correctly regulate stress response must be firmly based upon scientific knowledge and legal regulation.

Rhodiola:

Bull Exp Biol Med. 2004 Jul;138(1):63-4. Related Articles, Links

Extract of *Rhodiola rosea* radix reduces the level of C-reactive protein and creatinine kinase in the blood.

Abidov M, Grachev S, Seifulla RD, Ziegenfuss TN.

Center of Modern Medicine, Ministry of Defense Industry of Russian Federation.
info@abidov.ru

The effects of extracts of *Rhodiola rosea* radix on blood levels of inflammatory C-reactive protein and creatinine kinase were studied in healthy untrained volunteers before and after exhausting exercise. *Rhodiola rosea* extract exhibited an antiinflammatory effect and protected muscle tissue during exercise.

Stimulating effect of adaptogens: an overview with particular reference to their efficacy following single dose administration.

Panossian A, Wagner H.

Swedish Herbal Institute, Viktor Rydbergsgatan 10, SE-411 32 Gothenburg, Sweden. ap@shi.se

Plant adaptogens are compounds that increase the ability of an organism to adapt to environmental factors and to avoid damage from such factors. The beneficial effects of multi-dose administration of adaptogens are mainly associated with the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis, a part of the stress-system that is believed to play a primary role in the reactions of the body to repeated stress and adaptation. In contrast, the single dose application of adaptogens is important in situations that require a rapid response to tension or to a stressful situation. In this case, the effects of the adaptogens are associated with another part of the stress-system, namely, the sympho-adrenal-system (SAS), that provides a rapid response mechanism mainly to control the acute reaction of the organism to a stressor. This review focuses primarily on the SAS-mediated stimulating effects of single doses of adaptogens derived from *Rhodiola rosea*, *Schizandra chinensis* and *Eleutherococcus senticosus*. The use of these drugs typically generates no side effects, unlike traditional stimulants that possess addiction, tolerance and abuse potential, produce a negative effect on sleep structure, and cause rebound hypersomnolence or 'come down' effects. Furthermore, single administration of these adaptogens effectively increases mental performance and physical working capacity in humans. *R. rosea* is the most active of the three plant adaptogens producing, within 30 min of administration, a stimulating effect that continues for at least 4-6 h. The active principles of the three plants that exhibit single dose stimulating effects are glycosides of phenylpropane- and phenylethane-based phenolic compounds such as salidroside, rosavin, syringin and triandrin, the latter being the most active. Copyright (c) 2005 John Wiley & Sons, Ltd.

Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2004 Jun;14(3):298-307. Related Articles, Links

Acute *Rhodiola rosea* intake can improve endurance exercise performance.

De Bock K, Eijnde BO, Ramaekers M, Hespel P.

Faculty of Physical Education and Physiotherapy in the Exercise Physiology and Biomechanics Laboratory at the Katholieke Universiteit Leuven, Tervuursevest 101, B-3001 Leuven, Belgium.

...
CONCLUSION: Acute *Rhodiola rosea* intake can improve endurance exercise capacity in young healthy volunteers. This response was not altered by prior daily 4-week *Rhodiola* intake.

Reduction of noise-stress-induced physiological damage by radices of *Astragali* and *Rhodiolae*: glycogen, lactic acid and cholesterol contents in liver of the rat.

Zhu BW, Sun YM, Yun X, Han S, Piao ML, Murata Y, Tada M.

College of Bio & Food Technology, Dalian Institute of Light Industry, China.

Noise is one of the factors that induces critical stress in animals. The contents of glycogen, lactic

acid and cholesterol in the liver of noise-stressed rats were analyzed in order to investigate the alleviation of noise-stress-induced physiological damages by traditional medicine using Astragali and Rhodiolae radices. More than 95 dB noise ranging from 2 to 4 kHz reduced the contents of these compounds in the liver of rats not injected with the extract of Astragali or Rhodiolae, but did not change the contents in the liver of rats injected with the Astragali or Rhodiolae extract. These results show that noise induced stress in the rats via a decrease in contents of these compounds in the liver and that Astragali or Rhodiolae maintained the contents of these compounds in the liver of the noise-stressed rats. The results indicate that Astragali or Rhodiolae improved the ability for rats to resist noise stress.

Neuroprotective effects of constituents of the oriental crude drugs, *Rhodiola sacra*, *R. sachalinensis* and Tokaku-joki-to, against beta-amyloid toxicity, oxidative stress and apoptosis.

Mook-Jung I, Kim H, Fan W, Tezuka Y, Kadota S, Nishijo H, Jung MW.

Brain Disease Research Center, Ajou University School of Medicine, Suwon, Korea.

We tested the constituents of two *Rhodiola* plants, *Rhodiola sacra* S. H. Fu and *R. sachalinensis* A. BOR, and an Oriental crude drug, Tokaku-joki-to, for their neuroprotective effects. Of the 58 compounds tested, six had considerable protective effects against beta-amyloid-induced death of B103 neuronal cells in vitro. These six compounds also showed protective effects against staurosporine-induced cell death, and two of the six compounds protected neurons from H₂O₂-induced cell death. These results suggest that some of the tested compounds protect neurons from beta-amyloid toxicity based on antiapoptotic and antioxidative activity.

Rhodiola rosea: a possible plant adaptogen.

Kelly GS.

Rhodiola rosea is a popular plant in traditional medical systems in Eastern Europe and Asian with a reputation for stimulating the nervous system, decreasing depression, enhancing work performance, eliminating fatigue, and preventing high altitude sickness. *Rhodiola rosea* has been categorized as an adaptogen by Russian researchers due to its observed ability to increase resistance to a variety of chemical, biological, and physical stressors. Its claimed benefits include antidepressant, anticancer, cardioprotective, and central nervous system enhancement. Research also indicates great utility in asthenic conditions (decline in work performance, sleep difficulties, poor appetite, irritability, hypertension, headaches, and fatigue) developing subsequent to intense physical or intellectual strain. The adaptogenic, cardiopulmonary protective, and central nervous system activities of *Rhodiola rosea* have been attributed primarily to its ability to influence levels and activity of monoamines and opioid peptides such as beta-endorphins.

Rhodiola rosea in stress induced fatigue--a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty.

Darbinyan V, Kteyan A, Panossian A, Gabrielian E, Wikman G, Wagner H.

Department of Neurology, Armenian State Medical University, Yerevan. epilepsy@acc.com

The aim of this study was to investigate the effect of repeated low-dose treatment with a standardized extract SHR/5 of rhizome Rhodiola rosea L, (RRE) on fatigue during night duty among a group of 56 young, healthy physicians. The effect was measured as total mental performance calculated as Fatigue Index. The tests chosen reflect an overall level of mental fatigue, involving complex perceptive and cognitive cerebral functions, such as associative thinking, short-term memory, calculation and ability of concentration, and speed of audio-visual perception. These parameters were tested before and after night duty during three periods of two weeks each: a) a test period of one RRE/placebo tablet daily, b) a washout period and c) a third period of one placebo/RRE tablet daily, in a double-blind cross-over trial. The perceptive and cognitive cerebral functions mentioned above were investigated using 5 different tests. A statistically significant improvement in these tests was observed in the treatment group (RRE) during the first two weeks period. No side-effects were reported for either treatment noted. These results suggest that RRE can reduce general fatigue under certain stressful conditions.

A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen.

Spasov AA, Wikman GK, Mandrikov VB, Mironova IA, Neumoin VV.

Volgograd Medical Academy, Russia.

The objective was to investigate the stimulating and normalizing effect of the adaptogen Rhodiola rosea extract SHR-5 in foreign students during a stressful examination period. The study was performed as a double-blind, randomized and placebo-controlled with low repeated dose regime. The study drug and the placebo were taken for 20 days by the students during an examination period. The physical and mental performance were assessed before and after the period, based on objective as well as on subjective evaluation. The most significant improvement in the SHR-5 group was seen in physical fitness, mental fatigue and neuro-motoric tests ($p < 0.01$). The self-assessment of the general well-being was also significantly ($p < 0.05$) better in the verum group. No significance was seen in the correction of text tests or a neuro-muscular tapping test. The overall conclusion is that the study drug gave significant results compared to the placebo group but that the dose level probably was suboptimal.

!!!!

[The cardioprotective and antiadrenergic activity of an extract of Rhodiola rosea in stress]

[Article in Russian]

Maslova LV, Kondrat'ev Blu, Maslov LN, Lishmanov IuB.

The course of administration of Rhodiola rosea extract was studied for effects on the pattern of stress-induced cardiac damage which was assessed by ^{99m}Tc-pyrophosphate accumulation in the heart. Rhodiola rosea was found to prevent stress-induced cardiac damage. Simultaneously, myocardial catecholamines and cAMP levels were measured. Rhodiola rosea was ascertained to prevent both stress-induced catecholamine release and higher cAMP levels in the myocardium. Moreover, the adaptogen prevented lower adrenal catecholamines during stress. The findings suggest that the antistressor and cardioprotective effects of Rhodiola rosea are associated with limited adrenergic effect on the heart.

Zum Stress :

Es gibt verschiedene Definitionen von Stress z. B.

Stress ist keine bestimmte Reaktion sondern eine längeranhaltende, stoffwechselerändernde Körpersituation als Reaktion auf Stressoren.

Diese werden z. B. wie folgt definiert:

Klassifikation von Stress nach Janke

1. Aufmerksamkeitsstressoren wie Licht, Lärm und sensorische Deprivation
2. Reize, die zur Deprivation primärer Bedürfnisse führen (Behinderung des Schlafes, Verhinderung von Nahrungsaufnahme)
3. Leistungsstressoren: Prüfung, monotone Arbeit
4. Soziale Stressoren: Isolation, Density = Dichte wie Bevölkerungsdichte, interpersonale Probleme
5. Andere Stressoren: Entscheidungskonflikte, Zukunftsungewißheit

Messung von Stress durch:

- Cold pressure Test = für 1 Minute Hand in 0 Grad kaltes Wasser eintauchen als Stressprovokator.
- Lärm und Aufgabenstellung unter Kontrolle der Katecholamine Noradrenalin, Adrenalin, Serotonin im Urin, Messung von freien Fettsäuren und Cortisol im Blut als Stressindikatoren.

Stress-Symptome sind:

1. generelle Sympathikusaktivierung
2. Erregung der Hypophyse und des Nebennierenrinden-Systems (führt z.B. zur Ausschüttung der Hormone Cortisol und Corticosteron (Stresshormone)).
3. Anstieg der Herzfrequenz, des Blutdrucks, der Atmung, der HR, EEG-Veränderungen.
4. Vermehrte Ausschüttung von Katecholaminen (NA, A und Serotonin) sowie von Cortisol und Corticosteron.
5. Anstieg der freien Fettsäuren, denn bei Stress werden die Depots abgebaut.
6. Anstieg der Magensäurekonzentration (Salzsäure = HCl gebildet von Zellen der Magenschleimhaut) durch erhöhte Magenmotilität.

Dauerhafter Stress führt zu Organschädigungen wie Magenschleimhautentzündungen, oder Magengeschwüren.

Im Laufe der letzten 50 Jahre wurden verschiedene Theorien zu Stress aufgestellt, z. B.

1. Cannon's Stresstheorie von 1932

Nach Cannon führt ein Stressor zu einem fight-and flight-Syndrom (siehe oben)

2. Selye's Theorie von 1957

Nach Selye ist der Stress-Zustand ein spezielles Syndrom, welches aus unspezifischen Veränderungen innerhalb eines biologischen Systems besteht.

Selye beschreibt das Allgemeine Anpassungssyndrom (AAS) oder synonym das Generalisierte Anpassungssyndrom (GAS). Die Stressreaktionen des GAS bestehen aus drei Phasen: der Alarmreaktion, Widerstandsphase und der Erschöpfungsphase

In der Alarmreaktion kommt es zu einer Zerstörung des inneren Gleichgewichts (Schock-Gegenschock). und Aktivierung des Sympathikus.

In der Widerstandsphase erreichen die adaptiven Reaktionen ihren optimalen Wert. Hält die Stresssituation länger an, kommt es zu gegenregulatorischer Wirkung des Parasympathikus. In der Erschöpfungsphase geht die adaptive Kapazität verloren. Es kommt zu Energiebereitstellungsproblemen (Glucose und Muskelenergie), d.h. Adaptationsproblemen. Die Wachstums-, Fortpflanzungsprozesse und die Immunabwehr funktionieren nicht mehr.

Symptome: u.a. Fettleibigkeit, Vollmondgesicht, hoher Blutdruck mit abnormer Vermehrung der Erythrozyten, Leukozyten und Thrombozyten wie man es auch bei langer Cortisoneinnahme beobachten kann), Schrumpfung der Thymusdrüse, Ulcusbildung, Störungen im Darmbereich, Gewichtsverlust und psychosomatische Störungen. Langzeitfolgen sind echte Erkrankungen wie Hypertonie, Herz-Nierenerkrankungen und Entzündungskrankheiten sowie Allergien.

Das GAS ist ein stereotyp-hormonelles Muster, das unabhängig von der Art der Reizung bei jeder intensiven Reizeinwirkung abläuft.

Weitere Modelle:

Lazarus kognitives Modell von 1974: Nach Lazarus wirken Stressoren nicht nur auf die physiologische Ebene, sondern auch auf der psychischen und der Verhaltensebene.

Levi's Stressmodell von 1975

Subject: Re: tristan, was stimuliert noch die NNR?
Posted by [kkoo](#) on Mon, 26 Jun 2006 16:41:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke, schöne übersicht...

ich bin trotz autogenem training und einiger antioxidantien rel. stressanfällig (war ich schon als kind), und das schlägt sicher auch auf die haut... ich suche immer mal wieder nach möglichkeiten, vielleicht auch was natürliches (!) dagegen zu finden... dass ich bei anstehendem stress etwas ruhiger/cooler bin... , habe aber nichts rechtes gefunden bisher...

noch jemand gute tips?

Subject: Re: tristan, was stimuliert noch die NNR?
Posted by [tristan](#) on Mon, 26 Jun 2006 17:03:20 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kkoo schrieb am Mon, 26 Juni 2006 18:41danke, schöne übersicht...

ich bin trotz autogenem training und einiger antioxidantien rel. stressanfällig (war ich schon als kind), und das schlägt sicher auch auf die haut... ich suche immer mal wieder nach möglichkeiten, vielleicht auch was natürliches (!) dagegen zu finden... dass ich bei anstehendem stress etwas ruhiger/cooler bin... , habe aber nichts rechtes gefunden bisher...

noch jemand gute tips?

du könntest ja mal rhodiola ausprobieren, ich habe noch nicht alle artikel durch, aber bis jetzt habe ich noch nichts negatives gefunden. Ansonsten, was ist mit Baldrian, das gilt doch als beruhigend?

Ich habe mal ne Zeit l-theanine genommen, das hat auch gewirkt, war entspannend, 200-300mg genommen. Aber ic wurde auch etwas müde davon. Ich würde es wahrscheinlich weiter nehmen wenn es nciht so teuer wäre. Es hat versch. gute Eigenschaften..

lg

Subject: Re: tristan, was stimuliert noch die NNR?
Posted by [kkoo](#) on Mon, 26 Jun 2006 18:08:27 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tristan schrieb am Mon, 26 Juni 2006 19:03kkoo schrieb am Mon, 26 Juni 2006 18:41danke, schöne übersicht...

ich bin trotz autogenem training und einiger antioxidantien rel. stressanfällig (war ich schon als kind), und das schlägt sicher auch auf die haut... ich suche immer mal wieder nach möglichkeiten, vielleicht auch was natürliches (!) dagegen zu finden... dass ich bei anstehendem stress etwas ruhiger/cooler bin... , habe aber nichts rechtes gefunden bisher...

noch jemand gute tips?

du könntest ja mal rhodiola ausprobieren, ich habe noch nicht alle artikel durch, aber bis jetzt habe ich noch nichts negatives gefunden. Ansonsten, was ist mit Baldrian, das gilt doch als beruhigend?

Ich habe mal ne Zeit l-theanine genommen, das hat auch gewirkt, war entspannend, 200-300mg genommen. Aber ic wurde auch etwas müde davon. Ich würde es wahrscheinlich weiter nehmen wenn es nciht so teuer wäre. Es hat versch. gute Eigenschaften..

lg

du bist aber auch ein schlucker - however, wenn es gute sachen sind, will ich nichts gesagt haben... ich such mal eine günstige quelle für rhodiola...

Subject: Re: tristan, was stimuliert noch die NNR?
Posted by [tristan](#) on Mon, 26 Jun 2006 18:35:05 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

rhodiola gibt es billig bei LEF. bei newfoodinc haben die es glaube ich noch nicht drin, per mail mal fragen dann bestellen die es bei der nächsten order mit, dauert dann halt nen monat... gibt es auch bei relentlessimprovement.com. da habe ich letztens was bestellt, wird sich aber noch zeigen ob das mit zoll klargeht. LEF ist hierbei aber mal billiger...

lg

Subject: Re: Kaffee und juckende Kopfhaut
Posted by [Headbanger](#) on Mon, 26 Jun 2006 20:09:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Das könnte auch alles auf eine Allergie schließen!

Ich habe auch immer öfter Kopfhautjucken seit nun 5 Wochen und ich glaube langsam das ich auf irgenwas allergisch bin, weil ich nießen muss und die Augen jucken wie sau! Der Rachen juckt manchmal auch!

Villeicht hast du ne Allergie gegen Kaffee, oder der Kaffee triggert eine bereits vorhandene

Allergie!

Subject: tristan nochmal

Posted by [kkoo](#) on Tue, 27 Jun 2006 08:57:28 GMT

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

tristan schrieb am Mon, 26 Juni 2006 20:35rhodiola gibt es billig bei LEF. bei newfoodinc haben die es glaube ich noch nicht drin, per mail mal fragen dann bestellen die es bei der nächsten order mit, dauert dann halt nen monat... gibt es auch bei relentlessimprovement.com. da habe ich letztens was bestellt, wird sich aber noch zeigen ob das mit zoll klargeht. LEF ist hierbei aber mal billiger...

lg

wie schätzt du die gefahr von gewöhnungseffekten(o. gar abhängigkeiten) ein, wenn man solche sachen länger einnimmt? wäre ein einnahmeschema angebracht, das pausen beinhaltet - z.b. drei wochen on, eine woche off? oder man geht gleich gar nicht auf kontinuierät?

Subject: Re: tristan nochmal

Posted by [tristan](#) on Tue, 27 Jun 2006 10:33:52 GMT

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

kkoo schrieb am Die, 27 Juni 2006 10:57tristan schrieb am Mon, 26 Juni 2006 20:35rhodiola gibt es billig bei LEF. bei newfoodinc haben die es glaube ich noch nicht drin, per mail mal fragen dann bestellen die es bei der nächsten order mit, dauert dann halt nen monat... gibt es auch bei relentlessimprovement.com. da habe ich letztens was bestellt, wird sich aber noch zeigen ob das mit zoll klargeht. LEF ist hierbei aber mal billiger...

lg

wie schätzt du die gefahr von gewöhnungseffekten(o. gar abhängigkeiten) ein, wenn man solche sachen länger einnimmt? wäre ein einnahmeschema angebracht, das pausen beinhaltet - z.b. drei wochen on, eine woche off? oder man geht gleich gar nicht auf kontinuierät?

also bei rhodiola gibt es der literatur nach keinen Gewöhnungseffekt. Ich habe die Abstracts auf pubmed (141, sind nicht so viele) fast durch (überflogen) und noch nichts wirklich negatives gefunden (vor allem ncht in dieser Richtung).. Musst mal ausprobieren. Ich persönlich mache aber eh generell alle paar Wochen mal ein paar Tage Pause mit den meisten Sachen...

Ig
