

---

Subject: melatonin und depressionen

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 06 Feb 2007 09:40:42 GMT

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

---

Ich weiß....diese Depressionsfragen klingen immer so bedrückend.....

Vor kurzem hab ich im Fernsehen gehört, dass man deshalb manchmal eine Winterdepression bekommt (kommt schon wir kennen es alle.....diese muffigkeit die im oktober anfängt ist einfach ätzend).....weil im winter mehr Melatonin ausgeschüttet wird als im Sommer.....und gerade in diesen Übergangszeiten steht dann grade melatonin und adrenalin (ist das richtig? Adrenalin ist doch der Gegenspieler von Melatonin) in einem ungünstigen Verhältniss..

Ich selbst hab melatonin noch nie genommen.....

Aber es kann doch stimmungsmäßig nicht so toll sein wenn man

Melatonin wie es manche hier machen sporadisch nimmt?

Habt ihr da mal was bemerkt?

---

---

Subject: Re: melatonin und depressionen

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 06 Feb 2007 11:04:38 GMT

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

---

ich nehme Melatonin ab und zu wenn ich um Abends noch hellwach bin aber am nächsten Tag früh raus möchte, ist immer super zum Einschlafen...

Ich hab jetzt keine Depris, aber die Stimmung ist - verglichen mit der Sommer oder Frühlingsstimmung - etwas schlechter, aber das führe ich nicht auf Mel. zurück denn ohne wäre das bei mir sicherlich genau gleich. Gerade heute - bei uns Nieselregen, grauer Himmel..., da hat man auch oft kein Bock auf irgendwas.

ich kann es mir halt auch leisten, hab vor kurzem Prüfungen hinter mich gebracht und darf jetzt erstma ausspannen. Wenn ich schlafen möchte dann schlaf ich und wens von 11 bis 15 Uhr ist

Du kannst aber auch einiges gegen diese Stimmung machen:

- etwas Sport / mind. Bewegung
  - Regelmäßigkeit in allem (also z.b. regelmäßiges Essen und vor allem nicht "vollfressen")
  - weniger xxx mit sich selbst
  - nicht rauchen
  - mehr Tagesabwechslung (also nicht zu 70% des lebenden Tages vor PC und die anderen 30% vor der Glotze)
- 
-

Subject: Re: melatonin und depressionen  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 06 Feb 2007 11:18:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

was hat "rauchen" damit zu tun, tv?

---

Subject: Re: melatonin und depressionen  
Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 06 Feb 2007 14:37:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

auch wenn gegenwärtiger Raucher das nur schwer nachvollziehen können, ein Ex-Raucher kann es - man fühlt sich als Nichtraucher besser und freier.

---

Subject: Re: melatonin und depressionen  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 06 Feb 2007 15:12:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

tvtotalfan schrieb am Die, 06 Februar 2007 15:37 auch wenn gegenwärtiger Raucher das nur schwer nachvollziehen können, ein Ex-Raucher kann es - man fühlt sich als Nichtraucher besser und freier.

ne, schon ok, finde rauchen ja selbst ungut, aber denke nicht, dass das so die stimmung dämpft...

---

Subject: Re: melatonin und depressionen  
Posted by [sprite](#) on Tue, 06 Feb 2007 15:48:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Geh doch einfach mal ins solarium, so ein bisschen sonne aus der steckdose wirkt, in dieser düsteren jahreszeit wunder !

---

Subject: Re: melatonin und depressionen  
Posted by [Figaro03](#) on Tue, 06 Feb 2007 18:00:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, kenne ich auch, das mit den Winterdepressionen. ist nicht immer witzig

aber ich habe seit 2 Jahren ne spitze Tageslichtlampe dagegen.  
<http://www.naturalfitness.at/kategorie.aspx?kat=3565>

DAs Teil ist so hell, da wachsen sogar Pflanzensprösslinge im Winter, die ich daneben stelle.  
Also wirklich zu empfehlen, wenn du wirklich Winterdepressionen hast. Andere Lampen sind um

---

das dreifache teurer.

Ansonsten kannst du mit Winterdepressionen auch folgendes versuchen- mit Melatonin.

<http://www.special-depression.de/depression/aktuelles/content-153601.html>

Zitat:

Ihre Studie mit 68 Freiwilligen, die unter einer Winterdepression litten, gab ihnen Recht. Ein Teil der Studienteilnehmer erhielt Nachmittags eine kleine Dosis Melatonin, während die Kontrollgruppe ein wirkstofffreies Placebo erhielt. Die Auswertung kam zu einem eindeutigen Ergebnis: Bei Patienten, die die Melatonin-Dosis erhielten, verbesserte sich die Stimmungslage am stärksten. Damit fühlen sich die Wissenschaftler in ihrer These, die Winterdepression werde durch den verspäteten biologischen Tagesrhythmus ausgelöst, bestätigt.

ich selbst habe es bisher noch nicht versucht.

Ansonsten schlage ich dir auch 4g Lachsöl und 200-300mg DMAE vor. Das alles wirkt wirklich äußerst gut bei mir.

also die tips von TV sind teilweise wirklich auch gut!

Besonders eben Sport an frischer Luft und rausgehen. habe selbst schon ausprobiert. Die Stimmung zuvor bewertet auf ner Art skala von -10 bis +10 , dann Sport, und nochmal bewertet. Wirklich krasser Unterschied nach ner Stunde JOggen oder intensivem Fahrradfahren.

---

Subject: Re: melatonin und depressionen

Posted by [Figaro03](#) on Tue, 06 Feb 2007 18:03:03 GMT

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

---