

---

Subject: Eure Erfahrungen mit Melatonin?

Posted by [Ghostwriter](#) on Tue, 07 Mar 2006 07:07:14 GMT

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

---

Wie ich gelesen habe, nehmen Einige hier Melatonin auf Empfehlung von tino.

Mich würden Eure Erfahrungen und subjektiven Eindrücke mit Melatonin interessieren. Ich selbst nehme seit ein paar Tagen 1,5mg / Tag und habe folgende subjektiven Eindrücke gewonnen:

- tiefer, traumintensiver und erholsamer Schlaf,
- weniger Müdigkeit beim Aufstehen und tagsüber,
- schnellere Regeneration nach sportlichen Belastungen (Krafttraining),
- rötlichere Gesichtsfarbe.

Wie sieht es bei Euch aus? Nimmt schon jemand länger Melatonin? Vielleicht können wir ja ein paar interessante empirische Daten zusammentragen ?

---