
Subject: Melatonin

Posted by [Minox86](#) on Tue, 02 Jul 2013 15:18:28 GMT

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

Wollte mal in die Runde fragen ob es hier noch andere Melatoninanwender gibt. Bin vom Chronotyp tiefste Nachteule d. h. ich komme morgens kaum aus dem Bett! Sechs Uhr aufstehen ist für mich der totale Horror aber lässt sich im Berufsalltag, wie bei viele Anderen auch, schlecht vermeiden. Und abends kann ich nicht einpennen! 23 Uhr klappt fast nie. Wird eher 1 Uhr oder sogar noch etwas später. Ich komme also nicht annähernd auf 7 Std. Schlaf als Minimum und die bräuchte ich eig. dringend!

Jetzt zur Frage: Mit den 3 - 10 mg die empfohlen werden komme ich nicht hin. Nehme z. T. 50 mg ein. Dann kann ich mich aber auch um 23 Uhr schlafen legen und bin nach ca. 15 Min in Morpheus Reich. Ist das auf Dauer als schädlich einzustufen? Des Weiteren verwende ich die Melatonin-tabletten von Biovea. Diese enthalten neben dem Melatonin auch noch 10 mg Vitamin B6 (warum auch immer!?). Ich nehme also zusätzlich noch 50 mg Vitamin B6 zu mir. Wie ist das einzustufen?

Danke euch!

Hier der Link zum Produkt:

http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=MELATONIN-10mg-stufenweise-wirksam-60-Tabletten&PID=21522&OS=204#.UdLvlhYfAzU
