

---

Subject: Fragen zur Melatonineinnahme

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 13 Dec 2005 17:57:55 GMT

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

---

Meine Fragen:

1.) Ist es dann bei Einnahme so, dass wenn man es einnimmt man spätestens in einer Stunde tief und fest schläft ? Oder dauert es länger ? Wieviel Stunden vor dem geplanten Schlaf ist die effektivste Einschmeißzeit ?

2.) Es ist ja so dass es den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert und man ganz erfrischt wieder aufwachen soll, aber "WANN" wacht man wieder auf ? Kann es sein dass man morgens noch todmüde ist (ja, die Montage...) wenn der Wecker klingelt oder ist man nach wenigen Minuten wieder hellwach ?

3.) Warum lese ich so oft dass Leute (z.B. in den USA) immer 3mg nehmen, 1mg ist doch die natürliche Menge die ein gesunder Mensch pro Tag haben sollte !? Was ist der Sinn dieser Überdosierung ? Oder ist das individuell ? Hab mal gelesen dass depressive Leute auch mit 1/4g genug hätten um die gewünschte Wirkung zu erreichen.

4.) Wenn man Melatonin über einen längeren Zeitraum (Jahre...) nimmt, stellt der Körper dann die körpereigene Melatonin-Produktion mehr oder weniger ein ?

5.) Schläft man nach Einnahme in der Nacht wie ein Stein (also wie bei einer starken Schlaftablette) oder eher der natürliche Tiefschlaf ?

6.) "Melatonin im Spiro mit DMSO gemischt", kann davon auch so viel Melatonin in die Blutbahn kommen dass man davon müde wird ?

7.) kennt jemand eine "günstige" Bezugsquelle für Melatonin-PULVER ? Nicht Tabletten sondern Pulver ! (außer Omikron- ist meines Erachtens teuer).

ja, sind einige Fragen - interessiert mich aber wirklich "brennend"

Muchas gracias !

---