

---

Subject: Melatonin (Bezug)

Posted by [Damnithair](#) on Thu, 13 Jul 2017 12:10:26 GMT

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

---

Hi,

wollte mal fragen woher bzw. von welchem Hersteller ihr euer Melatonin bezieht? Nutze jetzt schon längere Zeit das von NATROL (Time Release) 3mg zum Einschlafen. Irgendwie taugt das Zeug aber nichts.. Selbst eine Stunde nach der Einnahme bin ich manchmal noch hellwach, auch wenn ich da schon im Nest liege.. Ich habe auch nicht unbedingt das Gefühl, dass mein Schlaf dadurch besser wird.

Habt ihr mit anderen Anbietern/Herstellern schon positive Erfahrungen gemacht und könntet da was empfehlen? Würde mich über jedes Feedback freuen!

VG

---