

---

Subject: Melatonin - langzeiterfahrungen

Posted by [stfn111](#) on Fri, 28 Dec 2018 17:25:04 GMT

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

---

Hallo,

Ich hatte in meiner vergangenheit einige psychische probleme. Schlafstörungen, innere Unruhezustände, Depressionen. Seit sommer nehm ich dhea und seit dem ist alles sehr stabil. Schlaf meist 7 stunden recht gut. Hab viel energie und bin einfach wieder viel mehr am steuer. Den haaren hat es nicht geschadet ;). Damals hab ich nich den tip melatonin erhalten. Habe mir auch kapseln 3mg besorgt, aber irgendwie nie genommen.

Jetzt hab ich diese kapsel über die feiertage wieder gefunden und seit ca einer woche jeden tag eine halbe kapsel sublingual genommen. In der kombination mit dhea wirkt das einfach phänomenal. Schlafe jeden tag 9 stunden wie ein baby und bin den ganzen tag fit und trotzdem entspannt. Ich fühle mich mit meinen mittlerweile 30 lenzen fit wie ein 18 jähriger. Ich hätte nicht mehr damit gerechnet, dass ich mich je wieder so extrem gut fühlen werde.

Jetzt hätte ich allerdings ein paar fragen zu ein longterm melatonin einnahme:

Wie sieht es mit rezeptorempfindlichkeit aus? Ist bei einer langen einnahme mit einer desensibilisierung und damit wirkverlust zu rechnen?

Kann eine langzeiteinnahme wirklich auch zu psychischen problemen führen? Ich kann mir das nicht wirklich vorstellen.

Wie sieht es mit der wirkung auf das fortpflanzungssystem aus? Ist bei dieser dosis damit zu rechnen?

Kann man sich das natürliche melatoninprofil mit einer einnahme zerstören? Sublingual ist ja alles andere als eine retard einnahme.

---