

---

Subject: Soll man Melatonin Dauerhaft einnehmen??@Tino

Posted by [Foxi](#) on Fri, 13 Jan 2006 13:04:52 GMT

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

---

Ich schluck jetzt Melatonin ca.12 Tage!

Die ersten paar Tage fühlte ich mich unheimlich fit!  
aber jetzt schlägt es langsam um und bin dauernd Müde  
unheimlich schwere Augen& matschige Birne!

Nehm 1,5mg Abends ein!

Hatte jetzt 2Tage Nachtschicht und hab sie dann Morgens wenn  
ich nachhause kam eingenommen um ca.6.30 Uhr um 7Uhr in's Bett  
um ca. 14Uhr wieder aufgestanden!

Gut geschlafen aber die Müdigkeit blieb dann mußte ich um 22Uhr wieder in die Nachtschicht  
ich war so müde das ich die Nachtschicht nur noch mit hängen und würgen überstanden  
habe

war eine richtige plagerie um nicht vor Müdigkeit umzukippen!

So kann ich es nicht weitermachen war wirklich Grausam fast  
schon ein Überlebenskampf!

(nehm 1,5mg (QHI Melatonin 3mg geteilt!)

Foxi

---