

---

Subject: Melatonin-Mangel?

Posted by [asdfasdf](#) on Sat, 21 Jan 2006 21:02:10 GMT

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

---

hi

ich kann schon seit 1-2 Jahren nichtmehr zu normalen Zeiten einschlafen. Ich kann erst ab 0-3Uhr morgens einschlafen. Früher geht kaum.

Außerdem hab ich im Sommer verstärkt HA

Das sind jetzt 2 Zeichen die für einen Melatonin-Mangel sprechen oder?

hab noch eine Frage : wenn ich Melatonin einnehme, produziert dann der Körper automatisch weniger mit der Zeit?

---