
Subject: Melatonin mit wieviel Jahren??

Posted by [Alex1](#) on Sun, 29 Jan 2006 21:13:07 GMT

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

Hallo,

hab eine Frage, und zwar:

Ab wieviel Jahren sollte/darf man Melatonin einnehmen???

MFG Alex

Subject: Re: Melatonin mit wieviel Jahren??

Posted by [tvtotalfan](#) on Sun, 29 Jan 2006 22:49:54 GMT

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

Unter 20 sicherlich nicht, denn da ist Dein Melatonin-Spiegel noch so hoch dass Du es nicht zusätzlich einnehmen brauchst.

Erst ab ca. 25 (ab Maturität) gehts mit dem Melatonin-Spiegel bergab. Ab 35 ist es sinnvoll es zur Krebsvorsorge zu nehmen. Bei Schlafproblemen wg. diversen Dingen (viel Arbeit am PC, Stress, Nachtarbeit, Stewardessen...) sowieso ratsam.... (bevor man eine Schlaftablette nimmt - auf jeden Fall lieber Melatonin !

Ausnahmen bestätigen die Regel, da "kann" es auch früher sinnvoll sein.

Subject: Re: Melatonin mit wieviel Jahren??

Posted by [asdfasdf](#) on Sun, 29 Jan 2006 22:56:44 GMT

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

also ich bin 16 und hab im sommer immer viel mehr HA wie im winter... hat das nur was mit melatonin zu tun oder nicht? wenn ja dann werd ich melatonin nehmen nächsten sommer!

Subject: Re: Melatonin mit wieviel Jahren??

Posted by [tino](#) on Sun, 29 Jan 2006 23:11:28 GMT

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

" hat das nur was mit melatonin zu tun oder nicht?"

Siehe meine Seite Kapitel UV Induzierte Alopezie.

Subject: Re: Melatonin mit wieviel Jahren??

Posted by [asdfasdf](#) on Sun, 29 Jan 2006 23:14:55 GMT

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

tino könntest du bitte nochmal den link zu deiner page posten? vergess das immer... (muss mir das endlich mal unter favoriten speichern)

Subject: Re: Melatonin mit wieviel Jahren??
Posted by [tino](#) on Sun, 29 Jan 2006 23:25:13 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://hometown.aol.de/krystatototo/homepage/verein.html>

Subject: Re: Melatonin mit wieviel Jahren??
Posted by [asdfasdf](#) on Sun, 29 Jan 2006 23:29:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

danke!

eine frage noch, wo bekomme ich topisch VitC/E+Melatonin her?

Subject: Re: Melatonin mit wieviel Jahren??
Posted by [Dark](#) on Sun, 29 Jan 2006 23:47:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ähm was genau ist melatonin? und wo kann ich das kaufen? wie teuer ist das? bringt das nur vorteile oder auch nebenwirkungen mit sich?

Subject: Re: Melatonin mit wieviel Jahren??
Posted by [7321](#) on Mon, 30 Jan 2006 07:56:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Interessanter Link zu Melatonin.
Kaufen kann man es übers Internet. Hab ich schon um 8 Dollar gesehen. Werde aber mal in der Apotheke morgen danach fragen.

<http://www.vitamin-info.at/melatonin.htm>[url]

Gruß
josef

Subject: Melatonin braucht man den noch NAC ??

Posted by [Foxi](#) on Mon, 30 Jan 2006 08:40:57 GMT

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

Sehr guter Link von 7321

<http://www.vitamin-info.at/melatonin.htm>

Wenn Mel. eh so ein Guter Radikalfänger ist und zig andere sehr gute Eigenschaften besitzt warum noch Nac?

Mel. ist zudem noch sehr viel Günstiger!

Foxi

Subject: Re: Melatonin braucht man den noch NAC ??

Posted by [asdfasdf](#) on Mon, 30 Jan 2006 08:57:47 GMT

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

nene brauchst schon das volle program sonst hilft es sogut wie nix

Gemeinsam sorgen sie in einem äußerst komplexen Prozess dafür, dass die wichtige Zellschutzfunktion wiederhergestellt wird. Hat zbsp. Radikalfänger Vitamin E ein Elektron "geopfert" um ein Freies Radikal zu neutralisieren, eilt ihm Coenzym Q10 zur Hilfe. Das nun seinerseits um ein Elektron ärmer gewordene Coenzym Q10 benötigt Ascorbinsäure (vitamin C) um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Und Vitamin C wird schließlich durch Flavonoide eine Art der s.g. Sekundären Pflanzenstoffe, vervollständigt.

Ein Radikalfänger allein kann also wenig ausrichten. Der durch die Freien Radikale ausgelösten Kettenreaktion kann der Körper nur mit einer ganzen Armada von Radikalfängern begegnen.

Subject: Re: Melatonin braucht man den noch NAC ??

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 30 Jan 2006 10:02:46 GMT

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

hui...du weisst aber schon, dass die vitamin-e-moleküle selber zum radikal werden können, oder?

Subject: Re: Melatonin braucht man den noch NAC ??

Posted by [Dark](#) on Tue, 31 Jan 2006 01:16:43 GMT

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

hmm irgendwie is mir das alles ein bisschen viel und auch auf dauer zu teuer, is das denn wirklich nötig und was genau bringt das jetzt? auch wäre die frage wieviel man davon einnehmen sollte, da kostet ja das gramm schon um die 60 euro! ich denke mal gesunde ernährung und sport kann da auch was bewirken, werde wohl nur fin einnehmen, das muss vorerst mal reichen! nur pillen und vitamintabletten usw schlucken und drauf hoffen dass alles besser wird find ich jetzt auch nicht die optimale lösung!
