
Subject: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [hafensaenger](#) on Wed, 15 Feb 2006 20:56:40 GMT

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

Hallo Leute,

ich spiele mit dem Gedanken zusätzlich zu den sonstigen NEM Melatonin einzunehmen.

Glaubt Ihr das es mit 27 schon Sinn macht? Wenn ja welche Dosis würdet ihr empfehlen?

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [kkoo](#) on Wed, 15 Feb 2006 21:32:54 GMT

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

hafensaenger schrieb am Mit, 15 Februar 2006 21:56 Hallo Leute,

ich spiele mit dem Gedanken zusätzlich zu den sonstigen NEM Melatonin einzunehmen.

Glaubt Ihr das es mit 27 schon Sinn macht? Wenn ja welche Dosis würdet ihr empfehlen?

27 geht, dosis ausprobieren. wenn du es wg. schlafen nehmen willst, fang mit 0,5 mg an. bei reichen 0,8mg.

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 16 Feb 2006 08:33:05 GMT

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

Hi Hafensänger,

bin selbst auch 27. Nehme Melatonin seit etwa 1 Monat, täglich 1,5mg und es ist wirklich genial !!

Anfangs merkte ich kaum einen Unterschied (die ersten paar Tage), aber jetzt schlafe ich super (hab ich vorher aber auch wenn ich nicht gerade voll unter Stress stand) und wache vor allem viel fitter und früher morgens auf. Da kann es schonmal sein dass ich am Wochenende um 8 Uhr topfit aus dem Bett muss..., manchmal schon komisch, aber auf den Mittagsschlaf kann ich auch gut verzichten, bin einfach wacher als sonst, sicherlich weil ich nachts durch Melatonin viel tiefer schlafe als ohne.

Gruß,
Tv.

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [tino](#) on Thu, 16 Feb 2006 17:58:53 GMT

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

Hallo

"Anfangs merkte ich kaum einen Unterschied (die ersten paar Tage), aber jetzt schlafe ich super (hab ich vorher aber auch wenn ich nicht gerade voll unter Stress stand) und wache vor allem viel fitter und früher morgens auf"

Ja,ist bei mir genau so

Kannst du unter Melatonin auch besser durchathmen,mehr Lust auf Sex,und empfindest eine neue Kraft in dir,und eine Art angenehmen sanften und vitalen Rausch?

Nach ein paar Monaten müsste auch das Haar dicker werden,..dicker und glänzender.

PS:Höhere Dosen verursachen nur anfangs Beschwerden.

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [hafensaenger](#) on Thu, 16 Feb 2006 18:22:25 GMT

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

Möchte Melatonin in erster Linie wegen der positiven Wirkung auf den Haarausfall nehmen.

Die positiven Wirkungen auf den Schlaf etc. nehme ich dann gerne in Kauf.

Habe auch eine günstige Quelle, www.puritan.com .

Beziehe dort auch meine anderen NEM.

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 16 Feb 2006 19:13:01 GMT

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

[hafensaenger](#) schrieb am Don, 16 Februar 2006 19:22Quelle, www.puritan.com .

Beziehe dort auch meine anderen NEM.

...hast Du dort schon öfter bestellt ?

Von wo aus versenden die Ihre Ware ? Aus Europa oder Amerika ?

bisher keine Zollprobleme ?

Danke und Gruß !

Tv.

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [tino](#) on Thu, 16 Feb 2006 19:21:28 GMT

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

"Möchte Melatonin in erster Linie wegen der positiven Wirkung auf den Haarausfall nehmen.
Die positiven Wirkungen auf den Schlaf etc. nehme ich dann gerne in Kauf."

Melatonin bildet die haarwuchswichtigen Faktoren überwiegend im Schlaf.

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 16 Feb 2006 19:25:04 GMT

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

lol die sind auch ordentlich dosiert...b-komplex alle 11 100 mg

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 16 Feb 2006 20:10:46 GMT

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

tino schrieb am Don, 16 Februar 2006 18:58Hallo

Kannst du unter Melatonin auch besser durchathmen,mehr Lust auf Sex,und empfindest eine neue Kraft in dir,und eine Art angenehmen sanften und vitalen Rausch?

.

Hi Tino,

nein, sowas habe ich noch nicht bemerkt. Im Moment eher Rückgang des Sexualtriebes, was ich sogar ziemlich gut bei mir finde... Von Rauschzustand absolut keine Spur und neue Kraft - bin von Natur aus kräftig

aber Melatonin ist schon ein geiles Zeug, solange ich nicht doch noch auf irgendwas negatives stoße oder irgendwelche negativen Erfahrungen mache werde ich es voraussichtlich ziemlich lange nehmen.

Wieviel Melatonin wird pro Tag von einem gesunden Menschen natürlicherweise produziert ?
1mg ?? Oder ist das von (gesunder) Person zu (gesunder) Person unterschiedlich ?

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [hafensaenger](#) on Thu, 16 Feb 2006 21:00:38 GMT

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

Hi,

habe dort schon öfter bestellt, allerdings nur Vitamine und Mineralien.

Es gab keine Zollprobleme, obwohl die die Ware aus Amerika verschicken.

Subject: na na,

Posted by [Gast](#) on Thu, 16 Feb 2006 23:56:44 GMT

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

tino schrieb am Don, 16 Februar 2006 18:58Halo

Kannst du unter Melatonin auch besser durchathmen, mehr Lust auf Sex, und empfindest eine neue Kraft in dir, und eine Art angenehmen sanften und vitalen Rausch?

tino, bist du nicht vielleicht verliebt?

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???

Posted by [frühaufsteher78](#) on Fri, 17 Feb 2006 09:41:15 GMT

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

tino schrieb am Don, 16 Februar 2006 18:58

Kannst du unter Melatonin auch besser durchathmen, mehr Lust auf Sex, und empfindest eine neue Kraft in dir, und eine Art angenehmen sanften und vitalen Rausch?

Ich glaube weniger, dass das vom Melatonin kommt.

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin??? Dosis?

Posted by [7321](#) on Fri, 17 Feb 2006 11:03:21 GMT

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

Ich habe 3 mg Melatonin Tabletten. Kann ich die getrost nehmen oder nur jeden 2 Tag eine. Ich habe gelesen so bis 40 Jahre würde 1 mg reichen.

Übrigens: tolle Seite.

<http://www.vitaminlauda.com/start.html>

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin??? Dosis?
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 17 Feb 2006 13:00:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme immer 1,5mg vor dem Schlafen gehen, aber manchmal auch gar nichts wenn ich total müde bin. Will bald auf 1mg pro Tag gehen und das dann konstant einnehmen.
Ab 25 geht in der Regel der Melatoninspiegel nach unten (ab Maturität). Absolut sinnvoll Melatonin zu nehmen ist aber, hab ich auch schon öfter gelesen, ab 40 wg. Krebsvorsorge und dem Altern ein wenig entgegenzuwirken.

Subject: Re: Ab welchem Alter Melatonin???
Posted by [Quick](#) on Fri, 17 Feb 2006 19:19:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also ich hab in letzter zeit etwas mit dem melatonin herumexperimentiert, und musste feststellen das ich erst ab 6-9mg eine wirklich befriedigende wirkung feststellen konnte(bezüglich der schlaf und erholungsqualität). bin einfach noch zu jung mit 21j

Quick
