
Subject: Melatonin und DHEA ohne Rezept ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 27 Feb 2006 08:39:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Leute,

hab da einen im Internet kennengelernt. Der ist so um die 50 und seitdem er ein Buch über Melatonin gelesen hat holt er es sich seit Jahren aus seiner Apotheke, ohne Rezept. Außerdem hat ihm sein Arzt DHEA verschrieben weil er ihn danach gefragt hat.

Ich hab ein paarmal mit ihm hin- u. hergemailt und er war total überrascht dass es zum Verkauf "verboten" sein soll (was er mir nicht glauben will), denn er bezieht es ja schon so lange auf ihm ganz legalem Weg.

Der Mann wohnt in Bayern. Ich weiß dass in Bayern so manches etwas anders ist aber Melatonin ohne Rezept aus der Apo ??? Und DHEA einfach so auf verschreibung ?

Glaubt ihr dem ? Ich finde das schon ziemlich komisch...

Subject: Re: Melatonin und DHEA ohne Rezept ?
Posted by [Sssnake](#) on Mon, 27 Feb 2006 08:45:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

In Ösitarien ist Melatonin auf Rezept erhältlich. Und wenn man den Apotheker kennt, auch ohne

Ich habe vorgestern begonnen - 2mg - kann aber natürlich jetzt noch nichts Relevantes sagen
...
Muss man eigentlich irgendwas beachten? Passen 2mg?

Subject: Re: Melatonin und DHEA ohne Rezept ?
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 27 Feb 2006 08:58:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Heyho tvtotal,

doch, das kann schon sein.

DHEA auf Rezept zu bekommen, halte ich für möglich. Melatonin sollte eigentlich auch nur auf Rezept zu bekommen sein.

Eigentlich.

Denn Melatonin wird in Deutschland nicht als Medikament eingestuft. Es geht bei uns aber auch nicht als NEM durch. Soweit ich weiß, bewegt sich das irgendwo in einer Grauzone. Ich war da vor ein paar Tagen mal auf einer Webseite... Hmm...

Ich hab sie:

<http://www.autismus-freiburg.de/autismus/therapie/melatonin.htm>

Zitat: Melatonin ist in Deutschland nicht als Medikament zugelassen, wird von der Stofflichkeit, da eine medizinische Wirkung unterstellt wird, den Medikamenten zugeordnet. In den USA fällt Melatonin dagegen unter die Rubrik Nahrungsmittelzusätze (Ergänzungsmittel) und wird dort frei über Reformhäuser und Drogerien verkauft. In Deutschland gilt momentan, daß weder die Wirksamkeit noch Unbedenklichkeit wissenschaftlich hinreichend hinterlegt ist. Es ist insoweit weder zugelassen noch ausdrücklich verboten. Das Mittel kann über den betreuenden Arzt verschrieben werden und es gibt daher keine Notwendigkeit, das Mittel direkt über das Internet zu bestellen.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Melatonin und DHEA ohne Rezept ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 27 Feb 2006 09:14:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sssnake schrieb am Mon, 27 Februar 2006 09:45
Muss man eigentlich irgendwas beachten? Passen 2mg?

Ich nahm immer 3mg, seit ein paar Tagen nur noch 1,5mg.

1mg produziert der Körper normalerweise selbst pro Tag und das gilt als Normal. Eine Überdosierung ist aber (dazu gibt es z.B. auch eine Studie direkt am Menschen mit 6000mg pro Tag), zumindest auf kurze Zeit nicht möglich.

Das einzige woran ich noch zu knabbern habe ist, ob der Körper die Melatonin-Produktion irgendwann selbst einstellt wenn er kontinuierlich die notwendige Menge (und sogar ein klein wenig mehr) von außen zugeführt bekommt.

Aber ist nicht wirklich schlimm für mich, denn ich möchte es für immer einnehmen, aber eben in gesunder Dosierung. Ob 1 oder 3mg - das ist sicher irrelevant. Die richtige Menge kannst Du an Deinem Wohlbefinden ablesen. Bist Du mittags seitdem Du Melatonin nimmst müde, so ist die Abendliche Dosis evtl. zu hoch, also mal selber rumexperimentieren...

@Frankfurter: Danke ! Werde ich dem Typen mitteilen.

Subject: Re: Melatonin und DHEA ohne Rezept ?
Posted by [frühaufsteher78](#) on Mon, 27 Feb 2006 10:03:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich hab hier ein Buch über Melatonin und wenn ich mich richtig erinnere (werds nochmal nachlesen), war die Melatonin Ausschüttung der Zirbeldrüse nach Absetzen des substituierten Melatonins höher als vor Beginn der Behandlung.

Subject: Re: Melatonin und DHEA ohne Rezept ?
Posted by [Foxi](#) on Mon, 27 Feb 2006 10:58:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@tvtotalfan

1mg Mel. produziert der Körper selber???

kann nicht stimmen!

hab schon mehrmals gelesen das der Körper nur 0,02mg Produziert!

Hier z.b

In der Zirbeldrüse an der Gehirnbasis wird die körpereigene Substanz Melatonin, ein Hormon, produziert. Bereits winzige Spuren des Hormons reichen aus, um die innere Uhr des Menschen zu regulieren.

Melatonin wurde Mitte der Neunziger Jahre mit zahlreichen Wunderwirkungen belegt. Nachdem die wissenschaftlichen Fakten zunächst noch recht spärlich waren, fanden die Forscher in den letzten Jahren immer mehr Beweise für eine Regulations-Funktion des Melatonins im Körper.

Die körpereigene Melatonin-Produktion beträgt nur 0,02 mg täglich. Diese Menge reicht aus, um den Körper im Tag-Nacht-Rhythmus zu halten. Die Melatonin-Produktion beginnt sobald es draußen dunkel wird, als Folge geht der Blutdruck runter, das Herz schlägt langsamer, der Stoffwechsel wird gedrosselt, man wird müde. Leider lässt die Melatonin-Produktion im Alter nach. Auch bei Fernreisen kommt die eigene Synthese des Hormons durcheinander. Deshalb kann man diesen Vitalstoff als Nahrungsergänzung zuführen.

Melatonin besitzt außerdem stärkere antioxidative Eigenschaften als Vitamin E. Es ist somit auch ein wichtiger Radikalfänger, der die Zellen vor Angriffe aggressiver Verbindungen schützt. Offensichtlich vermag Melatonin sogar große Moleküle, wie die Erbgutinformation in der DNA zu schützen. Bei Ratten konnte nachgewiesen werden, dass Melatonin den Katarakt (grauer Star, Trübung

Melatonin ist eine Substanz, die offenbar nicht nur im Tierreich, von Bedeutung ist, auch in Pflanzen (Tomaten, Getreide, Bananen) konnte Melatonin nachgewiesen werden. Ob es im Pflanzenreich allerdings für rhythmische Zyklen verantwortlich ist oder die Zellen vor freie Radikale schützt, ist noch nicht geklärt. Vieles spricht auch dafür, dass Melatonin die Zellen langsamer altern lässt.

Foxi

Subject: Re: Melatonin und DHEA ohne Rezept ?
Posted by [tvtotalfan](#) on Mon, 27 Feb 2006 11:35:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Foxi,

hab jetzt auf die schnelle nix finden können was meine Argumentation unterstreichen würde..., aber das mit den 0.02mg hab ich beim googeln auch gefunden, allerdings griffen alle Seiten auf dieselbe Quelle zurück.

Vielleicht hab ich auch nur zu oft gelesen dass die Einnahme von 1mg pro Tag empfohlen wird und hab das dann leider in meinem Kopf weiterentwickelt...., sorry ! Alles ohne Gewähr !

Subject: Re: Melatonin und DHEA ohne Rezept ?
Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Mon, 27 Feb 2006 12:31:15 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ääähhh... Ich hatte auch 1mg p.n. im Kopf und ich finde das auch im Netz. Aber ich finde genauso 0,018mg und 0,2mg und jede Menge lustiger anderer Angaben...

Grüße vom
FrankfurtER
