
Subject: Eure Erfahrungen mit Melatonin?
Posted by [Ghostwriter](#) on Tue, 07 Mar 2006 07:07:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Wie ich gelesen habe, nehmen Einige hier Melatonin auf Empfehlung von tino.

Mich würden Eure Erfahrungen und subjektiven Eindrücke mit Melatonin interessieren. Ich selbst nehme seit ein paar Tagen 1,5mg / Tag und habe folgende subjektiven Eindrücke gewonnen:

- tiefer, traumintensiver und erholsamer Schlaf,
- weniger Müdigkeit beim Aufstehen und tagsüber,
- schnellere Regeneration nach sportlichen Belastungen (Krafttraining),
- rötlichere Gesichtsfarbe.

Wie sieht es bei Euch aus? Nimmt schon jemand länger Melatonin? Vielleicht können wir ja ein paar interessante empirische Daten zusammentragen ?

Subject: Re: Eure Erfahrungen mit Melatonin?
Posted by [Foxi](#) on Tue, 07 Mar 2006 07:34:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Rötliche Gesichtsfarbe oft wie Sonnenbrand
Anfangs sehr gut geschlafen gut erholt aufgewacht jetzt
ist es aber fast schon so wie vor Mel. schlafe nicht besser
oder schlechter als ohne Mel.
Kann aber an der momentanen Spätschicht liegen da ist man oft
noch ziemlich aufgewühlt von der Arbeit da konnte ich vorher
auch am schlechtesten einschlafen bzw. schlafen!

Morgens fast immer leichte Kopfschmerzen kann aber auch am Minox liegen!

P.s
Nehme auch an Gewicht ab! ich weis nicht ob es an Mel. liegt
auf alle Fälle schlägt auch sündigen nicht mehr an!
War vor 2Monaten bei knapp 90kg jetzt 84kg (1,83m)

Foxi

Subject: Re: Eure Erfahrungen mit Melatonin?
Posted by [Mink](#) on Tue, 07 Mar 2006 08:17:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Habe die gleichen Symptome wie Du ausser die Gesichtsfarbe. Die hat sich bei mir nicht verändert. Nehme Mel aber nicht täglich sondern eher nach dem Wochenende, um wieder besser in den normalen Schlafrythmus zu kommen.

Gruss
Mink
