

---

Subject: Melatonin

Posted by [Minox86](#) on Tue, 02 Jul 2013 15:18:28 GMT

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

---

Wollte mal in die Runde fragen ob es hier noch andere Melatoninanwender gibt. Bin vom Chronotyp tiefste Nachteule d. h. ich komme morgens kaum aus dem Bett! Sechs Uhr aufstehen ist für mich der totale Horror aber lässt sich im Berufsalltag, wie bei viele Anderen auch, schlecht vermeiden. Und abends kann ich nicht einpennen! 23 Uhr klappt fast nie. Wird eher 1 Uhr oder sogar noch etwas später. Ich komme also nicht annähernd auf 7 Std. Schlaf als Minimum und die bräuchte ich eig. dringend!

Jetzt zur Frage: Mit den 3 - 10 mg die empfohlen werden komme ich nicht hin. Nehme z. T. 50 mg ein. Dann kann ich mich aber auch um 23 Uhr schlafen legen und bin nach ca. 15 Min in Morpheus Reich. Ist das auf Dauer als schädlich einzustufen? Des Weiteren verwende ich die Melatonin-tabletten von Biovea. Diese enthalten neben dem Melatonin auch noch 10 mg Vitamin B6 (warum auch immer!?). Ich nehme also zusätzlich noch 50 mg Vitamin B6 zu mir. Wie ist das einzustufen?

Danke euch!

Hier der Link zum Produkt:

[http://www.biovea.com/de/product\\_detail.aspx?NAME=MELATONIN-10mg-stufenweise-wirksam-60-Tabletten&PID=21522&OS=204#.UdLvlhYfAzU](http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=MELATONIN-10mg-stufenweise-wirksam-60-Tabletten&PID=21522&OS=204#.UdLvlhYfAzU)

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [pilos](#) on Tue, 02 Jul 2013 16:43:15 GMT

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

---

Minox86 schrieb am Tue, 02 July 2013 18:18|

Jetzt zur Frage: Mit den 3 - 10 mg die empfohlen werden komme ich nicht hin. Nehme z. T. 50 mg ein. Dann kann ich mich aber auch um 23 Uhr schlafen legen und bin nach ca. 15 Min in Morpheus Reich. Ist das auf Dauer als schädlich einzustufen?

bei schlechte bioverfügbarkeit kommen ca 7,5 mg an

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10883420>

nimm es sublingual 1 tablette. teste es mal so aus.

Zitat:Des Weiteren verwende ich die Melatonin-tabletten von Biovea. Diese enthalten neben dem Melatonin auch noch 10 mg Vitamin B6 (warum auch immer!?). Ich nehme also zusätzlich noch 50 mg Vitamin B6 zu mir. Wie ist das einzustufen?

das b6 ist schon mal egal

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [Haar\\_Challenge\\_2021](#) on Tue, 02 Jul 2013 16:49:28 GMT

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

---

Melantonin ist auch ein Hormon und sollte wegen der Eigenproduktion nicht zu oft genommen werden. Ich habe ca 1 Monat Mel genommen und habe gut geschlafen jedoch hatte ich morgens müde richtig wach zu werden. Angeblich soll 5HTTTP viel besser sein das es aus dem Melantonin bildet. Ich habe sehr gute erfahrung gemacht mit arginin ornithin am abend. Nimm abend mal ein buch oder noch besser lerne was und die wirst ploetzlich sehr schnell müde als statt vor der glotze deine zeit zu vergeuden

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [fuselkopf](#) on Tue, 02 Jul 2013 16:52:15 GMT

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

---

Hallo,

geht mir eigentlich genauso wie dir. Bin auch absolute Nachteule und der gesellschaftskonforme Schlaf-Wach-Rhythmus ist eigentlich Gift für meinen Biorhythmus. Aber was soll man machen. Nehme auch regelmäßig Melatonin ein. Meistens die ersten 3 Tage der Woche um den Mini-Jetlag vom Wochenende zu beseitigen.

Eigentlich kann selbst eine langfristige Einnahme sicher sein, wenn du es immer zur selben Zeit einnimmst. Also nicht zu verschiedenen Zeiten als Schlafmittel sonder täglich zur gleichen Uhrzeit als Eiiiinschlafhilfe.

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [lala](#) on Tue, 02 Jul 2013 19:52:16 GMT

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

---

hi Minox

bei mir ähnlich: nachteule.. hab sogar meinen beruf gewechselt um morgens 1,5 Stunden länger schlafen zu können

hab mal circadin 2mg genommen. muss aber sagen, dass es in bezug auf einschlafen abends gar nicht mal so viel gebracht hat.

was allerdings wahnsinnig müde macht ist Progesteron

und (auch wenn du es vllt schon probiert hast): ein fester Rhythmus. Zwing dich, um 22:30 ins

---

Bett zu gehen. power dich tagsüber aus (viel Sport).  
und machs ganz dunkel im zimmer, wenn du schläfst.

Ig!

(hab grad zu Melatonin (aber leider topisch) auch noch nen Thread ausgekramt)

[http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/17780/268078/#msg\\_268078](http://www.alopezie.de/fud/index.php/mv/msg/17780/268078/#msg_268078)

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [maspelo](#) on Wed, 03 Jul 2013 00:17:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Bin auch ein totaler Nachtmensch und nehme seit 3 Jahren ca. 6 mal die Woche knapp 4 mg Melatonin.

50 mg finde ich wahnsinnig viel ! Da wäre ich am nächsten Morgen wie ans Bett gekettet.

Einmal habe ich die ratiopharm Schlaftabs genommen. Nach einmaliger Anwendung und dem Gefühl, einen Kopf aus Blei zu haben, habe ich den Rest der Packung weggeschmissen.

Bei echten Schlafstörungen würde ich eher richtige Schlafmittel wie Zopiclon nehmen (habe ich aber selbst noch nie genommen).

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [Yes No](#) on Wed, 03 Jul 2013 06:17:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Menschen, die mit dem Einschlafen und Durchschlafen Probleme haben, haben möglicherweise einen Mangel an Vorläufersubstanzen (z.B. Tryptophan, Cholin, Glutamat) für Neurotransmitter ..

---

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [Minox86](#) on Wed, 03 Jul 2013 09:40:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@reneschaub

Bei mir ist es eher so das ich durch den Job (Büro) mental stark beansprucht bin und körperlich gar nicht. Fernsehen schaue ich nicht viel! Mich also spät am Abend noch mit irgendeiner schweren Lektüre zu befassen ist nicht mehr so Erfolg versprechend. Aber mir ist der Begriff "Schlafhygiene" grundsätzlich kein Fremdwort und ich versuche da auch das meiste von zu beachten. Fahre nach der Arbeit Rad (draußen oder auf dem Ergometer) und trainiere zu

Haus mit Hanteln ein wenig um den Körper auch auszupowern.

Mit Aminosäuren u. a. 5htp konnte ich bislang keine Effekte erzielen. Vielleicht falsch eingenommen?

@lala

Progesteron hab ich doch auch lang geschmiert. 40 mg glaub ich, die Creme von Biovea. Hab da nichts gespürt! Weder Müdigkeit noch neue Haare entdeckt. Wirkt bei Frauen wohl doch anders oder?

@maspelo

50 mg sind laut pilos und der Studie die er hier verlinkt hat, bei mieser Bioverfügbarkeit, wohl eben doch nicht so viel. Wenn Effektiv nur 7,5 mg überhaupt zum tragen kommen. Aber ich versuche das heut Abend sublingual. Da bin ich gespannt! Danke Pilos!

@swipe

Tryptophan hab ich auch schon durch! Nichts gebracht! Aber auch hier danke für den Tipp. Ich schätze das hat nichts mit Mangelzuständen zu tun. Es gibt verschiedene Chronotypen (einfach mal googlen). Wenn du von der Natur auserkoren bist abends/nachts am Lagerfeuer zu sitzen um die haarige Sippschaft vor'm Säbelzahniger zu beschützen, hast du in der heutigen Zeit eben oft Schwierigkeiten im Beruf.

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [Minox86](#) on Thu, 04 Jul 2013 16:44:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Pilos,

habe gestern Abend deinen Tipp befolgt und die Tablette unter die Zunge gelegt. Problem ist das sich die Tablette überhaupt gar nicht aufgelöst hat. Sie war nach einer halben Stunde immer noch unbeschadet! Habe Sie dann mit Wasser runtergespült. Ne Idee?

---

Subject: Aw: Melatonin  
Posted by [pilos](#) on Thu, 04 Jul 2013 17:54:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Minox86 schrieb am Thu, 04 July 2013 19:44Hallo Pilos,

habe gestern Abend deinen Tipp befolgt und die Tablette unter die Zunge gelegt. Problem ist das sich die Tablette überhaupt gar nicht aufgelöst hat. Sie war nach einer halben Stunde immer noch unbeschadet! Habe Sie dann mit Wasser runtergespült. Ne Idee?

ok, die ist ja billig hart gepresst.

möglicherweise löst die sich nicht mal im magen auf..klar brauchst du dann 50mg

also tablette vor den einnehmen, zerstoßen

vielleicht legst du dir so einen tablettenmörser zu

PZN: 9375084 in jeder apo für 2,50,

lass dir keinen teureren andrehen, verlange direkt die nummer

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [Minox86](#) on Fri, 05 Jul 2013 06:09:56 GMT

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

---

Habe die Tablette gestern klassisch mit 'nem Hammer zerkloppt. Bin der Meinung das die Wirkung etwas besser war aber um das genau sagen zu können, muss ich das noch ein paar mal ausprobieren. Da meine Pillen zur Neige gehen habe ich gestern auch gleiche neue bestellt und zwar Melatonin sublingual Tabletten, die sind wohl neu.

Nun steht in der Beschreibung "Melatonin (9,5% rein) 3mg". Was hat das zu bedeuten?

[http://www.biovea.com/de/product\\_detail.aspx?NAME=MELATONIN-SUBLINGUAL-3mg-50-Tabletten&PID=20850&OS=204#top-of-page](http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=MELATONIN-SUBLINGUAL-3mg-50-Tabletten&PID=20850&OS=204#top-of-page)

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [pilos](#) on Fri, 05 Jul 2013 09:02:54 GMT

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

---

Minox86 schrieb am Fri, 05 July 2013 09:09

Nun steht in der Beschreibung "Melatonin (9,5% rein) 3mg". Was hat das zu bedeuten?

[http://www.biovea.com/de/product\\_detail.aspx?NAME=MELATONIN-SUBLINGUAL-3mg-50-Tabletten&PID=20850&OS=204#top-of-page](http://www.biovea.com/de/product_detail.aspx?NAME=MELATONIN-SUBLINGUAL-3mg-50-Tabletten&PID=20850&OS=204#top-of-page)

die haben mal wieder keine ahnung...bei biovea scheinen auch nur ahnungslose zu arbeiten...die meinen bestimmt 95% reinheit

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [Minox86](#) on Fri, 05 Jul 2013 11:14:59 GMT

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

---

Die haben das anscheinend auch nur von der Herstellerseite kopiert. Da ist es auch mit 9.5 % angegeben. Siehe hier:

[http://www.eurovital.com/de/product\\_detail.aspx?NAME=MELATONIN-SUBLINGUAL-3mg-50-Tabletten&PID=20850](http://www.eurovital.com/de/product_detail.aspx?NAME=MELATONIN-SUBLINGUAL-3mg-50-Tabletten&PID=20850)

Ist das denn möglich, dass die Reinheit so niedrig ist? Das wäre dich katastrophal schlecht oder nicht?

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [pilos](#) on Fri, 05 Jul 2013 12:37:10 GMT

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

---

Minox86 schrieb am Fri, 05 July 2013 14:14 Die haben das anscheinend auch nur von der Herstellerseite kopiert. Da ist es auch mit 9.5 % angegeben. Siehe hier:

[http://www.eurovital.com/de/product\\_detail.aspx?NAME=MELATONIN-SUBLINGUAL-3mg-50-Tabletten&PID=20850](http://www.eurovital.com/de/product_detail.aspx?NAME=MELATONIN-SUBLINGUAL-3mg-50-Tabletten&PID=20850)

Ist das denn möglich, dass die Reinheit so niedrig ist? Das wäre dich katastrophal schlecht oder nicht?

das wäre gar nicht verkehrsfähig, ich denke es sind 95%

---

---

Subject: Aw: Melatonin

Posted by [stanni](#) on Fri, 05 Jul 2013 12:38:06 GMT

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

---

wohl ein Übersetzungsfehler:

Amount Per Serving:

- Melatonin (99.5% Pure) 3mg
-