
Subject: melatonin

Posted by [dylan](#) on Fri, 02 Jun 2006 22:25:20 GMT

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

hallo. ich wollte mich mal erkundigen, ob jemand von euch melatonin oral nimmt und ob es effekte hat?

ich selbst habe es mal genommen. im nachhinein habe ich den eindruck, dass es damals etwas brachte. die haare wuchsen zwar nicht an stellen an denen vorher keine waren, aber sie waren ansonsten relativ kräftig in einer bestimmten phase. ob ich in dieser zeit auch viele nems nahm weiß ich grad nicht.

gruß

Subject: Re: melatonin

Posted by [Foxi](#) on Sat, 03 Jun 2006 07:54:52 GMT

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

Ich schluck Melatonin zur Zeit wieder (1,5mg)
hab Nachtschicht und kann durch Mel. länger schlafen
wache Normalerweise mehrmals auf und man ist dann immer wie
gerädert mit Mel. kann ich durchschlafen !
ob es Haartechnisch was hilft??????
oder sogar diesen Frühjahr HA beschleunigt?????
Fellwechsel und Melatonin sollen ja ne Rolle spielen!(Mauser)

Vielleicht kann Tino mehr dazu sagen

Foxi

Subject: Re: melatonin

Posted by [doc_sung](#) on Sat, 03 Jun 2006 17:34:12 GMT

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

Nehme auch 3mg jeden Abend, kann dem aber keine Wirkung zuordnen. Kann es sein dass diese Mauser auch bis in die sommermonate hineinreicht? Hab damit jedes Jahr zu kämpfen.

Subject: Re: melatonin

Posted by [Foxi](#) on Sat, 03 Jun 2006 17:45:55 GMT

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

Du meinst ob Melatonin nicht doch im Frühjahr
Sommer den HA verstärkt?

Hab mal was gelesen wo es hies Dunkle Jahreszeit mehr Melatonin
Fellwechsel-Mauser also wenn mehr Melatonin im Winter zu HA führt und man es im Frühjahr
Sommer künstlich einnimmt.....

Ob man sich mit Mel Haartechnisch was gutes tut?????????

Foxi

Subject: Re: melatonin
Posted by [zagq](#) on Sun, 04 Jun 2006 00:29:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ich nehme es oral....bilde mir ein dass es mich besser schlafen laesst.

Subject: Re: melatonin
Posted by [Foxi](#) on Wed, 07 Jun 2006 06:44:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann es nicht sein das einige auf Melatonin eher mit HA
reagieren??
Also genau umgekehrt verläuft als man erhofft?

Foxi

Wie z.b dieser Bericht

Haut, Haare und Nägel

Während der Schwangerschaft wird verstärkt Melatonin in die Haut eingelagert. Dies bewirkt vor allem bei dunkel- und schwarzhaarigen Frauen das Auftreten von Pigmentflecken. Sommersprossen, Leberflecken und Operationsnarben werden häufig etwas dunkler. Diese Veränderungen bilden sich nach der Entbindung wieder zurück. Aufgrund der hormonellen Umstellung während der Schwangerschaft können sich sowohl die

Beschaffenheit der Haare als auch der Nägel ändern. Allerdings: Während bei manchen werdenden Müttern die Haare immer dichter und glänzender werden, leiden andere hingegen unter Haarausfall. Genauso verhält es sich mit den Fingernägeln: Bei manchen Schwangeren werden sie besonders brüchig, andere dagegen haben gerade in dieser Zeit besonders feste Fingernägel.

Subject: Re: melatonin

Posted by [Ghostwriter](#) on Wed, 07 Jun 2006 07:28:27 GMT

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

Foxi,

ich glaube nicht, dass man Rückschlüsse ziehen kann aus der Situation schwangerer Frauen... In dem von Dir zitierten Text wird auch explizit als Ursache für Änderungen des Haarwachstums die hormonelle Umstellung bei schwangeren Frauen als Ursache genannt. Das ist ja ein komplett anderes hormonelles Umfeld als bei uns AGA-geplagten Männern, das scheint mir überhaupt nicht vergleichbar.

Zum Thema: ich nehme seit ein paar Monaten Melatonin und da ich Minoxidil und neben Melatonin noch NEMs (Multi-Vitamin, Biotin, Selen, Zink, Arginin, Kreatin) nehme, kann ich nicht sagen ob Melatonin irgendwas für die Haare gebracht hat (Haarzustand ist aber gut, Haarausfall sehr wenig bis gar nicht + Neuwuchs durch Minox - scheint also zumindest nicht zu schaden).

Was ich definitiv sagen kann, ist dass ich durch Melatonin immer gut einschlafen kann und dann tief und traumintensiv durchschlafe bis morgens. Morgens bin ich ausgeschlafen, frisch und leistungsfähig - ein Gefühl, dass ich davor einige Zeit nicht mehr hatte. Das alleine ist es für mich schon wert! Die Regeneration scheint durch den tiefen Schlaf einfach besser zu sein. Wer einer anstrengenden Arbeit nachgeht und / oder seinen Körper beim Sport ausbelastet, wird die höhere Regenerations-fähigkeit zu schätzen wissen. Davon abgesehen ist es wohl unbestritten, dass Melatonin ein starkes Antioxidans ist. Das ist ja nach Tinos Auffassung - soweit ich diese nachvollziehen kann - auch positiv für den Haarwuchs.

Mein Fazit: Melatonin ist eine Wohltat - dazu noch spottbillig. Werde es weiter nehmen.

Gruß
G.

Subject: Re: melatonin

Posted by [Foxi](#) on Wed, 07 Jun 2006 08:07:30 GMT

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

@Ghost

Ich nehm ja auch Fin-Minox Melatonin. Zink-Multivitamine usw....

Tatsache ist aber das die Haare weitaus schlechter aussehn als ohne das ganze Zeugs!(Nems und Co.)

oder besser gesagt ich spür nix das es in irgendwelcher Form was verbessert!
Nur mit Fin ohne jegliches andere Zeugs hatte ich mehr Glück!

Oder eben momentan wie fast alle hier Saison Ausfall oder was auch immer.....

P.s
macht Zink nicht die Haare trocken?
schluck ca.30mg Zink pro Tag seit einigen Wochen! ist das möglich?

Foxi

Subject: Re: melatonin
Posted by [wrigley spearmint](#) on Wed, 07 Jun 2006 16:33:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ghostwriter

kann deine erfahrung mit Melatonin nur bestätigen ... habe vor 2 Jahren auch mal Melatonin
genommen über mehrere Monate...

Bei mir standen aber einschlafstörungen an erster stelle...

Will es jetzt wieder nehmen ... Kann aber aber die Homepage nicht mehr finden

Wo bestellst Du dein Melatonin ?

gruss
wrickleyspearmint

Subject: Re: melatonin
Posted by [tino](#) on Wed, 07 Jun 2006 17:21:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oder eben momentan wie fast alle hier Saison Ausfall oder was
auch immer.....

Genau das denke ich!!Ist so sogar klar belegt.Nicht HA Betroffe werden es weniger merken.

Ihr macht euch umsonst verrückt,indem ihr glaubt das Medikamente euer Haar killen.Auch ich
hatte bislang immer jedes Jahr um diese Zeit HA,..diesmal erstaunlicherweise nicht.

Subject: Re: melatonin
Posted by [doc_sung](#) on Wed, 07 Jun 2006 17:42:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann mich seit früher Kindheit an teilweise extrem verstärkten HA von in den Sommernonaten erinnern, ist auch bis jetzt so geblieben. Melatonin nehme ich seit fast 5 Jahren, hab keine Probleme...

Subject: Re: melatonin
Posted by [Ghostwriter](#) on Thu, 08 Jun 2006 09:58:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hey Wrigley's,

ich bestelle bei www.qhi.co.uk

Etwas umständliches Anmeldeprozedere (legal disclaimer ausfüllen und zusenden). Klappt dann aber problemlos. Lieferzeit ca. 2 Wochen. 120 Tabs kosten 6,55€ plus Versand...

Gruß
G.

Subject: Re: melatonin
Posted by [tvtotalfan](#) on Thu, 08 Jun 2006 11:27:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Melatonin auf ebay, am Besten von der Marke Schiff (und von einem europäischen Händler), die habe ich auch, haben zusätzlich noch Vit.B6, sind auch nicht so bröselig und besser zu teilen wie die von qhi.

z.b. hier (aus England):

http://cgi.ebay.de/MELATONIN-3-mg-300-TABLETS-SLEEP-SUPPORT-JET-LAG_W0QQitemZ9528101953QQcategoryZ11776QQrdZ1QQcmdZViewI tem
