

---

Subject: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:31:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kann einer von euch Experten mir erklären was das ist!  
Und wie es beschaffe?  
Gibt es Nebenwirkungen!  
Oder greift es in die Psyche ein also wie ein Psychopharmaka?

Danke im Vorraus für die Infos!

MfG HeadBanGer

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [tino](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:34:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

siehe meine Seite.

Warum willst du das Hormon einnehmen?

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:39:22 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Weil ich ganz sicher Weiss das es Berühmte Hollywood Stars nehmen Wie Brad Pitt Clooney  
Johnny Depp etc!

Die sind halt nicht so dumm wie wir die dahin oxidieren!

Und mit 40 Aussehen wie 50 !  
Die Sehen dann halt aus mit 40 wie 30!

Deshalb will ich das Hormon nehmen!  
Also es ist ein Hormon!  
Man ich hab schiss vor Hormonen!

Kann ich davon mein Verstand verlieren @ Tino ???

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:39:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:39 Weil ich ganz sicher Weiss das es Berühmte Hollywood Stars nehmen Wie Brad Pitt Clooney Johnny Depp etc!

Die sind halt nicht so dumm wie wir die dahin oxidieren!

Und mit 40 Aussehen wie 50 !  
Die Sehen dann halt aus mit 40 wie 30!

Deshalb will ich das Hormon nehmen!  
Also es ist ein Hormon!  
Man ich hab schiss vor Hormonen!

Kann ich davon mein Verstand verlieren @ Tino ???

verlieren alter?

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [tino](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:41:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Weise Erkenntnisse!

Kann ich davon mein Verstand verlieren @ Tino ???

Nein der wird dadurch schärfer!Es ist ein Hormon der Jugend,..und nicht eins der Fäulniss!Es ist neuroprotektiv

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:46:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tino ich will das Zeug haben! aber woher nehmen wenn nicht stehlen?

Tino wissen das diese verdammten Ärzte denn nicht?  
Das Zeug scheint in der Tat ein Jungbrunnen zu sein!

Warum darf das Fußvolk es nicht konsumieren?

Was läuft in Deutschland schief ? Wollen das wir dahin oxidieren! damit die Tretmühle vom

---

Gesundheitssystem erhalten bleibt?

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:47:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:39Headbanger schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:39Weil ich ganz sicher Weiss das es Berühmte Hollywood Stars nehmen Wie Brad Pitt Clooney Johnny Depp etc!

Die sind halt nicht so dumm wie wir die dahin oxidieren!

Und mit 40 Aussehen wie 50 !  
Die Sehen dann halt aus mit 40 wie 30!

Deshalb will ich das Hormon nehmen!  
Also es ist ein Hormon!  
Man ich hab schiss vor Hormonen!

Kann ich davon mein Verstand verlieren @ Tino ???

verlieren alter?

Ja Durchdrehen, psychisch Krank werden etc. Alter

Bin Hyperchonder!

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [kaya](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:49:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hallo,  
viele user des forums nehmen melatonin. das problem ist, man muss es sich direkt in den herzmuskel spritzen, was sehr unangenehm und gefährlich ist.

---

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:50:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das problem bei melatonin ist, dass du nicht mehr als 4 stunden schlaf bekommst...wenn es gut geht...  
aber du oxidierst nicht weiter, stimmt!

viel glück!

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:50:37 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kaya schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:49hallo,  
viele user des forums nehmen melatonin. das problem ist, man muss es sich direkt in den herzmuskel spritzen, was sehr unangenehm und gefährlich ist.

Hey Arkadas lass mal deine Verarsche!

Ich mag keine Medis die in mein Bewusstsein eingreifen! Basta!

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [tino](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:51:01 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tino wissen das diese verdammten Ärzte denn nicht?  
Das Zeug scheint in der Tat ein Jungbrunnen zu sein!

Weil die nur für brachiale Symptombehandlung zuständig sind,..nicht aber für Prävention.Meistens reissen sie einfach nur die klappe auf,und sagen "Melatonin ist so wirkungslos wie ein Placebo,das habe ich an der Uni gelernt"Wenn man dann mit ihnen Literatur zum Thema diskutieren möchte,müssen sie passen,weil sie keine der c.a 100.000 Publikationen kennen.Ebenso kennen diese auch ihre Lehrer nicht...

Es ist also schon teilweise ein Nest der Annahmen,..die evidenzbasierte Medizin.

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Gast](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:51:24 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:50

Hey Arkadas lass mal deine Verarsche!

Ich mag keine Medis die in mein Bewusstsein eingreifen! Basta!

---

Ich kapiere grad nichts...

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [tino](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:52:21 GMT

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

---

vitaminusa.com ...da kann man es bestellen.

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [kaya](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:53:35 GMT

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

---

1. kannst mich auch auf deutsch "freund" nennen
  2. natürlich ein scherz. melatonin bekommst du guenstig hier [www.qhi.co.uk](http://www.qhi.co.uk) oder bei ebay zbsp hier aus england [http://cgi.ebay.de/MELATONIN-3-mg-300-TABLETS-SLEEP-SUPPORT-JET-LAG\\_W0QQitemZ9528101953QQcategoryZ11776QQrdZ1QQcmdZViewI tem](http://cgi.ebay.de/MELATONIN-3-mg-300-TABLETS-SLEEP-SUPPORT-JET-LAG_W0QQitemZ9528101953QQcategoryZ11776QQrdZ1QQcmdZViewI tem)
  3. ja, hormon, aber selbst in großer konzentration ohne bekannte nebenwirkungen (außer müdigkeit natürlich)
- 

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:55:13 GMT

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

---

Tino bitte Klär mich nochmal über die Risiken auf!  
Was kann schieff laufen?

Wenn es harmloser als Fin ist bestell ich es mir Sofort!

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [Gast](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:55:30 GMT

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

---

Headbanger schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:39Kann ich davon mein Verstand verlieren @ Tino ???

Also, ich dachte, man muss den Verstand vierteln und nicht verlieren.

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:56:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:50das problem bei melatonin ist, dass du nicht mehr als 4 stunden schlaf bekommst...wenn es gut geht...  
aber du oxidierst nicht weiter, stimmt!

viel glück!

Nur 4 Stunden Schlaf? wenn es gut geht?

Alter bei 4 Stunden schlaf altert man doch schneller oder nicht ?

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 08 Jun 2006 16:58:40 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:56glockenspiel schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:50das problem bei melatonin ist, dass du nicht mehr als 4 stunden schlaf bekommst...wenn es gut geht...  
aber du oxidierst nicht weiter, stimmt!

viel glück!

Nur 4 Stunden Schlaf? wenn es gut geht?

Alter bei 4 Stunden schlaf altert man doch schneller oder nicht ?

headbanger, hör mal: das war ein scherz...  
melatonin ist rel. harmlos, wie alt bist du? ich würde es nicht ohne viel nachdenken einnehmen...  
ich verstehe nur nicht, wieso jemand sich so GAR nicht selber informiert

nix für ungut

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 17:03:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:58Headbanger schrieb am Don, 08 Juni 2006

18:56glockenspiel schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:50das problem bei melatonin ist, dass du nicht mehr als 4 stunden schlaf bekommst...wenn es gut geht...  
aber du oxidierst nicht weiter, stimmt!

viel glück!

Nur 4 Stunden Schlaf? wenn es gut geht?

Alter bei 4 Stunden schlaf altert man doch schneller oder nicht ?

headbanger, hör mal: das war ein scherz...  
melatonin ist rel. harmlos, wie alt bist du? ich würde es nicht ohne viel nachdenken einnehmen...  
ich verstehe nur nicht, wieso jemand sich so GAR nicht selber informiert

nix für ungut KEIN DING

gOOGELN SCHÖN UND GUT; ABER eRFAHRUNGEN AUS DER pRAXIS und dann auch noch aus erster Hand! Sry da kann Google einpacken

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [tino](#) on Thu, 08 Jun 2006 17:05:10 GMT

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

Tino bitte Klär mich nochmal über die Risiken auf!  
Was kann schief laufen?

Müdigkeit e.v,...aber in der Regel ist es sehr sehr gut verträglich,und mann kann die Dosis sehr gut auf eine verträgliche Dosis runtersetzen,falls NW auftreten.

Bei Autoimunerkrankungen sollte man vorsichtig sein.

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 17:06:10 GMT

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

Ich werde diesen Monat 28 Glocke

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [doc\\_sung](#) on Thu, 08 Jun 2006 17:45:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi tino, ich nehme schon seit Jahren 3mg Melatonin tägl. - hältst du die Dosis für OK oder wäre eine Erhöhung noch besser?

@Headbanger: Mach dir mal keine Sorgen, wie gesagt ich nehm es seit Jahren und konnte nichts negatives feststellen

Gruss

doc\_sung

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Nature Boy](#) on Thu, 08 Jun 2006 18:26:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hyperchonder bist du, soso

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Nature Boy](#) on Thu, 08 Jun 2006 18:34:07 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du nimmst Melatonin schon seit Jahren, wie du sagst, plus die ganzen Mittelchen in deiner Signatur und hast dennoch erst neulich wieder bösen HA beklagt - wenn ich mich recht erinnere. Das soll keine Rede gegen Melatonin sein, aber zu denken gibt es einem schon...

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Headbanger](#) on Thu, 08 Jun 2006 18:53:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nature wieso nimmst du mg Fin? ist da die Wirkung noch besser ?

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Gast](#) on Thu, 08 Jun 2006 18:58:55 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Headbanger schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:55  
Risiken

---

Haarausfall, kraftloseres Haar.

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [tino](#) on Thu, 08 Jun 2006 18:59:33 GMT

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

---

Nature wieso nimmst du mg Fin? ist da die Wirkung noch besser ?

Und warum die teuren Merz Spezial Dragees?Sind die gut dosiert so?

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [Karsten\\_G](#) on Thu, 08 Jun 2006 19:17:54 GMT

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

---

@tino

ist vitaminusa auch verlässlich. Die hätten noch andere Angebote, wie ich gesehen habe (NAC, Acetyl LCarnitin)

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [tino](#) on Thu, 08 Jun 2006 19:21:14 GMT

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

---

Die sind verlässlich,..ganz sicher.Ich weiss aber nicht ob ihr Acetyl-L-Carnitin gut ist.Gut ist das von Chemacon....gut und billig.Ich nehme es selbst.

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [Karsten\\_G](#) on Thu, 08 Jun 2006 19:53:25 GMT

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

---

Ok, danke für die schnelle Antwort. Dann werd ich mal das Glücksspiel mit dem Zoll wieder aufnehmen

Wegen Acetyl-L-Carnitin muss ich dann noch suche.

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [doc\\_sung](#) on Thu, 08 Jun 2006 22:57:30 GMT

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

---

Den anderen Krempel nehme ich seit Anfang April. Ging mir bei Melatonin ursprünglich um die "Frischhaltewirkung" , damals war mir noch kein Zusammenhang mit HA bekannt. Zu spekulieren dass mein Jahrelanger HA ausgerechnet mit der Melatonineinnahme zusammenhängt ist doch ziemlich weit hergeholt. Was die anderen NEM und Phytohormone angeht, kann ich mir nach 2 Monaten noch kein Urteil bilden, jedenfalls war die Situation vor der Einnahme mindestens genau so bescheiden wie jetzt, vor allem jeden Sommer.

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Foxi](#) on Fri, 09 Jun 2006 06:47:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@sancho

Haarausfall, kraftloseres Haar.????????????????????????????

Hähhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh jetzt wieder schlecht oder was????

Foxi

sancho pansa schrieb am Don, 08 Juni 2006 20:58Headbanger schrieb am Don, 08 Juni 2006 18:55  
Risiken

Haarausfall, kraftloseres Haar.

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Foxi](#) on Fri, 09 Jun 2006 07:05:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Langsam glaub ich das auch schon das man mit Mel. ständig in der "Mauser" lebt!

[http://focus.msn.de/gesundheit/haarausfall/news/saisonaler-haararausfall\\_nid\\_22030.html](http://focus.msn.de/gesundheit/haarausfall/news/saisonaler-haararausfall_nid_22030.html)

Foxi

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [Nature Boy](#) on Fri, 09 Jun 2006 10:47:54 GMT

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

---

Guten Tag,

2 mg Fin nehme ich, weil ich Anfang des Jahres den Eindruck bekam, dass 1 mg nach Jahren der Anwendung nicht mehr die gewünschte Wirkung erzielte.

Die Merz Spezial-Dragees nehme ich - ich gebe es unumwunden zu - in erster Linie aus Bequemlichkeit. Kaufen, einwerfen, fertig. Ob's wirklich (viel) bringt? Schaden tun sie mir in jedem Fall nicht.

Zusammensetzung "Merz Spezial-Dragees Haar-Activ":  
Tagesdosis enthält (2 x 2 Dragees):

Konzentrierte Auszüge aus Hafer, Hirse und Dinkel: 600 mg entspr. L-Cystin mind.6 mg  
Vitamin B1: 3,3 mg  
Vitamin B2:4,5 mg  
Vitamin B6:4,8 mg  
Vitamin B12:9 µg  
Nicotinsäureamid:45 mg  
Folsäure: 600 µg  
Biotin (Vitamin H):180 µg  
Vitamin C: 37,5 mg  
Zinkhefe:500 mg  
mit Zink: 5 mg

Ob die Zusammensetzung/Dosierung ausreichend ist, können fachkundigere Forenmitglieder sicher besser beurteilen als ich. Zum Kauf der Dragees möchte ich jedenfalls weder zu- noch abraten.

Herzliche Grüße und einen schönen Fußball-Nachmittag euch allen! Auf dass wir uns beim Spiel unserer Elf nicht die Haare raufen müssen

Nature Boy

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!

Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 09 Jun 2006 10:54:56 GMT

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

---

Ach komm Foxi, manchmal glaube ich es ist Dein Hobby hier den Leuten ein bisschen die Angst heraus zu kitzeln.

Der Bericht ist überhaupt nicht fundiert. Focus ist sowieso die totale Langweiler-Zeitschrift, hatte die mal für 6 Wochen im Probeabo, echt mega Geldverschwendung meines Erachtens...

Im Herbst hatte ich bisher außerdem noch keinen extremen HA-Schub festgestellt, eher im

Frühjahr bis Sommer (wie die meisten hier auch).

Womit Melatonin allerdings ein wenig zusammen hängt ist Depression. Ich habe schon mal darüber gelesen dass es bei Leuten, die schon depressiv sind, die Depression "eventuell" etwas verschlimmern "könnte", also somit auch den Stress verstärkt und Stress ist ja bekanntlich ein Trigger bei HA.

Und mit Melatonin muss man auf jeden Fall experimentieren. Ich habe für mich selbst herausgefunden, dass ich es nicht unbedingt täglich nehmen muss, denn manchmal bin ich auch schon um 22 Uhr so müde - und wenn ich dann noch Melatonin nehme, dann bin ich am nächsten Morgen wie gerädert.

Außerdem hat auch schonmal Pilos erwähnt dass sich Melatonin evtl. im Gewebe ansammeln könnte.

Deshalb teils auch erhöhte Müdigkeit bishin zu Konzentrationsschwierigkeiten tagsüber - weil man dann einfach zu viel Mel. im Körper hat.

Und man muss auch nicht immer 3mg nehmen nur weil eine Tab (meist) 3mg enthält, also teilen.

Außerdem ist das Schwanken des Mel-Spiegels wohl etwas ganz natürliches (Tageszeitlich / Jahreszeitlich / je nach Alter)

Hier ne gute Info über Melatonin:

<http://www.acibas.net/melatonin/index.shtml>

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Nature Boy](#) on Fri, 09 Jun 2006 10:57:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

"Zu spekulieren dass mein Jahrelanger HA ausgerechnet mit der Melatonineinnahme zusammenhängt ist doch ziemlich weit hergeholt."

Stimmt! Habe ich auch nicht

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Foxi](#) on Fri, 09 Jun 2006 11:06:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@TVtotalfan

Nö blos der schreckliche Haarverlust in den letzten paar Wochen haben mich doch sehr mitgenommen!

Kann doch alles nicht mehr sein wenn man eh alles tut gegen HA und schlimmer wird als wenn man gar nix machen würde!

2x1,25mg Proscar 2x5%Minox 1200mg NAC 1,5mg Melatonin  
L-Carnitin-Nems

und dann gewaltig rückwärts

Foxi

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Nature Boy](#) on Fri, 09 Jun 2006 11:17:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tut mir leid, Foxi, dass du das zurzeit durchmachen musst. Das ist echt gemein! Willst du Minox nicht doch mal weglassen?

Ich wünsch dir trotzdem heute Abend viel Spaß! Olé, olé, olé!

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [Foxi](#) on Fri, 09 Jun 2006 11:36:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Minox weglassen hmmm???????

Blos fast alle schwören auf Minox!  
also warum soll es bei mir schaden? sieht aber verdammt danach  
aus das es eher schadet!

Foxi

---

---

Subject: Re: Melatonin? Was ist das ? Will ich haben!  
Posted by [torti](#) on Fri, 09 Jun 2006 13:48:20 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Was sind denn die vorassetzungen die die Einnahme von Melatonin Sinnvoll machen?? Ich meine im Bezug auf HA, was genau bringt Melatonin in dem Fall?

---