
Subject: melatonin in rotwein...

Posted by [kaya](#) on Mon, 19 Jun 2006 16:04:20 GMT

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

<http://de.news.yahoo.com/19062006/3/italienische-forscher-ro-tweine-enthalten-laquo-schlafhormon-raquo.html>

Subject: Re: melatonin in rotwein...

Posted by [chrisan](#) on Mon, 19 Jun 2006 17:49:50 GMT

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

___Die Trauben mehrerer bekannter Rotweinsorten - darunter Nebbiolo, Merlot und Cabernet Sauvignon - enthalten einer Studie der Universität Mailand zufolge hohe Anteile des «Schlafhormons» Melatonin.____

... witzig Merlot trinke ich gerade und Cabernet Sauvignon - heisst der gute Tropfen übrigens - ist mein zweiter Favorit: Jetzt verstehe ich ... die zusätzliche Einnahme von Melatonin kann ich mir sparen - glaube ich

Subject: Re: melatonin in rotwein...

Posted by [Wüstenmungo](#) on Mon, 19 Jun 2006 19:30:33 GMT

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

kaya schrieb am Mon, 19 Juni 2006 18:04

<http://de.news.yahoo.com/19062006/3/italienische-forscher-ro-tweine-enthalten-laquo-schlafhormon-raquo.html>

sehr interessant! hol mir öfters pullen ausm lidl oder ausm aldi. schlag ja 2 fliegen mit einer klappe; werd besoffen und krieg noch zusätzlich melatonin...

Subject: Re: melatonin in rotwein...

Posted by [asket](#) on Mon, 19 Jun 2006 23:34:42 GMT

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

Der Melatonin-Anteil im Wein scheint aber eher spärlich auszufallen. Johanniskraut soll weitaus mehr enthalten.

Allerdings ist der Melatoningehalt vor allem im Vergleich zu einigen Heilpflanzen hier eher gering: Während Johanniskraut beispielsweise bis zu vier Mikrogramm Melatonin pro Gramm enthält, kommen die Traubenschalen gerade auf ein tausendstel Mikrogramm pro Gramm

<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/266420.html>

Subject: Re: melatonin in rotwein...

Posted by [Wüstenmungo](#) on Tue, 20 Jun 2006 01:18:53 GMT

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

asket schrieb am Die, 20 Juni 2006 01:34Der Melatonin-Anteil im Wein scheint aber eher spärlich auszufallen. Johanniskraut soll weitaus mehr enthalten.

Allerdings ist der Melatoningehalt vor allem im Vergleich zu einigen Heilpflanzen hier eher gering: Während Johanniskraut beispielsweise bis zu vier Mikrogramm Melatonin pro Gramm enthält, kommen die Traubenschalen gerade auf ein tausendstel Mikrogramm pro Gramm

<http://www.wissenschaft.de/wissen/news/266420.html>

das ist für mich eher nebensächlich!!!
