

---

Subject: Melatonin - langzeiterfahrungen

Posted by [stfn111](#) on Fri, 28 Dec 2018 17:25:04 GMT

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

---

Hallo,

Ich hatte in meiner Vergangenheit einige psychische Probleme. Schlafstörungen, innere Unruhezustände, Depressionen. Seit Sommer nehme ich DHEA und seitdem ist alles sehr stabil. Schlaf meist 7 Stunden recht gut. Habe viel Energie und bin einfach wieder viel mehr am Steuer. Den Haaren hat es nicht geschadet ;). Damals habe ich nicht den Tipp Melatonin erhalten. Habe mir auch Kapseln 3mg besorgt, aber irgendwie nie genommen.

Jetzt habe ich diese Kapsel über die Feiertage wieder gefunden und seit ca. einer Woche jeden Tag eine halbe Kapsel sublingual genommen. In der Kombination mit DHEA wirkt das einfach phänomenal. Schlafe jeden Tag 9 Stunden wie ein Baby und bin den ganzen Tag fit und trotzdem entspannt. Ich fühle mich mit meinen mittlerweile 30 Jahren fit wie ein 18-Jähriger. Ich hätte nicht mehr damit gerechnet, dass ich mich je wieder so extrem gut fühlen werde.

Jetzt hätte ich allerdings ein paar Fragen zu einer Langzeitmelatonin-Einnahme:

Wie sieht es mit Rezeptorempfindlichkeit aus? Ist bei einer langen Einnahme mit einer Desensibilisierung und damit Wirkverlust zu rechnen?

Kann eine Langzeiteinnahme wirklich auch zu psychischen Problemen führen? Ich kann mir das nicht wirklich vorstellen.

Wie sieht es mit der Wirkung auf das Fortpflanzungssystem aus? Ist bei dieser Dosis damit zu rechnen?

Kann man sich das natürliche Melatoninprofil mit einer Einnahme zerstören? Sublingual ist ja alles andere als eine retard Einnahme.

---

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen

Posted by [Greg2022](#) on Fri, 28 Dec 2018 18:10:45 GMT

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

---

Hallo,

Habe mal in einer psychischen Ausnahmesituation jeden Abend 15mg Melatonin genommen - so für ca. 6 Wochen.

Es hat sich merklich positiv und sanft in Bezug auf Schlaf ausgewirkt. Habe aber auch mitbekommen, dass es wohl bei dem einen funktioniert und bei anderen nicht. Also wie fast überall. Mehr kann ich leider nicht beitragen. DHEA kenne ich nicht mal.

Was ist der Vorzug davon?

---

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen  
Posted by [mike.](#) on Fri, 28 Dec 2018 20:50:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich nahm mal eine zeitlang melatonin im herbst 2011.... im winter ist melatonin sowieso etwas höher...

woher beziehst du die kapseln?

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen  
Posted by [Damnithair](#) on Fri, 28 Dec 2018 22:46:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe es auch mal eine Zeit lang genommen (einige Monate; 3mg - 6mg), ohne einen Wirkungsverlust festzustellen.  
Nach dem Absetzen hatte ich subjektiv das Gefühl, schlechter zu schlafen. Das hat sich aber nach ein paar Tagen gelegt und ich konnte schlafen wie zuvor.  
Habe es jedoch auch oral genommen, nicht sublingual.

Zitat:Kann eine langzeiteinnahme wirklich auch zu psychischen problemen führen? Ich kann mir das nicht wirklich vorstellen.

Wie sieht es mit der wirkung auf das fortpflanzungssystem aus? Ist bei dieser dosis damit zu rechnen?

Woher die Bedenken?

LG

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen  
Posted by [stfn111](#) on Sat, 29 Dec 2018 09:06:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

mike. schrieb am Fri, 28 December 2018 21:50

ich nahm mal eine zeitlang melatonin im herbst 2011.... im winter ist melatonin sowieso etwas höher...

woher beziehst du die kapseln?

Biovea.

Ich denke es geht auch darum, dass es zur richtigen uhrzeit hoch ist.

---

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen

Posted by [stfn111](#) on Sat, 29 Dec 2018 09:10:07 GMT

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

---

Damnithair schrieb am Fri, 28 December 2018 23:46 Habe es auch mal eine Zeit lang genommen (einige Monate; 3mg - 6mg), ohne einen Wirkungsverlust festzustellen.

Nach dem Absetzen hatte ich subjektiv das Gefühl, schlechter zu schlafen. Das hat sich aber nach ein paar Tagen gelegt und ich konnte schlafen wie zuvor.

Habe es jedoch auch oral genommen, nicht sublingual.

Zitat: Kann eine langzeiteinnahme wirklich auch zu psychischen problemen führen? Ich kann mir das nicht wirklich vorstellen.

Wie sieht es mit der wirkung auf das fortpflanzungssystem aus? Ist bei dieser dosis damit zu rechnen?

Woher die Bedenken?

LG

<https://www.apotheken-depesche.de/nachrichten/melatonin-kann-die-samenqualitaet-verschlechtern/>

[https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id\\_58897570/hoher-melatoninspiegel-kann-zu-depressionen-fuehren.html](https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_58897570/hoher-melatoninspiegel-kann-zu-depressionen-fuehren.html)

---

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen

Posted by [NKM64](#) on Sat, 29 Dec 2018 14:31:24 GMT

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

---

Hallo stfn! Welches DNEA nimmst du? Oral oder sublingual?

Ich machte einige Versuche mit 7 keto DHEA, sublingual und oral, bemerkte aber keine Wirkung. Ich suche ein Mittel gegen permanente Antriebslosigkeit und Müdigkeit. Bei dir hat das DHEA ja wohl gut angeschlagen.

Melatonin 3 mg täglich sollte zu keinen Beeinträchtigungen führen. Oral wird wohl viel in der Leber verarbeitet, so dass die aufgenommene Menge deutlich geringer ist.

---

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen

Posted by [Damnithair](#) on Wed, 02 Jan 2019 17:13:52 GMT

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

---

stfn111 schrieb am Sat, 29 December 2018

10:10 <https://www.apotheken-depesche.de/nachrichten/melatonin-kann-die-samenqualitaet-verschlechtern/>

[https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id\\_58897570/hoher-melatoninspiegel-kann-zu-depressionen-fuehren.html](https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_58897570/hoher-melatoninspiegel-kann-zu-depressionen-fuehren.html)

Ich denke, die Depressionsgeschichte kann man mit abendlicher Gabe, kurz vor dem Schlafengehen, und normalem Schlafrhythmus umgehen.

Bzgl. der Spermienqualität lese ich gerade zum ersten Mal. Hast du noch etwas dazu gefunden? Wenn es laut Link bei einem von acht Männern zu anhaltenden Problemen kam, könnte es evtl. auch andere Ursachen haben und "nur" durch die Melatoningabe getriggert worden sein.

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen  
Posted by [mike](#). on Wed, 02 Jan 2019 17:27:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

stfn111 schrieb am Sat, 29 December 2018 10:06mike. schrieb am Fri, 28 December 2018 21:50

ich nahm mal eine zeitlang melatonin im herbst 2011.... im winter ist melatonin sowieso etwas höher...

woher beziehst du die kapseln?

Biovea.

Ich denke es geht auch darum, dass es zur richtigen uhrzeit hoch ist.

Danke :thumbup:

es erhöht den IGF-1-Wert in machen Zellen..ev auch im HF

wenn das System haarfreundlich ist, baut igf-1 die Follikel wieder auf

ich denke, bei mir ist es soweit... ev werde ich wieder ab Anfang April tgl mit 5 mg abends starten..zusätzlich zum anderen Krempel

im Herbst..ab Oktober kann man dann darauf verzichten

also 1/2 J on, 1/2 off

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen  
Posted by [scooter44](#) on Sat, 04 Sep 2021 09:32:00 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jahrelang Melatonin mit keinen Nebenwirkungen!

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen  
Posted by [mike.](#) on Sat, 04 Sep 2021 10:42:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

scooter44 schrieb am Sat, 04 September 2021 11:32Jahrelang Melatonin mit keinen Nebenwirkungen!  
Dito

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen  
Posted by [hallowelt](#) on Sun, 05 Sep 2021 15:36:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich nehme auch seit längerer Zeit schon Melatonin ein (Jahre aber nicht immer durchgehend), die letzten 1-2 Jahre in Spray-Form (aus dem Drogeriemarkt - recht günstig: 150 Anwendungen für ca 6-7 Euro). Direkt vor dem Zubettgehen, geringe Dosis (0,5mg), tut was es soll - schlafe schnell ein. Gibt mir die Sicherheit/Ruhe dass ich einschlafen werde. Hohe Dosen können halt bewirken, dass man am nächsten Tag noch schläfrig ist.

---

Subject: Aw: Melatonin - langzeiterfahrungen  
Posted by [Nomadd](#) on Mon, 12 Dec 2022 21:58:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Greg2022 schrieb am Fri, 28 December 2018 19:10Hallo,

habe mal in einer psychischen Ausnahmesituation jeden Abend 15mg Melatonin genommen - so für ca. 6 Wochen.

Es hat sich merklich positiv und sanft in Bezug auf Schlaf ausgewirkt. Habe aber auch mitbekommen, dass es wohl bei dem einen funktioniert und bei anderen nicht. Also wie fast überall. MEhr kann ich leider nicht beitragen. DHEA kenne ich nicht mal.

Was ist der Vorzug davon?

Ich nehme jetzt sein zwei Wochen Melatonin gegen Einschlafstörungen ein und kann soweit konstatieren, dass es recht gut und zuverlässig wirkt. 30min vor dem Schlafengehen spritze ich mir in den Mund (2 Sprühstöße) und schlafe dann auch ziemlich schnell ein, sobald ich mich ins Bett gelegt habe. Es wirkt somit recht schnell und ist zudem ohne Rezept kaufbar und auch nicht apothekenpflichtig. Win Win. :nod:

Mein Melatonin-Spray ist von Rossmann:

<https://abload.de/image.php?img=16707974534065sdtj.jpg>

<https://abload.de/image.php?img=16707974534023ui8m.jpg>

<https://abload.de/image.php?img=1670797453378l8i4w.jpg>

<https://abload.de/image.php?img=1670797453395eacnd.jpg>

4,99€

---