
Subject: melatonin

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 25 Jul 2006 20:52:44 GMT

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

Ich versteh nicht wie ihr euch melatonin reinpfeifen könnt...ist doch ein schlafmittel...oder hab ich was verpasst?

Subject: Re: melatonin

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Tue, 25 Jul 2006 21:19:16 GMT

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

Nein, das ist eigentlich kein Schlafmittel. Das ist das Hormon, welches die Schlaf- und Wachphasen des Körpers steuert. Siehe:
<http://de.wikipedia.org/wiki/Melatonin>

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: melatonin

Posted by [reinforcement](#) on Tue, 25 Jul 2006 21:45:44 GMT

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

aber die Nebenwirkung beim schlucken ist müdigkeit....

Subject: Re: melatonin

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 26 Jul 2006 08:56:58 GMT

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

Und deshalb nimmt man es auch vor dem Einschlafen.

Subject: Re: melatonin

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 26 Jul 2006 10:08:27 GMT

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

[reinforcement](#) schrieb am Die, 25 Juli 2006 22:52Ich versteh nicht wie ihr euch melatonin reinpfeifen könnt...ist doch ein schlafmittel...oder hab ich was verpasst?

erst informieren, dann...

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

Subject: Re: melatonin

Posted by [reinforcement](#) on Wed, 26 Jul 2006 10:51:08 GMT

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

habt ihr mal checken lassen ob eure Melatoninwerte zu niedrig sind?

Ich bin 20....da nützt mir es wohl kaum was wenn ich das zueg schlucke!

Aber danke....ist echt interessant was da drinne steht!
