
Subject: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Mon, 04 Nov 2019 19:44:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich immer noch auf der Suche nach einem einfachen Booster zum Minox bin wollte ich mal in die Runde fragen wer von euch das Patent hier kennt?

<https://patents.google.com/patent/US8062648B2/en>

Die Zutaten sind ja leicht zu bekommen bzw. rezeptfrei. Hat sich das schon jemand mal gemixt und getestet für 3-6Mon.?

Zum Melatonin findet man ja auch positive Studien am Menschen.

Ist zwar nicht das neueste Patent aber klingt interessant oder was denkt ihr? Himbeerketon oder capsaicin ins Minox erfolgversprechender :frage: ?

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [Fliesengott](#) on Mon, 04 Nov 2019 20:00:38 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Gibt's sogar schon gemischt:

<https://www.amazon.de/HANS-KARRER-GMBH-Trichosense-L%C3%B6sung/dp/B00HAX0MOE>

Ob es was bringt, weiß ich nicht....

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [hallowelt](#) on Mon, 04 Nov 2019 20:34:47 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Mon, 04 November 2019 21:00Gibt's sogar schon gemischt:

Besser hier kaufen:

<https://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/trichosense-30x3-ml-hans-karrer-gmbh-pzn-202324.html>

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [pilos](#) on Mon, 04 Nov 2019 21:28:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

kannst das geld auch einem schnorrer geben, ist dann sogar besser angelegt

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Mon, 04 Nov 2019 21:59:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sehr wenig Inhalt für viel Geld immer noch. Die wenigen Bewertungen bei Amazon sind doch recht zweifelhaft und hier im Forum scheint es keine Erfahrung damit zu geben. Für ca.40 Euro bekommt man man alle Zutaten in flüssiger Form, wenn man dann die Mengenverhältnisse der Studie/des Versuchs herstellt, könnte ich damit doch einige Liter anmischen. Die mystische Trägersubstanz fehlt mir dann natürlich :lol:

Vielleicht werde ich dann ab Januar die wenigen Tropfen der Substanzen für einige Monate ins Minox mischen.
Von Himbeerketon hört man auch keinen klaren Erfolgsbericht, was bleibt denn noch topisch zur Ergänzung? Oreganoöl? (Also außer RU und Fin)
Zwiebel oder Knoblauch auf den Kopf geht bei mir weder beziehungsstechnisch noch beruflich...

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 05 Nov 2019 05:52:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oreganoöl riecht aber auch extrem. Riechst wie ne pizza :d hab's einmal ausprobiert und wieder zurück geschickt. Und selbst die Kapseln Schluck ich nicht mehr, wenn man voll nach Oregano riecht und permanent davon aufstoßen muss. Wurde schon angesprochen, dass ich komisch rieche, wenn ich die Dinger genommen hab

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Tue, 05 Nov 2019 13:04:16 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hehe, dass Gleiche bei mir vor einiger Zeit mit Bockshornklee, da riechst du schnell wie die wandelnde Maggi Gewürzflasche und wenn du in den Raum kommst fragt nach ner Minute jemand ob irgendwo Suppenbrühe aufm Herd steht, vom partnerschaftlichen Problem ganz zu schweigen.

Also fällt Oregano auch mal weg...

Noch Vorschläge für Minoxidil-Boost???

B12 war auch eher ein Flop hier obwohl ja Studien dafür sprachen, dass es Minox verstärkt, aber wie Pilos so schön sagt: ..aufm Papier...

Wer mischt denn PO ins Minox? Lässt sich das gut lösen in 5% Minox? Oder gibt es da Einwände in Sachen Wechselwirkung (bei 1-2%)?

Neues von der Himbeerketonfraktion?

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 05 Nov 2019 14:15:18 GMT

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

Po kannst du reinmischen. Löst sich ohne Probleme. Hat bei mir in Verbindung mit minox jedoch ziemlich Hautreizungen hervorgerufen. :roll:

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [pilos](#) on Tue, 05 Nov 2019 15:54:48 GMT

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

Fliesengott schrieb am Tue, 05 November 2019 16:15Po kannst du reinmischen. Löst sich ohne Probleme. Hat bei mir in Verbindung mit minox jedoch ziemlich Hautreizungen hervorgerufen. :roll:

nur weil sich etwas löst bedeutet nicht dass es auch gut ist

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Tue, 05 Nov 2019 17:11:42 GMT

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

..vielleicht ists mit der Reizung bei mir anders, da ich kein PG im Minox habe.

Bei wie viel Prozent PO sind die Symptome denn bei euch aufgetreten? Ich will das mal vorsichtig angehen.

Ich könnte mir auch eine Kombi mit 5% Minox, Melatonin 0,0033% und PO mit nur 0,5-1% oder weniger anmischen.

In der Studie hat PO seine Wirkung bei nur 4 Anwendungen pro Woche als Shampoo (1%) gezeigt, da reicht dann vielleicht 0,5% täglich oder weniger.

Evtl. wird dadurch vielleicht ein Schwellenwert nicht erreicht?

Auch bei Melatonin kann es sein das wenig gut wirkt, in einer anderen Melatoninstudie, die nur mit Frauen stattfand, war der Wirkstoffanteil bei 0,1% (30fach höher als in einer Gesamtstudie). Beide Dosen, also 0,0033 und 0,1% erwiesen sich aber als wirksam!

Sonst fällt mir grad nur noch Sandalore und Himbeerdings ein

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Thu, 07 Nov 2019 16:26:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@ Fliesengott u. pilos

Habt ihr mir noch nen Tip wieviel % PO ratsam wäre, um Hautreizungen beim täglicher Anwendung zu verhindern? Verschwende ungern das teure Minox...

Pilos, du hast in deiner Hexenküche beschrieben wie man aus Melatonin-tabletten den Wirkstoff rauszieht, spricht denn was dagegen sich das als Spray z.B. aus Östereich zu bestellen, da ist teils kaum was beigemischt, gibt versch. Sprays:

1. Aqua destillata (77,13%), Ethanol (17%), Melatonin-Pulver (5,57%), Mentha spicata (0,3%).

2. Hersteller:

Melatonin (N-Acetyl-5-Methoxytryptamin)1,5 mg

GABA (Gamma-Aminobuttersäure)2.5 mg

Pyridoxal-5-Phosphat (P5P)2.5 mg

Vitamin E (als D-alpha-Tocopherylacetat)

3.Variante: Essigsäureeester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Emulgator (Polysorbat 80), Alkohol, Melatonin

Welche(s) der Sprays/Tropfen würdest du mir zur Zumischung ins Minox(5% ohne PG, 96% Alkohol, ca. 6ml Glycerin/99%) -rein von den Zusatzstoffen her betrachtet- empfehlen, der Rest ist ja bekanntlich Glaubenssache.

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [pilos](#) on Thu, 07 Nov 2019 17:45:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das minox ist schrott
da lohnt sich nix reinzuwerfen

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [pilos](#) on Thu, 07 Nov 2019 17:56:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welle schrieb am Thu, 07 November 2019 18:26

1. Aqua destillata (77,13%), Ethanol (17%), Melatonin-Pulver (5,57%), Mentha spicata (0,3%).

Zitat: Spray mit Melatonin, was für den Schlaf-Wach-Rhythmus eine wichtige Rolle spielt.
4 Sprühstöße (~ 0,2 ml) (=Tagesdosis) entsprechen: 1 mg Melatonin

Zutaten:

Aqua destillata (77,13%), Ethanol (17%), Melatonin-Pulver (5,57%), Mentha spicata (0,3%).
absoluter schwachsinn x(

wenn 0,2 ml sind 1mg melatonin dann sind in 100 ml 0,5% melatonin...von wegen
Melatonin-Pulver (5,57%) :arrow:

eher 0,557%

auch wird sich in 100 ml 17% alk, 5,57g melatonin nicht mal in 1000 jahre lösen

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Thu, 07 Nov 2019 17:58:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

...der Schrott hält immerhin seit 10 Jahren bei mir den Status ohne NW.
Wenn du dich also zwingen müsstest in den Schrott noch was reinzukippen, auch in dem
Wissen das es sich absolut nicht lohnt,
was wäre dein Tipp bei den 3 Melatoninvarianten? Ohne fachlichen Input habe ich die
Tendenz zur Variante 1.

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [pilos](#) on Thu, 07 Nov 2019 17:59:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welle schrieb am Thu, 07 November 2019 18:26
3.Variante: Essigsäureester von Mono- und Diglyceriden von Speisefettsäuren, Emulgator
(Polysorbat 80), Alkohol, Melatonin

:thumbup: :thumbup: :thumbup:

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin

Posted by [welle](#) on Thu, 07 Nov 2019 18:01:02 GMT

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

ja das mit den hohen Prozenten bei Variante 1 ist mir auch schon aufgefallen das da vermutlich ein Kommafehler , v.a. wenn 4 Sprühstösse 1mg geben sollen

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Fri, 08 Nov 2019 14:21:13 GMT

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

:!: merci beaucoup pilos :!:

Wie befürchtet, dass Teuerste von allen, aber dann hats wenigstens 1mg Melatonin pro Tropfen (auf 100ml Minox dann nur 3,3 Tropfen) und reicht dann bis zum Lebensende oder zusätzlich einsetzbar als Antidepressivum falls doch irgendwann die Glatze kommt...

In Spanien gibts noch diese Tropfen:

Reines Wasser, Ethanol USP-Grad (96 %), Trägerstoff: pflanzliches Glycerin, Melatonin, natürliches Pfefferminzaroma (ähnlich meiner Minoxmischung).

In Holland gibt es eines auf Liposomenbasis (pro Hub):

Sonnenblumenlecithin (10mg), Melatonin (1mg), Mittelkettige Fettsäuren, Vitamin E, Glycerin, Wasser, Ethanol.

Würdest du dennoch bei deiner Wahl bleiben oder eines dieser Beiden jetzt vorziehen??

Ginkgo und Biotin eher weglassen im Minox oder? Es wird zwar in einer Studie davon gefaselt, dass es die Melatoninwirkung unterstützt, ist aber nicht getrennt untersucht.

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [blub10](#) on Fri, 08 Nov 2019 14:25:36 GMT

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

Wieso nicht Melatonin oral? Die meisten Studien welche einen positive Einfluss haben sollten wurden doch mit oraler Gabe durchgeführt

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [pilos](#) on Fri, 08 Nov 2019 16:06:03 GMT

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

welle schrieb am Fri, 08 November 2019 16:21:!: merci beaucoup pilos :!:

Wie befürchtet, dass Teuerste von allen, aber dann hats wenigstens 1mg Melatonin pro Tropfen (auf 100ml Minox dann nur 3,3 Tropfen) und reicht dann bis zum Lebensende oder zusätzlich einsetzbar als Antidepressivum falls doch irgendwann die Glatze kommt... hast dich verrechnet

Zitat:

In Spanien gibts noch diese Tropfen:

Reines Wasser, Ethanol USP-Grad (96 %), Trägerstoff: pflanzliches Glycerin, Melatonin, natürliches Pfefferminzaroma (ähnlich meiner Minoxmischung).

zu dünn

Zitat:

In Holland gibt es eines auf Liposomenbasis (pro Hub):

Sonnenblumenlecithin (10mg), Melatonin (1mg), Mittelkettige Fettsäuren, Vitamin E, Glycerin, Wasser, Ethanol.

zu dünn

Zitat: Würdest du dennoch bei deiner Wahl bleiben oder eines dieser Beiden jetzt vorziehen?? Ginkgo und Biotin eher weglassen im Minox oder? Es wird zwar in einer Studie davon gefaselt, dass es die Melatoninwirkung unterstützt, ist aber nicht getrennt untersucht.

kein Ginkgo und Biotin

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 08 Nov 2019 16:08:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@welle: ich hatte immer 2% PO ins minox geschüttet, also auf 60ml 1,2g. Das bekam meiner Kopfhaut nicht.

Dieses Melatonin der dritten Variante, ist dass das von vitaplex Melatonin flüssig 1mg? Das wird nämlich in Deutschland nicht Angeboten bzw. Nach Deutschland geliefert.... :frage:

@pilos: Wieviel Tropfen von diesen 1mg Melatonin sollten denn in 60ml minox?

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [pilos](#) on Fri, 08 Nov 2019 16:19:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Fri, 08 November 2019 18:08

@pilos: Wieviel Tropfen von diesen 1mg Melatonin sollten denn in 60ml minox?

vom 1mg/tropfen...100-300 tropfen x(

hört mit dem mist auf

ihr macht mich ganz fertig mit euren ideen :p

https://www.alopezie.de/fud/index.php/m/291656/#msg_291656

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [Fliesengott](#) on Fri, 08 Nov 2019 16:23:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Lol :lol:

Einfach nur verzweifelt :d

Aber danke Pilos, dass du uns immer wieder runterholst. Wenn ich Mal wieder ein neues haarausfallmittel finde überlege ich immer kurz, was Pilos sagen würde und schließe dann die Seite :lol:

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Sat, 09 Nov 2019 07:26:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

:lol: Ich mach mal weiter mit dem Mist :d

Ich hab hier mal wg. Dosierung den wichtigsten Teil der Bewertungen der Studien ins Deutsche übersetzt:

Die erste Studie, die über die Auswirkungen von Melatonin auf das Haarwachstum berichtet, verglich topische Melatonin-0,1% -Lösung täglich über 6 Monate bei 40 Patienten mit AGA oder diffuser Alopezie. Die Wirksamkeit wurde durch Trichogramme bewertet, um Anagen- und Telogenhaare zu bewerten. Patienten mit diffuser Alopezie hatten nach Behandlung mit Melatonin einen signifikanten Anstieg des anagenen Haares im Hinterkopfbereich gegenüber dem frontalen Haaransatz [53].

In einer Folgestudie wurde in einer offenen Studie mit 15 Frauen und 15 Männern mit AGA eine topische Melatoninlösung mit 0,0033% bewertet. Nach der Behandlung war der Schweregrad der Alopezie signifikant verringert. Unter Verwendung der gleichen Melatoninlösung für 6 Monate bei 35 Männern mit AGA zeigte die TrichoScan-Auswertung nach 3 Monaten bei 54,8% der Patienten einen Anstieg der Haarzahl um 29,2% und nach 6 Monaten bei 58,1% der Patienten einen Anstieg um 42,7%. Die Haardichte verbesserte sich nach 3 bzw. 6 Monaten bei 54,8% der Patienten um 29,1% und bei 58,1% der Patienten um 40,9%. Weitere Untersuchungen unter Verwendung von 0,0033% iger topischer Melatoninlösung, einschließlich einer großen multizentrischen Studie, zeigten Verbesserungen der Haartextur, verringerten Haarausfall und eine Verringerung der seborrhoischen Dermatitis.

Wie oben im Thread schon erwähnt scheinen in der einen Studie 0,1% Melatonin und in einer anderen Studie 0,0033% zu wirken.

Nach meinem laienhaften Denken sind (jew. bezogen auf 100ml/100mg)

0,1%=100mg (100 Tropfen a 1mg) und

0,0033%=3,3mg (3,3 Tropfen a 1mg)

beim Letzteren würde ich wg. der Genauigkeit dazu tendieren, 3 Tropfen/3mg Melatonin auf 90ml Minox zu geben, was dann 0,0033% laut Dreisatz entsprechen müsste.

Bitte helft mir wenn ich irgendwo nen Denkknoten habe.

Diese Rechnung ist nur bezogen auf das Mittel, dass pilos empfiehlt und auch 1mg Melatonin pro Tropfen enthält, kostet ca 50Euro... 8o

Die Effekte gabs also nicht nur bei Mäusen, insbesondere da wo AGA keine rolle mehr spielt, kann Melatonin wohl dem altersbedingten oxidativen Stress entegegenwirken und auch Wachstumphasen verlängern. Es wird wahrscheinlich garnicht näher beforscht, da es -leicht käuflich- zu wenig Absatz bringen würde.

Ich beginne zum Jahresbeginn mit den 0,003% für 6Monate und wenn ich keinen Effekt verspüre dann nochmal ein halbes Jahr auf 0,1%, werde es wie in den Studien abends auftragen und meine Erfahrung dann im Abstand von ca. 3 Monaten hier kundtun. Unterschied zur Studie wird aber bei mir sein, dass ichs ins Minox mische, da ich es als Booster testen will.

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 09 Nov 2019 08:01:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Welches Melatonin nimmst du genau?

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [pilos](#) on Sat, 09 Nov 2019 09:21:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wer diesen mist glaubt...ist selber schuld

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Sat, 09 Nov 2019 13:18:22 GMT

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

Ich glaube selbst nicht dran, wer tut dass schon noch hier...

Mir gehts nur darum, die Studien-Ergebnisse verstehbar und im besten Fall nachvollziehbar zu machen.

Also möglichst kein Überbewerten dieser Sache, bringt ja auch nix, eher noch Pioniergeist. Es bleibt z.B. offen, was als Trägersubstanz benutzt wurde, von Vorteil ist wohl die abendliche Anwendung.

Es gibt auch keine Versuche in Kombination mit Minoxidil, wirkt vielleicht auch gegensätzlich, darauf bin ich eingestellt, was auch der Grund dafür ist, dass ich mit 0,0033% anfangen. Viel hilft ja nicht immer viel.

In dem Artikel hier wird auch davon berichtet, dass sich über die topische Verabreichung mit der Zeit der Serumspiegel vom Melatonin erhöht:

<https://trichology.com/how-melatonin-can-help-in-hair-loss-and-hair-growth/>

(einfach mit rechter Maustaste übersetzen lassen bei Chrome), was unter dem Ausbleiben von NW eher als positiv bewertet wird.

Das spräche tatsächlich auch für eine orale Einnahme, aber eine Untersuchung habe ich dazu nicht gefunden, lediglich die Feststellung, dass die körpereigene Produktion im Alter zurück geht und sich dadurch der antioxidative Stress in den Zellen erhöht (womöglich auch in den Haarwurzeln). Ein user (blub10) hatte dies hier gefragt, muss also jeder für sich selbst entscheiden oder im Zweifel den Hausarzt zu Rate ziehen. Wie viel Melatonin umgekehrt, also über den Serumspiegel dann im Haarschaft ankommt und über welchen Zeitraum und mit welcher Dosierung, bliebe noch zu klären oder jem. hier im Forum findet eine Untersuchung dazu im Netz.

Ich würde mir das von vitaplex bestellen, da es ausreichend hoch dosiert ist pro Tropfen (1mg pro Tropfen) und sich dadurch gut dosieren lässt, ohne die Grundsubstanz (Minox) bei mir zu verwässern:

<https://www.deltastar.nl/melatonin-flussig-1-mg.html>

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [Fliesengott](#) on Sat, 09 Nov 2019 13:56:02 GMT

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

Nicht auf Lager und in dem anderen Shops wird es nicht nach Deutschland gesendet.

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [xWannes](#) on Sat, 09 Nov 2019 14:40:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Vielleicht da?

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Sat, 09 Nov 2019 16:38:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xWannes schrieb am Sat, 09 November 2019 15:40Vielleicht da?
..in einem Shop ohne Impressum, wo es Ritalin, Benzodiazepin und Steroide ohne Rezept gibt??
Ich würde die Finger davon lassen. Seriös kann das nicht sein..

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [xWannes](#) on Sat, 09 Nov 2019 18:12:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

welle schrieb am Sat, 09 November 2019 17:38xWannes schrieb am Sat, 09 November 2019
15:40Vielleicht da?
..in einem Shop ohne Impressum, wo es Ritalin, Benzodiazepin und Steroide ohne Rezept gibt??
Ich würde die Finger davon lassen. Seriös kann das nicht sein..

Na gut,
<https://www.medistore.at/produktdetail/espara-melatonin-5mg-kapseln.html?detail=3957402&expf m=mdzfnfchs>

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [GoldenFork](#) on Sun, 10 Nov 2019 04:50:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

xWannes schrieb am Sat, 09 November 2019 19:12welle schrieb am Sat, 09 November 2019
17:38xWannes schrieb am Sat, 09 November 2019 15:40Vielleicht da?
..in einem Shop ohne Impressum, wo es Ritalin, Benzodiazepin und Steroide ohne Rezept gibt??
Ich würde die Finger davon lassen. Seriös kann das nicht sein..

Na gut,
<https://www.medistore.at/produktdetail/espara-melatonin-5mg-kapseln.html?detail=3957402&expf m=mdzfnfchs>
Habe hier noch einige weitere Ratgeber & Studien zu dem Thema gefunden:

<https://www.botanikmeister.de/ginkgo-biloba-test/>
<https://www.medmeister.de/biotin-test/>

Vielleicht hilft es wem. Würde mich über echte Empfehlungen sehr freuen!

LG

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Sun, 10 Nov 2019 16:18:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=NDGi1MqbzKA>

lustig, war mir auch nicht bewusst, da man es ja überall bestellen kann...

In Deutschland also als gefährliches Medikament eingestuft, in Holland, USA, Portugal oder Polen als Lebensmittel eingestuft und frei verkäuflich.

Überreguliert, ein Wahnsinn, hey Deutschland was ist los mit dir :frage:

:arrow: Zuckerkugeln ohne Wirkstoff, die jemand 10x auf Holz gekloppt hat werden hierzulande als Medikament verkauft und über die Krankenkasse finanziert, da schiebt keiner der denken kann -auch kein Jens Spahn- nen Riegel vor, egal wie viele Menschen durch Pseudomedizin schwer erkranken und medizinische Hilfe verhindert wird... :x

Alkohol und Nikotin sind da vergleichsweise echt gefährliche Stoffe, aber das wissen scheinbar nur Menschen außerhalb vom Bundestag :lol: :d :lol:

Vereinte BRD ja aber Freiheit und Selbstbestimmung teilweise tiefste DDR.

Wenn die immer nur Globuli schlucken im Bundestag wundert es ja nicht wenn denen die Power ausgeht. Wen schon, Dextro!!

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [andal](#) on Sun, 10 Nov 2019 16:35:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Freizügigkeit einfordern,
mit null plan Gesundheit ruinieren,

dann nach Staat rufen und Solidarität der Beitragszahler einfordern :proud:

die Facette sollte man bei aller Kritik auch beachten

Melatonin find ich aber auch übertrieben :thumbup:

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [pilos](#) on Sun, 10 Nov 2019 16:51:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

das gilt doch auch für drogen/tabak/alkohol/risikosportarten, motorradfahrer usw ;)

überfüttern auch ;)

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Sun, 10 Nov 2019 21:04:03 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

..also dann mal gucken wann es wieder online lieferbar ist in Holland, scheint grad nen Engpass für das Zeug zu geben.

Wenn also zwischenzeitlich jem. zum 'Entspannen' in die good old Netherlands fährt, wäre ja auch der Besuch einer Apo vielleicht aufschlussreich.

Zwischenzeitlich vielleicht ein paar Globuli Baldyhead c1000 einwerfen, kann man sogar selbst herstellen ;)

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Sun, 10 Nov 2019 21:06:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=9xWQxdPLpLU>
-nur falls es Nachfrage zur Herstellung von Globuli gibt-

Subject: Aw: Melatonin, Ginkgo biloba und Biotin
Posted by [welle](#) on Wed, 20 Nov 2019 20:18:32 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Den Rohstoff Melatonin gibt es zur Zeit als Raw Powder bei Ebay, zollfrei aus der EU...
10Gramm 20Euro. Nevermore sleepless again :d
