
Subject: Fragen zur Melatonineinnahme

Posted by [tvtotalfan](#) on Tue, 13 Dec 2005 17:57:55 GMT

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

Meine Fragen:

1.) Ist es dann bei Einnahme so, dass wenn man es einnimmt man spätestens in einer Stunde tief und fest schläft ? Oder dauert es länger ? Wieviel Stunden vor dem geplanten Schlaf ist die effektivste Einschmeißzeit ?

2.) Es ist ja so dass es den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert und man ganz erfrischt wieder aufwachen soll, aber "WANN" wacht man wieder auf ? Kann es sein dass man morgens noch todmüde ist (ja, die Montage...) wenn der Wecker klingelt oder ist man nach wenigen Minuten wieder hellwach ?

3.) Warum lese ich so oft dass Leute (z.B. in den USA) immer 3mg nehmen, 1mg ist doch die natürliche Menge die ein gesunder Mensch pro Tag haben sollte !? Was ist der Sinn dieser Überdosierung ? Oder ist das individuell ? Hab mal gelesen dass depressive Leute auch mit 1/4g genug hätten um die gewünschte Wirkung zu erreichen.

4.) Wenn man Melatonin über einen längeren Zeitraum (Jahre...) nimmt, stellt der Körper dann die körpereigene Melatonin-Produktion mehr oder weniger ein ?

5.) Schläft man nach Einnahme in der Nacht wie ein Stein (also wie bei einer starken Schlaftablette) oder eher der natürliche Tiefschlaf ?

6.) "Melatonin im Spiro mit DMSO gemischt", kann davon auch so viel Melatonin in die Blutbahn kommen dass man davon müde wird ?

7.) kennt jemand eine "günstige" Bezugsquelle für Melatonin-PULVER ? Nicht Tabletten sondern Pulver ! (außer Omikron- ist meines Erachtens teuer).

ja, sind einige Fragen - interessiert mich aber wirklich "brennend"

Muchas gracias !

Subject: keiner hat Antworten ? oT

Posted by [tvtotalfan](#) on Wed, 14 Dec 2005 12:51:51 GMT

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

oT = ohne Text

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme
Posted by [tino](#) on Wed, 14 Dec 2005 14:16:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Die, 13 Dezember 2005 18:57

Meine Fragen:

- 1.) Ist es dann bei Einnahme so, dass wenn man es einnimmt man spätestens in einer Stunde tief und fest schläft ? Oder dauert es länger ? Wieviel Stunden vor dem geplanten Schlaf ist die effektivste Einschmeißzeit ?
- 2.) Es ist ja so dass es den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert und man ganz erfrischt wieder aufwachen soll, aber "WANN" wacht man wieder auf ? Kann es sein dass man morgens noch todmüde ist (ja, die Montage...) wenn der Wecker klingelt oder ist man nach wenigen Minuten wieder hellwach ?
- 3.) Warum lese ich so oft dass Leute (z.B. in den USA) immer 3mg nehmen, 1mg ist doch die natürliche Menge die ein gesunder Mensch pro Tag haben sollte !? Was ist der Sinn dieser Überdosierung ? Oder ist das individuell ? Hab mal gelesen dass depressive Leute auch mit 1/4g genug hätten um die gewünschte Wirkung zu erreichen.
- 4.) Wenn man Melatonin über einen längeren Zeitraum (Jahre...) nimmt, stellt der Körper dann die körpereigene Melatonin-Produktion mehr oder weniger ein ?
- 5.) Schläft man nach Einnahme in der Nacht wie ein Stein (also wie bei einer starken Schlaftablette) oder eher der natürliche Tiefschlaf ?
- 6.) "Melatonin im Spiro mit DMSO gemischt", kann davon auch so viel Melatonin in die Blutbahn kommen dass man davon müde wird ?
- 7.) kennt jemand eine "günstige" Bezugsquelle für Melatonin-PULVER ? Nicht Tabletten sondern Pulver ! (außer Omikron- ist meines Erachtens teuer).

ja, sind einige Fragen - interessiert mich aber wirklich "brennend"

Muchas gracias !

Hallo

" Ist es dann bei Einnahme so, dass wenn man es einnimmt man spätestens in einer Stunde tief und fest schläft ? Oder dauert es länger ? Wieviel Stunden vor dem geplanten Schlaf ist die effektivste Einschmeißzeit ?"

Man sollte es so c.a eine Stunde vor dem Schlafengehen einwerfen.Man wird dann in c.a 40 min etwas müde,schläft,und zumindest in meinem Fall,folgt ein euphorisches Aufwachen.

"Es ist ja so dass es den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert und man ganz erfrischt wieder aufwachen soll, aber "WANN" wacht man wieder auf ? Kann es sein dass man morgens noch todmüde ist (ja, die Montage...) wenn der Wecker klingelt oder ist man nach wenigen Minuten wieder hellwach ?"

Ich bin immer sehr frisch und munter aufgewacht.Mag sein das es bei anderen anders ist,..denke aber eher nicht.

" Warum lese ich so oft dass Leute (z.B. in den USA) immer 3mg nehmen, 1mg ist doch die natürliche Menge die ein gesunder Mensch pro Tag haben sollte !? Was ist der Sinn dieser Überdosierung ? "

Je höher die Dosis,umso besser der antioxidative Effekt.Überdosen sind das nicht!Es gibt Studien wo mehr als 20 mg tgl gegeben wurde.

" Wenn man Melatonin über einen längeren Zeitraum (Jahre...) nimmt, stellt der Körper dann die körpereigene Melatonin-Produktion mehr oder weniger ein ?"

Du wirst bei deinen Recherchen ja sicher festgestellt haben,das dies eine nie bewisene Annahme,..warscheinlich von alten anti-Aging Gegnern erstellt,ist.Ich persönlich glaube das nicht!

" Schläft man nach Einnahme in der Nacht wie ein Stein (also wie bei einer starken Schlaftablette) oder eher der natürliche Tiefschlaf ?"

Der ganz natürliche Tiefschlaf.

""Melatonin im Spiro mit DMSO gemischt", kann davon auch so viel Melatonin in die Blutbahn kommen dass man davon müde wird"

Woher soll ich das wissen:-)?

Wo es das gibt,..siehe Frauenforum.

gruss Tino

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme

Posted by [frühaufsteher78](#) on Wed, 14 Dec 2005 14:22:47 GMT

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

Also bei mir hat Melatonin nur manchmal geholfen. Einmal war ich topfit am Tag danach, das nächste mal total am Arsch.

Das Problem ist, dass bei den meisten auch das Zimmer zu hell ist. Bei mir brennen zig Dioden und Lämpchen, so dass immer eine gewisse Mindesthelligkeit im Zimmer herrscht, was prinzipiell schlecht ist. Dadurch wird ja auch die Melatoninausschüttung im Körper gebremst. Am besten alle Lichtquellen ausschalten.

Subject: An Pilos, Tino...

Posted by [Gast](#) on Wed, 14 Dec 2005 14:46:00 GMT

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

tino schrieb am Mit, 14 Dezember 2005 15:16tvtotalfan schrieb am Die, 13 Dezember 2005 18:57

Meine Fragen:

1.) Ist es dann bei Einnahme so, dass wenn man es einnimmt man spätestens in einer Stunde tief und fest schläft ? Oder dauert es länger ? Wieviel Stunden vor dem geplanten Schlaf ist die effektivste Einschmeißzeit ?

2.) Es ist ja so dass es den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert und man ganz erfrischt wieder aufwachen soll, aber "WANN" wacht man wieder auf ? Kann es sein dass man morgens noch todmüde ist (ja, die Montage...) wenn der Wecker klingelt oder ist man nach wenigen Minuten wieder hellwach ?

3.) Warum lese ich so oft dass Leute (z.B. in den USA) immer 3mg nehmen, 1mg ist doch die natürliche Menge die ein gesunder Mensch pro Tag haben sollte !? Was ist der Sinn dieser Überdosierung ? Oder ist das individuell ? Hab mal gelesen dass depressive Leute auch mit 1/4g genug hätten um die gewünschte Wirkung zu erreichen.

4.) Wenn man Melatonin über einen längeren Zeitraum (Jahre...) nimmt, stellt der Körper dann die körpereigene Melatonin-Produktion mehr oder weniger ein ?

5.) Schläft man nach Einnahme in der Nacht wie ein Stein (also wie bei einer starken Schlaftablette) oder eher der natürliche Tiefschlaf ?

6.) "Melatonin im Spiro mit DMSO gemischt", kann davon auch so viel Melatonin in die Blutbahn kommen dass man davon müde wird ?

7.) kennt jemand eine "günstige" Bezugsquelle für Melatonin-PULVER ? Nicht Tabletten sondern Pulver ! (außer Omikron- ist meines Erachtens teuer).

ja, sind einige Fragen - interessiert mich aber wirklich "brennend"

Muchas gracias !

Hallo

" Ist es dann bei Einnahme so, dass wenn man es einnimmt man spätestens in einer Stunde tief und fest schläft ? Oder dauert es länger ? Wieviel Stunden vor dem geplanten Schlaf ist die effektivste Einschmeißzeit ?"

Man sollte es so c.a eine Stunde vor dem Schlafengehen einwerfen.Man wird dann in c.a 40 min etwas müde,schläft,und zumindest in meinem Fall,folgt ein euphorisches Aufwachen.

"Es ist ja so dass es den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert und man ganz erfrischt wieder aufwachen soll, aber "WANN" wacht man wieder auf ? Kann es sein dass man morgens noch todmüde ist (ja, die Montage...) wenn der Wecker klingelt oder ist man nach wenigen Minuten wieder hellwach ?"

Ich bin immer sehr frisch und munter aufgewacht.Mag sein das es bei anderen anders ist,..denke aber eher nicht.

" Warum lese ich so oft dass Leute (z.B. in den USA) immer 3mg nehmen, 1mg ist doch die natürliche Menge die ein gesunder Mensch pro Tag haben sollte !? Was ist der Sinn dieser Überdosierung ? "

Je höher die Dosis,umso besser der antioxidative Effekt.Überdosen sind das nicht!Es gibt Studien wo mehr als 20 mg tgl gegeben wurde.

" Wenn man Melatonin über einen längeren Zeitraum (Jahre...) nimmt, stellt der Körper dann die körpereigene Melatonin-Produktion mehr oder weniger ein ?"

Du wirst bei deinen Recherchen ja sicher festgestellt haben,das dies eine nie bewisene Annahme,..warscheinlich von alten anti-Aging Gegenern erstellt,ist.Ich persönlich glaube das nicht!

" Schläft man nach Einnahme in der Nacht wie ein Stein (also wie bei einer starken Schlaftablette) oder eher der natürliche Tiefschlaf ?"

Der ganz natürliche Tiefschlaf.

""Melatonin im Spiro mit DMSO gemischt", kann davon auch so viel Melatonin in die Blutbahn kommen dass man davon müde wird"

Woher soll ich das wissen:-)?

Wo es das gibt,..siehe Frauenforum.

gruss Tino

Hallo,

kann mir jemand sagen, inwiefern der ph-Wert bei einer topischen Melatoninlösung eine Rolle spielt?

Sancho

Subject: Re: An Pilos, Tino...

Posted by [Der_mit_dem_Haar_tanz](#) on Wed, 14 Dec 2005 18:45:55 GMT

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

nein kann ich nicht

wenn du vor 20:00 das Melatonin nimmst und ~21:00 einschläfst, müsstest du am nächsten Tag topfit sein ...

mit 2 * 1mgr Melatonin oral ist das so bei mir

Subject: Re: An Pilos, Tino...

Posted by [FrankfurtER-1974](#) on Thu, 15 Dec 2005 11:49:26 GMT

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

Das ist eigentlich eine Frage, die Pilos am besten beantworten kann.

Ob es bei der Aufnahme eine Rolle spielt, wie der PH-Spiegel ist, kann ich dir nicht sagen.

Wenn der PH-Spiegel der Lotion nicht im "neutralen Bereich" ist, kommt das nicht so gut für die Kopfhaut.

Grüße vom
FrankfurtER

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme
Posted by [Alex](#) on Thu, 15 Dec 2005 16:02:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also ich habe ziemlich lange Melatonin geschluckt. Einerseits zum Einschlafen und wegen Anti-Aging. Wenn ich nicht einpennen konnte, hat das Zeug nichts gebracht.

Zu Frage 2) Morgens manchmal total müde, irgendwie leicht betäubt.

Andererseits habe ich das Gefühl, dass es den Testosteronspiegel senkt (subjektives Empfinden).

Da ich Krafttraining betreibe, fehlte es mir etwas an Kraft, aber ich habe es nie beim Arzt nachmessen lassen.

Deswegen habe ich es hauptsächlich abgesetzt. Kann seit dem genauso gut schlafen, wie ohne Melatonin. Also die Zirbeldrüse scheint immernoch zu funktionieren.

Habe meist 3-6mg, also ein bis zwei Tabletten genommen. Mit der Zeit hat sich eine leichte psychische Abhängigkeit gebildet, dass ich das Zeug eigentlich fast zum Einschlafen brauchte.

Subject: nochmehr fragen zu melatonin
Posted by [pietrasch](#) on Fri, 27 Oct 2006 12:20:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo zusammen,

gibts eigentlich ne altersgrenze vor der man melatonin nich nehmen sollte --> vgl. Fin (bin 23)

Was für ne Wirkung hat bei euch Melatoninschluckern subjektiv/objektiv auf den HA?

ach so, nochwas: ist zwar "nur" wikipedia, aber von dem was da so steht, sehe ich keinen direkten bezug zum HA. kann mir da nochmal jemand die vermuteten mechanismen darlegen (tino?).
danke.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Melatonin>

gruß und n schönes woen, p

Subject: Re: nochmehr fragen zu melatonin
Posted by [Foxi](#) on Fri, 27 Oct 2006 12:33:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Natürliche Menge ist doch 0,02mg die der körper bildet
also Eigenproduktion hat

Foxi

Subject: Re: nochmehr fragen zu melatonin
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 27 Oct 2006 14:36:30 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Oft wird geschrieben dass Melatonin erst ab 40 interessant ist weil bis dahin der Körper genug davon selbst produziert.

Aber ich nehme es bspw. als Antioxidans bzw. zur Krebsvorsorge und gegen sowieso alle möglichen Krankheiten.
"Stärkung der Abwehr" trifft wohl am Besten.

Hier ein interessanter Link:

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

Subject: Re: nochmehr fragen zu melatonin
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 27 Oct 2006 16:22:29 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich nehme ja auch Melatonin,
allerdings nur ca 0,3-0,5mg. Teile da ne Tablette. Hatte früher als ziemlich
Einschlafstörungen. Jetzt bin ich als soo müde, dass ich mich nach 10 Uhr oft beinahe gar
nicht mehr auf den Beinen halten kann.
- Also kommt auch immer darauf an, wann ich es nehme. Es dauert ja ne Weile bis man nach der
Tablette müde wird.
Allerdings bin ich abends jetzt sogar dann müde, wenn ich gar kein Melatonin einnehme. Pilos
hat mal gemeint, das wird sich wahrscheinlich irgendwo im Gewebe einlagern. Gehe auch davon
aus, dass der Melatoninspiegel eben zumindestens noch über Tage erhöht ist, wenn man das
regelmäßig nimmt und dann aussetzt.

Jetzt mal noch ne Frage:
Kann mir jemand sagen, wo man überall Pulver herkriegt? Will auch mal was davon in meinem
Minox auflösen.

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme
Posted by [Zaga](#) on Fri, 27 Oct 2006 17:16:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

bei melatonineinnahme habe ich immer sehr schlecht geträumt fast wie alpträume, manchmal sogar
alpträume sehr schlecht und sehr reale träume

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 27 Oct 2006 17:21:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ja,
soll ne Nebenwirkung sein. Denke aber, dass das mit der Zeit sicherlich weggehen kann.

Subject: Re: nochmehr fragen zu melatonin
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 27 Oct 2006 18:14:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:Jetzt mal noch ne Frage:
Kann mir jemand sagen, wo man überall Pulver herkriegt? Will auch mal was davon in meinem Minox auflösen.

omikron soll sehr gut sein, figaro

Subject: Re: nochmehr fragen zu melatonin
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 27 Oct 2006 18:39:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habs gerade gefunden.
Ist zwar nicht billig, das Zeugs- kostet so um das 5fache mehr als Melatonin in TAbs. muss mal gucken, wenn euch auch nichts mehr billigeres einfällt.

Allerdings mal wirklich ne wichtige Frage. habe da noch einiges andere interessante Zeugs bei Omikron gefunden...
dürfen die das wirklich an mich verkaufen???
Ich habe ja schon schwierigkeiten reinen Alkohol in der Apotheke zu erhalten...

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme
Posted by [logi](#) on Sat, 28 Oct 2006 12:35:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

könntet ihr bitte ein paar bezugsquellen posten?!

habe nur dies hier gefunde. passt das? preislich?

<http://www.vitabasix.com/index.php?page=105>

wie schaut es mit den NW wie Bräune und übertriebener Libido aus?

danke

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme
Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 28 Oct 2006 14:11:08 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Teuer !

ebay (bei Versand innerhalb Europa achten)

Marke: Schiff oder Puritans

qualitativ sehr gut und günstig.

oder bei qhi, die sind auch gut !

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme
Posted by [logi](#) on Sat, 28 Oct 2006 14:25:02 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ty

und was ist mit:

wie schaut es mit den NW wie Bräune und übertriebener Libido aus?

btw wie oft und in welcher Dosis nimmst du es ein?

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme
Posted by [logi](#) on Sat, 28 Oct 2006 15:18:49 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ups

da habe ich mich vertan.

habe es mit den NW von Melanotan II verwechselt.

Subject: Melatonin ungleich <> Melanotan (ot)
Posted by [fred102](#) on Sat, 28 Oct 2006 15:19:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Subject: Re: Fragen zur Melatonineinnahme
Posted by [pietrasch](#) on Sat, 28 Oct 2006 17:09:06 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

und wie beurteilt ihr die wirkung auf den HA?!
