
Subject: Melatonin-Mangel?

Posted by [asdfasdf](#) on Sat, 21 Jan 2006 21:02:10 GMT

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

hi

ich kann schon seit 1-2 Jahren nichtmehr zu normalen Zeiten einschlafen. Ich kann erst ab 0-3Uhr morgens einschlafen. Früher geht kaum.

Außerdem hab ich im Sommer verstärkt HA

Das sind jetzt 2 Zeichen die für einen Melatonin-Mangel sprechen oder?

hab noch eine Frage : wenn ich Melatonin einnehme, produziert dann der Körper automatisch weniger mit der Zeit?

Subject: Re: Melatonin-Mangel?

Posted by [tvtotalfan](#) on Sat, 21 Jan 2006 21:20:42 GMT

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

tu Dir das mal an:

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

<http://www.optipage.de/melatonin.html>

Wie alt bist Du nochmal ?

Ich hab gestern meine Erste Melatonin-Tablette genommen, hab aber nichts davon gemerkt, geschlafen wie immer, teils Nachts aufgewacht..., mal schaun wies heute Nacht aussieht.

Subject: Re: Melatonin-Mangel?

Posted by [asdfasdf](#) on Sat, 21 Jan 2006 22:03:59 GMT

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

bin erst 16, deshalb is es ja komisch jetzt schon einen mangel zu haben oder?

Subject: Re: Melatonin-Mangel?

Posted by [pilos](#) on Sun, 22 Jan 2006 08:42:04 GMT

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

asdfasdf schrieb am Sam, 21 Januar 2006 22:02hi

ich kann schon seit 1-2 Jahren nichtmehr zu normalen Zeiten einschlafen. Ich kann erst ab 0-3Uhr morgens einschlafen. Früher geht kaum.

Außerdem hab ich im Sommer verstärkt HA

Das sind jetzt 2 Zeichen die für einen Melatonin-Mangel sprechen oder?

hab noch eine Frage : wenn ich Melatonin einnehme, produziert dann der Körper automatisch weniger mit der Zeit?

schlafst du tagsüber?

wann stehst du morgens auf?

Subject: Re: Melatonin-Mangel?

Posted by [asdfasdf](#) on Sun, 22 Jan 2006 09:26:26 GMT

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

hi

ich muss unter der woche morgens kurz vor 6 raus.. am wochenende schlaf ich oft bis 11 uhr morgens, wenn ich nicht geweckt werden würde könnt ich aber noch länger meistens... also 12-13uhr is schon drin
tagsüber schlaf ich eigentlich nie, das könnt ich einfach nicht..

Subject: Re: Melatonin-Mangel?

Posted by [Herbert](#) on Wed, 25 Jan 2006 15:44:13 GMT

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

So ging es mir auch. Aber das lag daran, dass mein Haarausfall mich im Schlaf verfolgt hat und ich sehr spät(nach 0 Uhr)oder überhaupt nicht einschlafen konnte.

Zur Zeit versuche ich nicht so viel daran zu denken und mich irgendwie zu beschäftigen(Sport, Schule...).

Dazu nehme ich zur Zeit pflanzliche Stoffe(Tee...), die mich beruhigen und einschlaflfördernd sind.

Versuchs doch mal damit(pflanzliche Stoffe aus der Apo).

Gruß
