

---

Subject: Melatonin Kur

Posted by [pippo24](#) on Fri, 08 Feb 2008 09:07:38 GMT

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

---

Ich möchte wegen akuter ,schon länger andauernder schlafprobleme und deswegen erschöpfung ,eine melatonin kur machen.

Gibts bei der einnahme irgendwas zu beachten bzw. gibts gravierende unterschiede in der dareichungsform?

Und was wäre die opt. dosis für so eine kurmäßige anwendung?

5 mg tgl.??

Das zeugs ist rezeptfrei oder?

thx

---

---

Subject: Re: Melatonin Kur

Posted by [1234567](#) on Fri, 08 Feb 2008 10:09:07 GMT

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

---

für eine kur reicht 2 mg aus!

---

---

Subject: Re: Melatonin Kur

Posted by [kery](#) on Fri, 08 Feb 2008 10:41:47 GMT

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

---

ja ist rezeptfrei.habe mir letzte woche von BIOVEA die 3mg tabs bestellt.gruss christian

---

---

Subject: Re: Melatonin Kur

Posted by [pippo24](#) on Fri, 08 Feb 2008 13:08:38 GMT

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

---

jo danke!gibts bei melatonin irgendwelche qualitätsunterschiede?

Zeugs das besser oder schlechter resorbiert wird etc..

---

---

Subject: Re: Melatonin Kur

Posted by [Figaro03](#) on Fri, 15 Feb 2008 17:01:40 GMT

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

---

nein, da gibt es keine Qualitätsunterschiede. Also nicht, dass ich was davon gehört hätte. Es gibt mittlerweile ein time-released und so was ähnliches. Aber normales tut es sehr gut.

lese dir vorher das dazu durch. Der Text ist sehr sinnvoll bezüglich Anwendung, Dosis ect.

<http://www.raysahelian.com/melatonin.html>

---

---

Subject: Re: Melatonin Kur

Posted by [pippo24](#) on Sat, 16 Feb 2008 16:40:09 GMT

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

---

danke für den link!

habsw mir bereits besorgt-hab mir 3mg tabs geholt

-mal schaun wies wirkt...

---