
Subject: Melatonin (Bezug)

Posted by [Damnithair](#) on Thu, 13 Jul 2017 12:10:26 GMT

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

Hi,

wollte mal fragen woher bzw. von welchem Hersteller ihr euer Melatonin bezieht? Nutze jetzt schon längere Zeit das von NATROL (Time Release) 3mg zum Einschlafen. Irgendwie taugt das Zeug aber nichts.. Selbst eine Stunde nach der Einnahme bin ich manchmal noch hellwach, auch wenn ich da schon im Nest liege.. Ich habe auch nicht unbedingt das Gefühl, dass mein Schlaf dadurch besser wird.

Habt ihr mit anderen Anbietern/Herstellern schon positive Erfahrungen gemacht und könntet da was empfehlen? Würde mich über jedes Feedback freuen!

VG

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)

Posted by [pilos](#) on Thu, 13 Jul 2017 13:51:03 GMT

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

tablette zerbeißen

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)

Posted by [Damnithair](#) on Thu, 13 Jul 2017 14:32:06 GMT

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

Habe ich auch schon probiert, hat auch nicht wirklich was gebracht. Oder meinst du richtig zerkauen, sodass man nur noch Pulver schluckt?

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)

Posted by [Der Teufel mit den drei g](#) on Thu, 13 Jul 2017 15:07:27 GMT

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

3 mg sind auch relativ wenig!

Hatte aber auch nicht das Gefühl, dass man die Wirkung von Melatonin (auch bei 10mg) deutlich/bewusst wahrnehmen kann. Es sind halt keine Schlaftabletten im klassischen Sinne. Vielleicht musst du sie regelmäßig nehmen.

Bei ernsthaften Schlafproblemen muss man die zugrunde liegende Ursache beseitigen. Da helfen manchmal richtige Schlaftabletten nur wenig und die machen ja auch schnell abhängig.

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)
Posted by [Damnithair](#) on Thu, 13 Jul 2017 16:10:54 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mich wundert nur, dass es laut vielen Erfahrungsberichten bei einigen wahre Wunder wirkt. Also sehr schnelles Einschlafen und verbesserte Schlafqualität. Manche berichten das eben auch schon bei einer Einnahme von 3mg. Da es aber viele verschiedene Produkte bzw. Bezugsquellen gibt, frage ich mich, ob demnach die Qualitätsunterschiede ebenso groß sind. Habe auch schon öfter gelesen, dass das meiste herkömmliche Zeug (gerade in Tablettenform) nutzlos sei und man sich lieber reines Pulver bestellen sollte..

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)
Posted by [hallowelt](#) on Thu, 13 Jul 2017 16:51:01 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Der Teufel mit den drei g schrieb am Thu, 13 July 2017 17:07
3 mg sind auch relativ wenig!

LOL! Optimal dose 0,3mg

Ich habe z.Z. 0,5mg Kapseln aus dem dm, nehme bei Bedarf eine und funzt alles! Natürlich merkt man die Wirkung! Bei zuviel ist man den ganzen Tag danach schläfrig.. Darum nimmt man eventuell stattdessen L-Tryptophan, d.h. Vorstufen von Melatonin.

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)
Posted by [pilos](#) on Thu, 13 Jul 2017 17:14:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallowelt schrieb am Thu, 13 July 2017 19:51
Der Teufel mit den drei g schrieb am Thu, 13 July 2017 17:07
3 mg sind auch relativ wenig!

LOL! Optimal dose 0,3mg

Ich habe z.Z. 0,5mg Kapseln aus dem dm, nehme bei Bedarf eine und funzt alles! Natürlich merkt man die Wirkung! Bei zuviel ist man den ganzen Tag danach schläfrig.. Darum nimmt man eventuell stattdessen L-Tryptophan, d.h. Vorstufen von Melatonin.

vielleicht mehrere konzentrationen testen

mancher braucht bis zu 10mg

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)

Posted by [Der Teufel mit den drei g](#) on Thu, 13 Jul 2017 19:10:00 GMT

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

hallowelt schrieb am Thu, 13 July 2017 18:51Der Teufel mit den drei g schrieb am Thu, 13 July 2017 17:07

3 mg sind auch relativ wenig!

LOL! Optimal dose 0,3mg

Ich habe z.Z. 0,5mg Kapseln aus dem dm, nehme bei Bedarf eine und funzt alles! Natürlich merkt man die Wirkung! Bei zuviel ist man den ganzen Tag danach schläfrig.. Darum nimmt man eventuell stattdessen L-Tryptophan, d.h. Vorstufen von Melatonin.

Dann hast du wahrscheinlich auch keine wirklichen Probleme beim Einschlafen.

Wer in der Drogerie NEMs kauft und sich eine Wirkung einbildet, ist selber schuld...oder hat einfach Glück. Mit einem Placebo, der hilft, wäre ich eigentlich auch zufrieden.

Höhere Konzentrationen sind in Deutschland nicht zulässig. Die wollen trotzdem an den armen Schlaflosen in diese Welt verdienen.

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)
Posted by [bennok](#) on Mon, 18 Dec 2017 10:41:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Einfach in den Niederlanden kaufen dort sind sie in jedem Supermarkt erhältlich.

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)
Posted by [Gast](#) on Fri, 29 Dec 2017 21:03:43 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Du kannst jedes Minoxidil von jedem Hersteller nehmen. Qualitäts- und Wirksamkeitsunterschiede gibt es de facto nicht. Nur die Releasegeschwindigkeit ist je nach Hersteller unterschiedlich. Btw: Melatonin kostet nur wenige Euro pro kg.

Bestell halt einfach das billigste aus den UK über Ebay.

Subject: Aw: Melatonin (Bezug)
Posted by [pilos](#) on Sat, 30 Dec 2017 07:33:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Chilleroid schrieb am Fri, 29 December 2017 23:03 Melatonin kostet nur wenige Euro pro kg.
per gramm nicht per kg
