
Subject: Melatonin Spray

Posted by [Icetea](#) on Tue, 31 Jan 2023 20:35:36 GMT

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

Will bald Melatonin Spray zum Einschlafen benutzen hat jmd damit Erfahrung?

Wie wirkt das auf die Hormone und Aga?

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 31 Jan 2023 21:08:09 GMT

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

Icetea schrieb am Tue, 31 January 2023 21:35 Will bald Melatonin Spray zum Einschlafen benutzen hat jmd damit Erfahrung?

Wie wirkt das auf die Hormone und Aga?

Ich benutze es seit einigen Wochen und es wirkt recht gut (1,8mg täglich)

Betreffend Hormone: Google mal "Melatonin FSH LH" und "Melatonin HGH".

Soll wohl auch "guter Fänger" von freien Radikalen sein. Wird in der Krebstherapie und Krebs-Prophylaxe diskutiert.

Im folgenden Thread sind einige Studienausschnitte zitiert:

<https://www.longecity.org/forum/topic/8180-why-are-so-few-using-melatonin/>

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 31 Jan 2023 21:08:51 GMT

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

Ich benutze dieses Spray:

<https://www.rossmann.de/de/gesundheit-greendoc-melatonin-spray-intense-18-mg/p/4036581536962>

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [Nomadd](#) on Tue, 31 Jan 2023 21:10:19 GMT

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

<https://www.mdpi.com/1420-3049/23/2/447>

<https://www.karger.com/Article/FullText/516148>

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [daniel91](#) on Tue, 31 Jan 2023 21:27:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Meine Erfahrung:

Wirkt überhaupt nicht das Zeug, weder die Gummibärchen noch das Spray.
An harten Tagen benutze ich Mirtazapin, kann man für den Gebrauch aber auch nur 2 mal in der Woche nehmen, da die Gewöhnungsphase sehr schnell eintritt. Hangover hat man von dem Zeug natürlich auch.

Xanax und Oxycodon habe ich auch mal ausprobiert: Hilft eher beim Kopfausschalten und entspannen. Wenn man dann trotzdem nur 4 Stunden Schlaf bekommt ist man jedoch ziemlich gut drauf am nächsten Tag.

Keinerlei Empfehlungen, nur meine eigenen Erfahrungen.

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [lcetea](#) on Tue, 31 Jan 2023 21:36:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Tue, 31 January 2023 22:27Meine Erfahrung:

Wirkt überhaupt nicht das Zeug, weder die Gummibärchen noch das Spray.
An harten Tagen benutze ich Mirtazapin, kann man für den Gebrauch aber auch nur 2 mal in der Woche nehmen, da die Gewöhnungsphase sehr schnell eintritt. Hangover hat man von dem Zeug natürlich auch.

Xanax und Oxycodon habe ich auch mal ausprobiert: Hilft eher beim Kopfausschalten und entspannen. Wenn man dann trotzdem nur 4 Stunden Schlaf bekommt ist man jedoch ziemlich gut drauf am nächsten Tag.

Keinerlei Empfehlungen, nur meine eigenen Erfahrungen.

Krass wie unterschiedlich es wirken kann. Ein Kumpel schwärmt vom Melatonin Spray und kann dadurch richtig gut schlafen. Deswegen will ichs auch ausprobieren. Hat das nicht auch nen minimal positiven Effekt auf Aga?

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [pilos](#) on Tue, 31 Jan 2023 21:45:31 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

es wirkt bei jedem verschieden...aber eher ab 3mg

die meisten sprays sind zu dünn und damit auch viel zu teuer...selber machen ;)

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [Nomadd](#) on Tue, 31 Jan 2023 21:56:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Tue, 31 January 2023 22:27Meine Erfahrung:

Wirkt überhaupt nicht das Zeug, weder die Gummibärchen noch das Spray.
An harten Tagen benutze ich Mirtazapin, kann man für den Gebrauch aber auch nur 2 mal in der Woche nehmen, da die Gewöhnungsphase sehr schnell eintritt. Hangover hat man von dem Zeug natürlich auch.

Xanax und Oxycodon habe ich auch mal ausprobiert: Hilft eher beim Kopfausschalten und entspannen. Wenn man dann trotzdem nur 4 Stunden Schlaf bekommt ist man jedoch ziemlich gut drauf am nächsten Tag.

Keinerlei Empfehlungen, nur meine eigenen Erfahrungen.
Probier mal Promethazin-Tropfen. Die fand ich besser als Mirtazapin. Mirtazapin ist "bombe" und haut zu doll rein.

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [daniel91](#) on Tue, 31 Jan 2023 22:02:28 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ice tea schrieb am Tue, 31 January 2023 22:36daniel91 schrieb am Tue, 31 January 2023 22:27Meine Erfahrung:

Wirkt überhaupt nicht das Zeug, weder die Gummibärchen noch das Spray.
An harten Tagen benutze ich Mirtazapin, kann man für den Gebrauch aber auch nur 2 mal in der Woche nehmen, da die Gewöhnungsphase sehr schnell eintritt. Hangover hat man von dem Zeug natürlich auch.

Xanax und Oxycodon habe ich auch mal ausprobiert: Hilft eher beim Kopfausschalten und entspannen. Wenn man dann trotzdem nur 4 Stunden Schlaf bekommt ist man jedoch ziemlich gut drauf am nächsten Tag.

Keinerlei Empfehlungen, nur meine eigenen Erfahrungen.
Krass wie unterschiedlich es wirken kann. Ein Kumpel schwärmt vom Melatonin Spray und kann dadurch richtig gut schlafen. Deswegen will ichs auch ausprobieren. Hat das nicht auch nen minimal positiven Effekt auf Aga?
Ich denke es kommt auch drauf an woran die Schlafstörung liegt.

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [daniel91](#) on Tue, 31 Jan 2023 22:06:00 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

pilos schrieb am Tue, 31 January 2023 22:45
es wirkt bei jedem verschieden...aber eher ab 3mg

die meisten sprays sind zu dünn und damit auch viel zu teuer...selber machen ;)
Machen die retardkapseln nicht mehr Sinn ?

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [pilos](#) on Tue, 31 Jan 2023 22:11:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Wed, 01 February 2023 00:06pilos schrieb am Tue, 31 January 2023 22:45
es wirkt bei jedem verschieden...aber eher ab 3mg

die meisten sprays sind zu dünn und damit auch viel zu teuer...selber machen ;)
Machen die retardkapseln nicht mehr Sinn ?
komm auf das release-profil an
wenn sich das über stunden zieht und man morgens noch einen hohen spiegel hat....ist man
gerädert :idea:

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [Haar2O](#) on Tue, 31 Jan 2023 22:53:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kann Melatonin als ziemlich wirksam bezeichnen. Am ehesten allerdings, wie pilos schon geschrieben hat ab "höheren" Dosen. Im speziellen bei mir damals 5 mg sublingual als Höchstdosis nach einer gewissen Eingewöhnung (war die erste Zeit noch bei der halben Dosis ziemlich fertig morgens).

Laut Studienlage gibt es keinen Gewöhnungseffekt im eigentlichen Sinne, aber dieser ist zumindest nach längerer Anwendung bei mir definitiv vorhanden.

Macht allerdings wenig Sinn bei Schlafstörungen die z.B. mit Medikamenten oder etwaigen anderen Substanzen in Verbindung zu bringen sind.

Optimalerweise bei gutem responden sollte es so sein, dass man Melatonin immer zur selben Zeit nimmt und schlafen geht, bis der Körper beginnt sich an diesen Rhythmus zu gewöhnen, bis man eigenständig zur entsprechenden Uhrzeit müde wird.

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 31 Jan 2023 23:05:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ice tea schrieb am Tue, 31 January 2023 21:35Will bald Melatonin Spray zum Einschlafen benutzen hat jmd damit Erfahrung?

Wie wirkt das auf die Hormone und Aga?

Als ich mal 2 Monate jeden Abend liposomales Melatonin (2mg) genommen habe, war der Schlaf definitiv besser. Schnelleres Einschlafen, mehr Tiefschlaf.

Jedoch immer wieder mal wie gerädert aufgewacht und kaum aus dem Bett zu kriegen...

Und nach den 2 Monaten kam mir vor, war einerseits die Haut etwas "besser", also weicher alles irgendwie, aber auch der Körperfettanteil stieg etwas, von so 9% auf 12%. Mir kam jedenfalls vor, dass es hormonell irgendwas beeinflusst.

Der Haarwuchs war gleich, aber vllt etwas weniger Shedding und weniger Spannungsgefühle in der (Kopf)Haut. Das ist meine Anekdote^^

Jedoch produziert man natürlicherweise nur um die 100Mikrogramm (0,1mg) Melatonin am Abend-Nacht. Auch wenn die Bioverfügbarkeit nicht sehr hoch ist, klingt es irgendwie nach overkill, mit mehr als 1mg zu arbeiten... und das mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Und ideal nur kurweise, um den Rhythmus zu verbessern. Das denke ich mittlerweile ist vernünftiger, als eine Dauereinnahme draus zu machen.

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [daniel91](#) on Wed, 01 Feb 2023 22:54:36 GMT

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

REMOLAN schrieb am Wed, 01 February 2023 00:05lcetea schrieb am Tue, 31 January 2023 21:35Will bald Melatonin Spray zum Einschlafen benutzen hat jmd damit Erfahrung?

Wie wirkt das auf die Hormone und Aga?

Als ich mal 2 Monate jeden Abend liposomales Melatonin (2mg) genommen habe, war der Schlaf definitiv besser. Schnelleres Einschlafen, mehr Tiefschlaf.

Jedoch immer wieder mal wie gerädert aufgewacht und kaum aus dem Bett zu kriegen...

Und nach den 2 Monaten kam mir vor, war einerseits die Haut etwas "besser", also weicher alles irgendwie, aber auch der Körperfettanteil stieg etwas, von so 9% auf 12%. Mir kam jedenfalls vor, dass es hormonell irgendwas beeinflusst.

Der Haarwuchs war gleich, aber vllt etwas weniger Shedding und weniger Spannungsgefühle in der (Kopf)Haut. Das ist meine Anekdote^^

Jedoch produziert man natürlicherweise nur um die 100Mikrogramm (0,1mg) Melatonin am Abend-Nacht. Auch wenn die Bioverfügbarkeit nicht sehr hoch ist, klingt es irgendwie nach overkill, mit mehr als 1mg zu arbeiten... und das mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Und ideal nur kurweise, um den Rhythmus zu verbessern. Das denke ich mittlerweile ist vernünftiger, als eine Dauereinnahme draus zu machen.

Liposomal, interessant. Ist ja dann auch eine konstante Abgabe.

Ich habe ja schon gesagt bei mir wirkt das Zeug in oraler Form und als Spray nicht.

Als retard Tabletten oder Liposomal würde ich es aber nochmal ausprobieren (:

Mirtazapin wirkt nur kurzzeitig, Oxycodon und Xanax... auf Dauer wird man dann Opium/Benzo abhängig.

Kennt jemand noch was anderes? Pilos?

Ich habe massive Probleme meinen Tag/Nacht Rhythmus aufrecht zu erhalten, weil ich abends immer das Gefühl habe irgendwas machen zu müssen...

Wenn ich einmal zu viel schlafe, z.B bis um 10 Uhr morgens komme ich auch nicht vor 3 Uhr nachts ins Bett.

Körperlich müde bin ich idR schon, bekomme genug Auslauf mit meinem Labrador.

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [lcetea](#) on Thu, 02 Feb 2023 18:02:57 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Wed, 01 February 2023 23:54REMOLAN schrieb am Wed, 01 February 2023 00:05lcetea schrieb am Tue, 31 January 2023 21:35Will bald Melatonin Spray zum Einschlafen benutzen hat jmd damit Erfahrung?

Wie wirkt das auf die Hormone und Aga?

Als ich mal 2 Monate jeden Abend liposomales Melatonin (2mg) genommen habe, war der Schlaf definitiv besser. Schnelleres Einschlafen, mehr Tiefschlaf.

Jedoch immer wieder mal wie gerädert aufgewacht und kaum aus dem Bett zu kriegen...

Und nach den 2 Monaten kam mir vor, war einerseits die Haut etwas "besser", also weicher alles irgendwie, aber auch der Körperfettanteil stieg etwas, von so 9% auf 12%. Mir kam jedenfalls vor, dass es hormonell irgendwas beeinflusst.

Der Haarwuchs war gleich, aber vllt etwas weniger Shedding und weniger Spannungsgefühle in der (Kopf)Haut. Das ist meine Anekdote^^

Jedoch produziert man natürlicherweise nur um die 100Mikrogramm (0,1mg) Melatonin am Abend-Nacht. Auch wenn die Bioverfügbarkeit nicht sehr hoch ist, klingt es irgendwie nach overkill, mit mehr als 1mg zu arbeiten... und das mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Und ideal nur kurweise, um den Rhythmus zu verbessern. Das denke ich mittlerweile ist vernünftiger, als eine Dauereinnahme draus zu machen.

Liposomal, interessant. Ist ja dann auch eine konstante Abgabe.

Ich habe ja schon gesagt bei mir wirkt das Zeug in oraler Form und als Spray nicht.

Als retard Tabletten oder Liposomal würde ich es aber nochmal ausprobieren (:

Mirtazapin wirkt nur kurzzeitig, Oxycodon und Xanax... auf Dauer wird man dann Opium/Benzo abhängig.

Kennt jemand noch was anderes? Pilos?

Ich habe massive Probleme meinen Tag/Nacht Rhythmus aufrecht zu erhalten, weil ich abends

immer das Gefühl habe irgendwas machen zu müssen...

Wenn ich einmal zu viel schlafe, z.B bis um 10 Uhr morgens komme ich auch nicht vor 3 Uhr nachts ins Bett.

Körperlich müde bin ich idR schon, bekomme genug Auslauf mit meinem Labrador.

Versuche doch konsequent immer um die ca gleiche Zeit schlafen zu gehen und immer ca gleich aufzustehen auch am We wenn du da Probleme hast. Nach ein paar Tagen oder Wochen sollte dein Körper darauf eingependelt sein.

Wenn ich mal 3 Tage erst um 4 pennen gehe weil ich feiern war brauche ich auch 2-3 Tage bis ich wieder gewohnt um 22:30 müde und schlafe kann

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [pilos](#) on Thu, 02 Feb 2023 18:17:00 GMT

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

bei melatonin sollte man vielleicht stärker auf die galenik achten

Bioavailability of oral melatonin was only 3 %

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4759723/>

also eher kapseln soft gel mit fette und emulgatoren oder fluide

keine presslinge

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [daniel91](#) on Thu, 02 Feb 2023 20:43:59 GMT

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

Icetea schrieb am Thu, 02 February 2023 19:02daniel91 schrieb am Wed, 01 February 2023 23:54REMOLAN schrieb am Wed, 01 February 2023 00:05Icetea schrieb am Tue, 31 January 2023 21:35Will bald Melatonin Spray zum Einschlafen benutzen hat jmd damit Erfahrung?

Wie wirkt das auf die Hormone und Aga?

Als ich mal 2 Monate jeden Abend liposomales Melatonin (2mg) genommen habe, war der Schlaf definitiv besser. Schnelleres Einschlafen, mehr Tiefschlaf.

Jedoch immer wieder mal wie gerädert aufgewacht und kaum aus dem Bett zu kriegen...

Und nach den 2 Monaten kam mir vor, war einerseits die Haut etwas "besser", also weicher alles

irgendwie, aber auch der Körperfettanteil stieg etwas, von so 9% auf 12%. Mir kam jedenfalls vor, dass es hormonell irgendwas beeinflusst.
Der Haarwuchs war gleich, aber vllt etwas weniger Shedding und weniger Spannungsgefühle in der (Kopf)Haut. Das ist meine Anekdote^^

Jedoch produziert man natürlicherweise nur um die 100Mikrogramm (0,1mg) Melatonin am Abend-Nacht. Auch wenn die Bioverfügbarkeit nicht sehr hoch ist, klingt es irgendwie nach overkill, mit mehr als 1mg zu arbeiten... und das mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen. Und ideal nur kurweise, um den Rhythmus zu verbessern. Das denke ich mittlerweile ist vernünftiger, als eine Dauereinnahme draus zu machen.
Liposomal, interessant. Ist ja dann auch eine konstante Abgabe.
Ich habe ja schon gesagt bei mir wirkt das Zeug in oraler Form und als Spray nicht.

Als retard Tabletten oder Liposomal würde ich es aber nochmal ausprobieren (:

Mirtazapin wirkt nur kurzzeitig, Oxycodon und Xanax... auf Dauer wird man dann Opium/Benzo abhängig.

Kennt jemand noch was anderes? Pilos?

Ich habe massive Probleme meinen Tag/Nacht Rhythmus aufrecht zu erhalten, weil ich abends immer das Gefühl habe irgendwas machen zu müssen...

Wenn ich einmal zu viel schlafe, z.B bis um 10 Uhr morgens komme ich auch nicht vor 3 Uhr nachts ins Bett.

Körperlich müde bin ich idR schon, bekomme genug Auslauf mit meinem Labrador.

Versuche doch konsequent immer um die ca gleiche Zeit schlafen zu gehen und immer ca gleich aufzustehen auch am We wenn du da Probleme hast. Nach ein paar Tagen oder Wochen sollte dein Körper darauf eingependelt sein.

Wenn ich mal 3 Tage erst um 4 pennen gehe weil ich feiern war brauche ich auch 2-3 Tage bis ich wieder gewohnt um 22:30 müde und schlafe kann

Ich bin diesem normalen Schlafrythmus leider seit Jahren schon komplett weggelaufen.

Diese einfachen Tricks a la immer zur selben Zeit ins Bett, keine elektronischen Geräte, totale Finsternis, etc. Klappen bei mir leider nicht mehr.

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [valesk](#) on Fri, 03 Feb 2023 14:35:12 GMT

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

daniel91 schrieb am Wed, 01 February 2023 23:54

Mirtazapin wirkt nur kurzzeitig, Oxycodon und Xanax... auf Dauer wird man dann Opium/Benzo abhängig.

Das sind schon ganz schön harte Drogen die du da zum einschlafen konsumierst. Natürlich klappen solche Sachen Einschlafrituale (Sport, Lesen, Tee, kein Handy etc.) dann auch nicht mehr, wenn man seinen Körper an solche Substanzen gewöhnt. Davon runterkommen ist eben schwer.

Darum mein Rat an die stillen Mitleser. Versaut euch nicht euren Schlafrhythmus durch unbedachte Einnahme von Psychopharmaka oder Opioiden.

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [daniel91](#) on Fri, 03 Feb 2023 20:13:32 GMT

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

valesk schrieb am Fri, 03 February 2023 15:35daniel91 schrieb am Wed, 01 February 2023 23:54

Mirtazapin wirkt nur kurzzeitig, Oxycodon und Xanax... auf Dauer wird man dann Opium/Benzo abhängig.

Das sind schon ganz schön harte Drogen die du da zum einschlafen konsumierst. Natürlich klappen solche Sachen Einschlafrituale (Sport, Lesen, Tee, kein Handy etc.) dann auch nicht mehr, wenn man seinen Körper an solche Substanzen gewöhnt. Davon runterkommen ist eben schwer.

Darum mein Rat an die stillen Mitleser. Versaut euch nicht euren Schlafrhythmus durch unbedachte Einnahme von Psychopharmaka oder Opioiden.

:thumbup:

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [Nomadd](#) on Fri, 03 Feb 2023 21:42:30 GMT

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

daniel91 schrieb am Fri, 03 February 2023 21:13valesk schrieb am Fri, 03 February 2023 15:35daniel91 schrieb am Wed, 01 February 2023 23:54

Mirtazapin wirkt nur kurzzeitig, Oxycodon und Xanax... auf Dauer wird man dann Opium/Benzo abhängig.

Das sind schon ganz schön harte Drogen die du da zum einschlafen konsumierst. Natürlich

klappen solche Sachen Einschlafrituale (Sport, Lesen, Tee, kein Handy etc.) dann auch nicht mehr, wenn man seinen Körper an solche Substanzen gewöhnt. Davon runterkommen ist eben schwer.

Darum mein Rat an die stillen Mitleser. Versaut euch nicht euren Schlafrhythmus durch unbedachte Einnahme von Psychopharmaka oder Opioiden.

:thumbup:

Hast Du Promethazin probiert? Siehe meinen vorherigen Beitrag....

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [daniel91](#) on Sun, 05 Feb 2023 00:15:11 GMT

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

5HT2 schrieb am Fri, 03 February 2023 22:42daniel91 schrieb am Fri, 03 February 2023

21:13valesk schrieb am Fri, 03 February 2023 15:35daniel91 schrieb am Wed, 01 February 2023 23:54

Mirtazapin wirkt nur kurzzeitig, Oxycodon und Xanax... auf Dauer wird man dann Opium/Benzo abhängig.

Das sind schon ganz schön harte Drogen die du da zum einschlafen konsumierst. Natürlich klappen solche Sachen Einschlafrituale (Sport, Lesen, Tee, kein Handy etc.) dann auch nicht mehr, wenn man seinen Körper an solche Substanzen gewöhnt. Davon runterkommen ist eben schwer.

Darum mein Rat an die stillen Mitleser. Versaut euch nicht euren Schlafrhythmus durch unbedachte Einnahme von Psychopharmaka oder Opioiden.

:thumbup:

Hast Du Promethazin probiert? Siehe meinen vorherigen Beitrag....

Nein, ich muss die ganze Sache dann irgendwann mal ärztlich abklären.

Die o.G Medikamente habe ich von einer Freundin bekommen... war quasi nur zum Testen. Bis auf Mirtazapin, das wurde mir tatsächlich mal 2014 verschrieben, aber das nimmt man eine Woche und dann hat es keine Schlaffördernde Wirkung mehr.

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [Nomadd](#) on Sun, 05 Feb 2023 17:12:16 GMT

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

daniel91 schrieb am Sun, 05 February 2023 01:155HT2 schrieb am Fri, 03 February 2023

22:42daniel91 schrieb am Fri, 03 February 2023 21:13valesk schrieb am Fri, 03 February 2023 15:35daniel91 schrieb am Wed, 01 February 2023 23:54

Mirtazapin wirkt nur kurzzeitig, Oxycodon und Xanax... auf Dauer wird man dann Opium/Benzo abhängig.

Das sind schon ganz schön harte Drogen die du da zum einschlafen konsumierst. Natürlich klappen solche Sachen Einschlafrituale (Sport, Lesen, Tee, kein Handy etc.) dann auch nicht mehr, wenn man seinen Körper an solche Substanzen gewöhnt. Davon runterkommen ist eben schwer.

Darum mein Rat an die stillen Mitleser. Versaut euch nicht euren Schlafrhythmus durch unbedachte Einnahme von Psychopharmaka oder Opioiden.

:thumbup:

Hast Du Promethazin probiert? Siehe meinen vorherigen Beitrag....

Nein, ich muss die ganze Sache dann irgendwann mal ärztlich abklären.

Die o.G Medikamente habe ich von einer Freundin bekommen... war quasi nur zum Testen. Bis auf Mirtazapin, das wurde mir tatsächlich mal 2014 verschrieben, aber das nimmt man eine Woche und dann hat es keine Schlaffördernde Wirkung mehr.

Mirtazapin hat mich weggehauen. Zudem RLS ausgelöst. Zudem verliert es schnell den Tranqualizer Effekt.

Promethazin Tropfen fand ich viel besser und leichter zu dosieren. Zudem aufgrund der kurzen Halbwertszeit auch ohne Müdigkeitseffekt am nächsten Tag.

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [pilos](#) on Tue, 07 Feb 2023 09:32:20 GMT

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

5-htp mit melatonin und magnesium zusammen

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [daniel91](#) on Fri, 17 Feb 2023 06:33:33 GMT

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

Ich bin jetzt bei diphenhydraminhydrochlorid gelandet rezeptfrei (Vivinox, Hoggar Night).

Sweetspot sind bei mir 50-100mg.

Gestern von neun Uhr abends bis 6 Uhr morgens geschlafen.
Ein Traum!

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [pilos](#) on Fri, 17 Feb 2023 11:36:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Fri, 17 February 2023 08:33Ich bin jetzt bei diphenhydraminhydrochlorid
gelandet rezeptfrei (Vivinox, Hoggar Night).

Sweetspot sind bei mir 50-100mg.

Gestern von neun Uhr abends bis 6 Uhr morgens geschlafen.
Ein Traum!

von cetirizin haben auch die user von müdigkeit gesprochen...auch antihistaminikum...

vielleicht bringt es auch was für haare ;)

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [daniel91](#) on Fri, 17 Feb 2023 12:03:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Bis jetzt von allem was ich ausprobiert habe das beste!
Schlaf ist auch sehr angenehm, wenn ich um 5 Uhr morgens aufwache weil mein Doggo Hunger
hat kann ich auch direkt wieder einschlafen (das war sonst ein Problem) hangover ist sehr mild.

Meine Empfehlung: zu empfehlen

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [Nomadd](#) on Fri, 17 Feb 2023 13:18:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

daniel91 schrieb am Fri, 17 February 2023 13:03Bis jetzt von allem was ich ausprobiert habe das
beste!

Schlaf ist auch sehr angenehm, wenn ich um 5 Uhr morgens aufwache weil mein Doggo Hunger
hat kann ich auch direkt wieder einschlafen (das war sonst ein Problem) hangover ist sehr mild.

Meine Empfehlung: zu empfehlen

Rein vom pharmakologischen Profil ist Promethazin dem sehr ähnlich ;)

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [MIXer](#) on Tue, 21 Mar 2023 09:34:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich leide auch an heftigen schlafstörungen. Habe auch schon melatonin, hoggar night,
Mirtazapin etc. Ausprobiert. Nach 1-2 Monate gibt es keine Wirkung mehr. Was bisschen geholfen

hat ist die Kognitive verhaltens therapie, aber nach 4 Wochen war der schlaf wieder Weg. Mein Somnologe sagt das Schlafhygiene blödsinn ist, weil gesunde Menschen auch keine Schlafhygiene machen und trotzdem gut schlafen.

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [REMOLAN](#) on Tue, 21 Mar 2023 13:42:04 GMT

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

pilos schrieb am Tue, 07 February 2023 10:325-htp mit melatonin und magnesium zusammen

Bsp.: Wäre das eine generell empfehlenswerte Dosierung?: 5-HTP 50mg, Magnesium (elementar umgerechnet) 150mg, Melatonin 0,25-0,5mg.

Manche meinen, es braucht noch Vitamin B6 dazu (aktive Pyridoxal-5-Phosphat-Form), jedoch hab ich da eher Unruhe und gestörten Schlaf gehabt...

Subject: Aw: Melatonin Spray

Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 21 Mar 2023 18:24:03 GMT

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

REMOLAN schrieb am Tue, 21 March 2023 14:42pilos schrieb am Tue, 07 February 2023 10:325-htp mit melatonin und magnesium zusammen

Bsp.: Wäre das eine generell empfehlenswerte Dosierung?: 5-HTP 50mg, Magnesium (elementar umgerechnet) 150mg, Melatonin 0,25-0,5mg.

Manche meinen, es braucht noch Vitamin B6 dazu (aktive Pyridoxal-5-Phosphat-Form), jedoch hab ich da eher Unruhe und gestörten Schlaf gehabt...

Ich nehme das hier:

<https://telomit.com/relax-night>

Zu viel Melatonin verschlimmert jegliche Symptome bei mir, hingegen diese Produkt funkt ganz gut.

5-HTP habe ich komischerweise gar nicht vertragen.

50mg 5-HTP ist okay, könntest aber auch bis zu 150mg steigern.

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 21 Mar 2023 18:27:34 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Schlaf:

Kann noch Ashwagandha empfehlen, ist vermutlich eh schon in Eurem Arsenal.
Zudem Silberlinde (Tilia Tomentosa) in Spray Form. Das finde ich persönlich richtig gut. (wirkt auch Angst lösend etc.)

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 21 Mar 2023 18:29:40 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ah und noch: GABA

Subject: Aw: Melatonin Spray
Posted by [Oceanboy](#) on Tue, 21 Mar 2023 18:30:24 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und L-Tryptophan
