

HORMON

Melatonin überflüssig bei Altersschlaflosigkeit

Von *Kay-Alexander Scholz*

Angepriesen im Internet-Handel als das "Superhormon für guten Schlaf und langes Leben" ist Melatonin zumindest alten Menschen keine Hilfe bei Schlaflosigkeit. Denn anders als bisher angenommen nimmt die körpereigene Produktion des Hormons mit fortschreitendem Alter nicht ab.

Untersucht wurden 34 gesunde Männer und Frauen zwischen 65 und 81 Jahren. Die Konzentration des Hormons Melatonin im Blut wurde in regelmäßigen Abständen gemessen und mit Werten von rund einhundert 18- bis 30-jährigen Männern verglichen. Die Studie erstreckte sich über einen Zeitraum von fünf Jahren, wurde von den **National Institutes of Health** unterstützt und ist in der Novemberausgabe des "American Journal of Medicine" veröffentlicht.

"Die Analyse ergab keine statistisch signifikanten Unterschiede der Melatoninkonzentration zwischen den jüngeren und älteren Probanden", erklärte der wissenschaftliche Leiter der Studie Charles Czeisler von der Bostoner Harvard-Universität. Das bedeute, dass die Melatoninkonzentration im Blut in zunehmendem Alter normalerweise nicht automatisch abnehme. Einzige Einschränkung: Die Studienergebnisse erlauben keine Aussage darüber, ob dieses auch für Menschen zutrifft, die älter als 81 Jahre sind.

Melatonin wird im menschlichen Gehirn, in der so genannten Zirbeldrüse, produziert. Von dort aus gelangt es nachts in hoher Konzentration in den Blutkreislauf. Tagsüber ist die Melatoninmenge im Blut vergleichsweise gering. Deshalb wird Melatonin eine steuernde Funktion für den Schlaf-Wach-Rhythmus zugesprochen. Bekannt wurde das Hormon vor allem als Pille gegen den Jetlag.

Auch wurden Schlafprobleme im Alter mit mangelndem Melatoninausstoß in Zusammenhang gebracht. Kleinere Studien hatten eine Verringerung der körpereigenen Melatoninproduktion bei älteren Versuchspersonen festgestellt. Einige Wissenschaftler glaubten darin die Ursache gefunden zu haben für Altersschlafbeschwerden. Deshalb fand Melatonin als Schlafmittel, vor allem in den USA regen Absatz. Sogar als Verjüngungsmittel wurde das Hormon angepriesen.

Die Message der jetzigen Studie sei nun, dass man das, was nicht fehle, auch nicht ersetzen müsse, so Czeisler. Nachlassende Schlaffähigkeit im Alter habe normalerweise nichts mit Melatoninmangel zu tun. Die Einnahme entsprechender Hormonpräparate oder das Zusetzen des Stoffes zu Lebensmitteln bei gesunden Menschen als "Pille für den Schlaf" sei der falsche Weg. Czeisler sagte, es gebe viele andere Faktoren, die einen unruhigen Schlaf herbeiführen würden: Einschlafen vor dem Fernseher oder Radio, unregelmäßige Schlafenszeiten, eine falsche Raumtemperatur im Schlafzimmer oder zu viel Koffein- oder Nikotingenuss.

Die Studie ergab zudem, dass die regelmäßige Einnahme bestimmter Arzneien, wie Aspirin, Ibuprofen und Betablocker, zu einer Abnahme der körpereigenen Melatoninproduktion führen kann. Das könnte die Ursache sein für die in früheren Studien festgestellten Melatonindefizite bei älteren Menschen, meinen die Wissenschaftler.

Obwohl es bisher keine großangelegten Studien zu Nebenwirkungen von zusätzlicher Melatonineinnahme gibt, sollte man vorsichtig sein. "Es gibt Fälle, bei denen Depressionen sich nach der Einnahme von Melatonin verstärkt haben oder Halluzinationen aufgetreten sind", berichtet der Dan Oren von der Yale University.