

## Zirbeldrüsenhormon Melatonin

### Mit körpereigenen Mitteln gegen Schlaflosigkeit und Jet-Lag

© [Brigitte van Hattem](#)

16.05.2008

Melatonin soll der Schlüssel zu ewiger Jugend, Gesundheit und Fitness sein, so zwei Wissenschaftler. Eine Reihe von Studien unterstützt diese These.

Dr. Walter Pierpaoli und Dr. William Regelson, zwei erfahrene Wissenschaftler auf dem Gebiet der Altersforschung, stießen bei ihrer Arbeit auf das zuvor wenig bekannte Zirbeldrüsenhormon Melatonin. In mehr als 30 Jahren haben sie die Wirkung dieses Hormons auf den Organismus untersucht und über seinen Einfluss auf das endokrine Drüsensystem die erstaunlichsten Erkenntnisse gewonnen. 1996 veröffentlichten sie dazu im Goldmann Verlag München das Buch: „Melatonin – Schlüssel zu ewiger Jugend, Gesundheit und Fitness“.

#### Zirbeldrüsenhormon Melatonin

Melatonin wird von der Zirbeldrüse produziert, also tief im Zentralbereich des Gehirns. Allerdings nur in Zyklen, die von dem Licht gesteuert werden, das über die Netzhaut der Augen einfällt. Dieses Steuersignal gelangt zunächst ins Zwischenhirn (Hypothalamus) und wird erst von dort aus an die Zirbeldrüse weitergeleitet. Sobald die Intensität des eingefallenen Lichts einen bestimmten Schwellenwert unterschreitet, beginnt die Zirbeldrüse, Melatonin auszuschütten. Je seltener es hell ist, desto höher ist daher der Melatoninspiegel im Blut. Sind die Dunkelperioden nur kurz, ist der Pegel niedrig. Somit bestimmt die Tageslänge oder die Leuchtdauer des künstlichen Lichts die Menge des im Körper vorhandenen Melatonins, was wiederum den Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflusst.

Im Alter von 45 Jahren lässt die Funktion der Zirbeldrüse drastisch nach und die Melatoninproduktion sinkt auf etwa die Hälfte. Je älter der Mensch wird, desto mehr geht auch die Melatoninproduktion zurück bis in einem Alter von 70 oder 80 Jahren die Werte nicht einmal mehr gemessen werden können.

#### Hormon statt Schlaftabletten

Melatonin, das kurz vor dem Schlafengehen eingenommen wird, führt zu einem tiefen, erholsamen Schlaf. Dabei werden die gesunden Schlafmuster wiederhergestellt, ohne dass es dabei zu einer Gewöhnung oder Abhängigkeit kommt. Die Forschungen von Dr. Pierpaoli und Dr. Regelson ergaben jedoch noch eine ganze Reihe weiterer, positiver Wirkungen des Melatonins auf den Organismus.

So soll es über die Thymusdrüse das Immunsystem verbessern und dabei auch das allgemeine Wohlbefinden fördern. Dadurch hilft es, mit Stress physisch und psychisch besser fertig zu werden.

Melatonin wird für eine Reihe weiterer Beschwerden empfohlen. Es wird hilfreich bei Wechseljahresbeschwerden und Depressionen eingesetzt, soll aber auch den Krankheitsverlauf bei Arthritis, Multiple Sklerose, Epilepsie, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, zu hohem Cholesterinspiegel, Autismus, Migräne, Alzheimer, Parkinson, Krebs, schwachem Immunsystem, eingeschränkter Libido und Augenkrankheiten positiv beeinflussen. Melatonin gilt auch als stark wirkender Radikalfänger.

#### Anwendungsempfehlungen

Da die Bioverfügbarkeit des Hormons bei den einzelnen Menschen unterschiedlich ist, schwankt die empfohlene Dosis zwischen 0,5 und 9 mg. Vor einer Dauereinnahme sollte der Arzt befragt werden.

Melatonin sollte ausschließlich vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Das Hormon ist zur Behandlung von Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen nicht geeignet, es sei denn, der Arzt hat es ausdrücklich verordnet. Auch schwangere oder stillende Frauen sollten von einer Melatonineinnahme absehen.

#### Nebenwirkungen

Bis heute sind weder in den USA noch anderswo irgendwelche Nebenwirkungen beobachtet worden, die auf die Einnahme von Melatonin zurückgeführt werden können. Auch Wechselwirkungen mit anderen Nahrungsergänzungsprodukten (z.B. Vitamine), Medikamenten oder Hormonpräparaten (z.B. Östrogenprodukten) wurden bislang nicht festgestellt.