

Melatonin: Fragen und Antworten

Nachfolgend haben wir Fragen und Antworten zur Anwendung von Melatonin zusammengestellt.

[Den Hauptartikel zu Melatonin finden Sie unter dem Titel "Melatonin: Schlüssel zu ewiger Jugend, Gesundheit und Fitness" ebenfalls im Vitalstoff-Journal.](https://www.naturepower.de/index.php?id=1223)

<https://www.naturepower.de/index.php?id=1223>

Frage 1: Ist Melatonin wirklich frei von Nebenwirkungen? Kann ich es gefahrlos über längere Zeit hinweg einnehmen, auch wenn ich auf gewisse andere Substanzen allergisch bin?

Wie bereits in den obigen Ausführungen erwähnt, ist Melatonin chemisch als einfache Aminosäure einzuordnen, die innert weniger Stunden vom Organismus vollständig verarbeitet wird. Sie ist absolut nicht-toxisch, d.h. giftfrei. In mehr als 30 Jahren intensiver internationaler Forschungstätigkeit wurden keinerlei Nebenwirkungen festgestellt, die auf die Einnahme von Melatonin zurückgeführt werden konnten. Vergessen Sie nicht, Melatonin wird von Ihrem eigenen Organismus bis zu einem Alter von etwa 45 Jahren in reichlicher Menge produziert, ohne dass Sie darunter zu leiden hätten, im Gegenteil - es verhilft Ihnen zu Gesundheit und Wohlbefinden.

Das amerikanische National Institute of Health (die nationale Gesundheitsbehörde der USA) hat in zahlreichen Studien festgestellt, dass die Einnahme von Melatonin sicher ist und keine Nebenwirkungen zeigt. 1990 hat eine Sonderkommission des gleichen Instituts darauf hingewiesen, dass andere Schlafmittel oft eine Abhängigkeit bewirken, die Traumphasen im Schlaf stören und zudem mit der Zeit in ihrer Wirkung nachlassen. Melatonin als Schlafhilfe verabreicht, zeigt keine dieser Nebenwirkungen.

Die Qualität und Reinheit kommerziell erhältlichen Melatonins ist je nach Hersteller sehr unterschiedlich. Verschiedene Anbieter "strecken" ihr Produkt, indem sie einer nur geringen Menge reinen Melatonins (1 bis 1 1/2 Milligramm) andere Substanzen pflanzlichen, mineralischen oder chemischen Ursprungs beimengen. Um die für die gewünschte Wirkung notwendige Dosis zu erreichen, müssen in der Regel mehrere Kapseln oder Tabletten pro Tag eingenommen werden. Je nach Zusammensetzung der Beimengstoffe können dabei auch allergische Reaktionen auftreten.

Frage 2: Gibt es bei der Einnahme von Melatonin Einschränkungen in Bezug auf andere Medikamente oder Nahrungsergänzungsprodukte, wie zum Beispiel Vitaminpräparate und dergleichen?

Ja, zumindest teilweise. Nach Pierpaoli und Regelson gibt es eine Reihe von Medikamenten, die den natürlichen Melatoninzyklus ernsthaft beeinträchtigen können. Solche Medikamente sollten nach Möglichkeit vermieden oder nur mit Vorsicht eingenommen werden. Zu diesen Medikamenten gehören vor allem nicht-steroidale, entzündungshemmende Medikamente (NSAIDS), wie Aspirin oder Ibuprofen. Solche Mittel werden häufig bei chronischen Beschwerden wie Arthritis oder anderen Gelenk- und Muskelschmerzen verschrieben. Da sie den nächtlichen Melatoninzyklus unterbrechen können, klagen viele Patienten über Schlafstörungen oder depressive Zustände. In einem solchen Fall sollten Sie sich mit Ihrem Arzt besprechen und ihn bitten, Ihnen ein anderes Mittel zu verschreiben.

So genannte Betablocker, die bei der Behandlung von Bluthochdruck und verschiedenen Herzleiden verwendet werden, sind eine weitere Klasse von Arzneimitteln, bei denen eine Beeinträchtigung der natürlichen Melatoninproduktion nachgewiesen wurde. Besonders wenn Betablocker am Abend eingenommen werden, können sie die nächtliche Steigerung der Melatoninwerte gänzlich unterbinden. Da die Einnahme von Melatonin auch dazu beitragen kann einen zu hohen Blutdruck zu normalisieren, scheint die gleichzeitige Verabreichung von Betablockern kontraproduktiv zu sein. Setzen Sie jedoch nie ein Medikament ab, ohne sich vorher mit Ihrem Arzt beraten zu haben. Es gibt verschiedene ausgezeichnete Mittel gegen Bluthochdruck, die anstelle von Betablockern verabreicht werden können. Ihr Arzt wird Sie gerne und fachkundig beraten.

Auch Patienten die so genannte "Serotoninhemmer", Anti-Depressiva oder Corticosteroidpräparate einnehmen, sollten sich vor der Einnahme von Melatonin unbedingt mit ihrem Arzt beraten.

Bezüglich Nahrungsergänzungsprodukte wie Vitaminpräparate, Phytopharmaka, Coenzym Q10 und andere vom jugendlichen Körper reichlich produzierte Substanzen, oder Präparate auf Basis von Spurenelementen (Metallen oder Mineralien) und dergleichen mehr, bestehen keine Einschränkungen. Da auch das natürlich im Körper vorkommende Melatonin die Verdauungsorgane dabei unterstützt, alle lebensnotwendigen Stoffe aus der Nahrung aufzunehmen, kann es geschehen, dass Sie nach einer bestimmten Zeit regelmäßiger Melatonineinnahme keine weiteren Zusatzstoffe mehr benötigen.

Frage 3: Wer sollte Melatonin nicht einnehmen?

- Kinder und Jugendliche produzieren reichlich körpereigenes Melatonin und benötigen deshalb keine zusätzliche Einnahme. Ausnahmen bilden Fälle, bei denen die Verabreichung zusätzlicher Melatindosen medizinisch indiziert ist.
- Schwangere und stillende Mütter sollten auf die Einnahme zusätzlichen Melatons verzichten.
- Personen mit chronischen Leiden, Auto-Immunkrankheiten oder Depressionen sollten zusätzliches Melatonin ausschließlich im Einvernehmen mit ihrem behandelnden Arzt einnehmen.
- Da Melatonin einschläfernd wirkt, sollten Sie es nie vor Tätigkeiten einnehmen, die Ihre volle und ungeteilte Aufmerksamkeit erfordern. Verzichten Sie nach der Einnahme von Melatonin unbedingt aufs Autofahren oder ähnlich verantwortungsvolle Betätigungen.

Wie bei jeder Selbstmedikation, sollten Sie auch bezüglich der Einnahme von Melatonin daran denken, dass weder die obigen Ausführungen noch anderweitig verfügbare Literatur die Dienste eines Arztes, erfahrenen Naturheilpraktikers oder Ernährungsspezialisten ersetzen. Beschwerdefreie Menschen können gefahrlos selbst darüber entscheiden, ob sie Melatonin einnehmen möchten. Wenn Sie jedoch andauernde gesundheitliche Beschwerden haben, sollten Sie unbedingt vorgängig Ihren Arzt konsultieren. Dies gilt auch für den Fall, dass Sie regelmäßig rezeptpflichtige Medikamente einnehmen. In manchen Fällen kann Melatonin die Wirkung gewisser Arzneimittel verstärken, was unter Umständen eine Reduktion der Dosierung erforderlich machen könnte. Jede Selbstmedikation geschieht auf eigenes Risiko.

Frage 4: Wann, wie und in welcher Dosis soll ich Melatonin einnehmen?

Jede Melatonineinnahme sollte grundsätzlich abends, nach Einbruch der Dunkelheit erfolgen, am besten etwa 40 bis 20 Minuten vor dem Zubettgehen. Sie erinnern sich: Die Zirbeldrüse beginnt natürlicherweise mit der Melatoninausschüttung erst nachdem über die Netzhaut Ihrer Augen ein merklicher Rückgang des Umgebungslichtes an Ihr Gehirn weitergeleitet wurde. Sind Sie Nachtarbeiter, bestimmt Ihr täglicher Schlafrhythmus, wann Sie Ihre Dosis einnehmen sollen.

Für die richtige Dosierung möchten wir die folgenden Anregungen von Pierpaoli und Regelson empfehlen:

Bei Schlaflosigkeit oder Einschlafstörungen:

Beginnen Sie bei Einschlafstörungen mit 1 Milligramm Melatonin. Sollte sich nach 30 Minuten noch keine Schläfrigkeit bemerkbar machen, nehmen Sie ein weiteres Milligramm ein. Hilft auch dies nicht innerhalb von 10 bis 15 Minuten, nehmen Sie ein drittes Milligramm ein. Fahren Sie in diesem 10 bis 15 Minuten Rhythmus fort, bis Sie insgesamt 5 - 6 Milligramm pro Tag erreicht haben. Haben Sie einmal festgestellt, welche Dosis bei Ihnen die beste Wirkung zeigt, notieren Sie sie und nehmen die gleiche Dosis an den nachfolgenden Abenden zur Schlafenszeit. Auch wenn Sie bereits nach wenigen Tagen wieder Ihren normalen Schlaf gefunden haben, sollten Sie trotzdem mit der Melatonineinnahme für mindestens weitere zwei Wochen fortfahren. Dadurch wird Ihre "Körperuhr" neu eingestellt und Sie werden danach auch ohne Melatonineinnahme wieder normal schlafen können.

Bei unruhigem oder gestörtem Schlaf:

Wenn Sie nachts häufig aufwachen oder zu früh aufwachen und nicht wieder einschlafen können, beginnen Sie wieder mit 1 Milligramm Melatonin vor Ihrer normalen Schlafenszeit. Löst dies Ihr Problem nicht und Sie wachen wieder nachts auf, nehmen Sie am nächsten Tag 2 Milligramm zu sich. Ändert sich immer noch nichts, so steigern Sie die Dosis am dritten Tag auf 3 Milligramm und so fort, bis Sie eine Gesamtmenge von 5 - 6 Milligramm pro Tag erreicht haben. Nehmen Sie die von Ihnen als wirksam gefundene Dosis von da an über mindestens zwei Wochen jeweils kurz vor dem Zubettgehen ein. Dies erlaubt Ihrem Organismus, Ihre Körperuhr neu einzustellen und Ihre natürlichen Schlafmuster wiederherzustellen.

Zur Beachtung: Wenn Sie feststellen, dass Sie sich am Morgen nach der Melatonineinnahme nicht richtig wach fühlen, war Ihre abendliche Dosis zu hoch. Reduzieren Sie sie wieder schrittweise um jeweils ein Milligramm, bis Sie nach dem Aufwachen wieder hellwach sind.

Bei der Anwendung gegen Jet-lag:

Jet-lag wird durch eine Unterbrechung Ihrer zirkadianen Zyklen (der inneren Zyklen des Organismus während des Ablaufs eines normalen 24-Stunden Tages) hervorgerufen und tritt beim Überfliegen von mehreren Zeitzonen auf. Erfahrungsgemäß ist dabei der West-Ost-Überflug schwieriger zu bewältigen als umgekehrt. Melatonin kann Ihnen helfen, sich schnell an den neuen Zeitzyklus am Zielort anzupassen. Wenn Sie Ihren Bestimmungsort erreicht haben, nehmen Sie vor dem Zubettgehen zur lokalen Schlafenszeit 3 bis 6 Milligramm Melatonin zu sich. Fahren Sie mit dieser Dosis für drei bis vier Nächte fort, bis Ihre Körperuhr sich wieder völlig an die neue Zeitzone angepasst hat. Wenn Sie während dieser Zeit wieder zu früh aufwachen, nehmen Sie zusätzlich weitere 1 bis 2 Milligramm ein, um wieder einschlafen zu können.

Wenn Sie wieder nach Hause zurückkehren, passen Sie Ihren Körper erneut an, indem Sie jeden Abend zur gewohnten Schlafenszeit 3 bis 6 Milligramm Melatonin einnehmen und damit solange fortfahren, bis Sie sich wieder an Ihre Normalzeit gewöhnt haben.

Viele Leute behaupten, dass Sie durch die Einnahme von Melatonin nichts von den Symptomen spüren, die normalerweise mit einem größeren Zeitzonenwechsel einhergehen.

Zur Krankheitsvorbeugung:

Obwohl Pierpaoli und Regelson die Dauereinnahme von Melatonin vor Erreichen eines Alters von 45 Jahren im Normalfall nicht für notwendig erachten, kann es ihrer Meinung nach unter besonderen Umständen angezeigt sein, bereits in den Dreißigern mit einer Melatonintherapie anzufangen.

Melatonin ist ein krankheitsbekämpfendes Hormon, und in dieser Funktion kann es dazu beitragen, vor allem zwei häufigen Leiden vorzubeugen: Herzinfarkt und Krebs. Gehören Sie zu einer dieser Risikogruppen, könnten Sie schon in einem jüngeren Alter mit der Einnahme von Melatonin beginnen. Nach Beobachtungen von Russel Reiter könnte die Vorbeugung eines Abfalls des Melatoninspiegels karzinogene (krebserzeugende) Prozesse verhindern.

Es scheint eine Tatsache zu sein, dass die Erhaltung eines "jugendlichen" Melatoninspiegels sogar erblichen Belastungen entgegenwirken kann. Wenn Sie sich in dieser Hinsicht Sorgen machen, bitten Sie Ihren Arzt, einen umfassenden Bluttest durchzuführen und die wichtigsten Werte zu überprüfen. Dazu gehört auch die Messung aller Blutlipide, der Cholesterine und der Triglyzeride. Weiter lassen Sie Ihre Glukosewerte prüfen, um festzustellen, ob Sie Ihr Insulin richtig umsetzen, und Ihre Leberenzyme zur Kontrolle Ihrer Leberfunktion.

Eine solche umfassende Blutuntersuchung ist ein hervorragendes diagnostisches Mittel und liefert Ihrem Arzt die Grundlage dafür, den Nutzen von Melatonin für Sie abzuschätzen. Eine Melatoninersatztherapie kann die Blutwerte der wichtigen Lipide, Enzyme, Mineralien und Vitamine auf jugendliche Werte zurückführen.

Zur Verjüngung und Gesunderhaltung Ihres Körpers:

Diese Anwendung von Melatonin wird wohl die allermeisten Menschen interessieren, da sie sowohl für Kranke als auch für Gesunde gleichermaßen von Bedeutung ist. Die von Pierpaoli und Regelson entwickelte Melatoninersatztherapie basiert auf dem Gedanken, den Melatoninspiegel von Menschen über 45 auf einen Wert zurückzubringen, der dem ihrer zwanziger Jahre entspricht. In diesem Lebensabschnitt erreicht der Melatoninblutwert seinen Höhepunkt mit etwa 125 Picogramm (125 Billionstel Gramm) pro Tag. Danach fällt er bis zur Lebensmitte langsam ab. Mit etwa 45 Jahren tritt dann in der Regel ein drastischer Abfall ein und mit 80 beträgt der Melatoninspiegel bei einem ansonsten gesunden Menschen nur noch die Hälfte des Höchstwertes in den Zwanzigern. Die Strategie besteht nun darin, diese Abwärtskurve umzukehren und den Melatoninspiegel stattdessen konstant auf einem jugendlichen Niveau zu halten. Alles was dazu nötig ist, den Melatoninspiegel auf den gewünschten Wert zu bringen, ist die tägliche Einnahme der richtigen Menge. Eine Person in den Vierzigern benötigt relativ wenig, eine in den Fünfzigern schon etwas mehr, und so weiter. Indem wir dem Organismus von außen Melatonin zuführen, helfen wir der Zirbeldrüse sich zu regenerieren und stellen damit die "Altersuhr" gewissermaßen "zurück".

Die folgenden Dosierungsvorschläge basieren auf Pierpaolis und Regelsons Empfehlungen für eine Melatonin-Ersatztherapie zur allgemeinen Verjüngung:

Alter: 40 - 44 1 mg zur Schlafenszeit

Alter: 45 - 54 1 bis 2 mg zur Schlafenszeit

Alter: 55 - 64 2 bis 3 mg zur Schlafenszeit

Alter: 65 - 74 3 bis 6 mg zur Schlafenszeit

Alter: 75 und älter 4 bis 6 mg zur Schlafenszeit

Wenn es in Ihrer Familie Menschen gegeben hat, die an Alterskrankheiten, wie Krebs oder Herz- und Kreislaufleiden gestorben sind, kann eine Melatoninersatztherapie bereits zwischen 30 und 40 Jahren dazu beitragen, einer möglichen genetischen Veranlagung zu diesen Krankheiten vorzubeugen. Für diese Fälle wird die Anfangsdosierung für 40- bis 44-Jährige vorgeschlagen.

Für die oben vorgeschlagenen Dosierungen gehen Pierpaoli und Regelson von normativen Melatoninwerten bei alternden Erwachsenen aus - Werte die bei verschiedenen Menschen im entsprechenden Alter tatsächlich gemessen und dann gemittelt wurden - und von der Menge Melatonin, die nötig ist, um sie wieder auf den jugendlichen Mittelwert zu führen. Da jeder Mensch anders ist und dieses Anderssein sich nicht nur im äußeren Erscheinungsbild darstellt, sondern von Faktoren wie Vererbung und Veranlagung, Ess- und Lebensgewohnheiten, Lebensstil und -erfahrung, sowie den unmittelbaren Lebensumständen geprägt wird, können die vorgeschlagenen Dosierungen von Person zu Person leichten Schwankungen unterliegen.

Es ist deshalb nicht erforderlich, diese Dosen auf das Zehntel-Milligramm einzuhalten, da es sich nicht um "kritische" Werte handelt. Die täglich eingenommene Melatoninmenge sollte jedoch insgesamt den Wert von 6 Milligramm nicht übersteigen. Obwohl andere Forscher sogar wesentlich höhere Tagesdosen empfehlen, schließen wir uns der Meinung von Pierpaoli und Regelson an, dass manchmal "weniger mehr sein kann". Ein Schaden oder unangenehme Nebenwirkungen sind in keinem Fall zu erwarten.

Frage 5: Darf ich Melatonin einnehmen auch wenn ich bereits andere Hormonersatzpräparate erhalte?

Ja. Millionen von Frauen unterziehen sich nach Einsetzen der Wechseljahre einer Hormonersatztherapie, um das Östrogen zu ersetzen, das durch das Ende des Menstruationszyklus verloren geht. Heute bestehen die meisten der in solchen Fällen verabreichten Präparate aus einer Kombination von Östrogen und Progesteron. Manche Frauen machen diese Behandlung nur für relativ kurze Zeit, um die unangenehmen Wechseljahrsymptome, wie Hitzewallungen und Schlafstörungen, zu lindern. Viele Frauen bekommen aber eine solche Therapie auch verschrieben, um möglichen Herzleiden oder Knochenschwund - der gefürchteten Osteoporose - vorzubeugen, den zwei häufigsten Problemen älterer Frauen.

Die Einnahme von Melatonin bei gleichzeitiger Hormonersatztherapie schafft nach Meinung der Wissenschaftler keine Konflikte irgendwelcher Art. Alle genannten Hormone existieren im Körper einer jungen Frau (vor der Menopause) gleichzeitig, ohne irgendwelche Beschwerden hervorzurufen. Es gibt keinen Grund anzunehmen, dies könnte sich im späteren Leben ändern.

Frage 6: Was kann ich sonst noch tun, um die Wirkung von Melatonin aktiv zu unterstützen?

Melatonin ist ein wirksames Mittel, um den Alterungsprozess zu verzögern, das Leben zu verlängern und die Gesundheit aufrechtzuerhalten. Man sollte jedoch nicht der Meinung verfallen, eine Kapsel täglich genüge und im übrigen könne man den Körper ungestraft weiter vernachlässigen. So einfach ist es auch wieder nicht und Melatonin kann seine Arbeit nur dann wirkungsvoll verrichten, wenn Sie es zulassen und dabei unterstützen. Hier einige einfache Empfehlungen, die Ihnen dabei helfen sollen, gesund zu bleiben und Ihre innere Melatoninversorgung möglichst lange zu erhalten:

- Folgen Sie möglichst einem natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus, auch wenn Ihnen dies früher schwer gefallen ist. Melatonin ist nicht das einzige Hormon, das zyklisch ausgeschüttet wird; für eine ganze Reihe anderer Hormone gilt das gleiche. Wenn Sie versuchen, jede Nacht etwa um die gleiche Zeit zu Bett zu gehen und morgens ungefähr zur gleichen Zeit wieder aufzustehen, helfen Sie Ihrem Organismus, seinen natürlichen Rhythmus wieder zu finden. Sie können nicht dauerhaft zu wenig oder zu unregelmäßig schlafen, ohne dadurch den natürlichen Hormonfluss Ihres Organismus zu stören.
- Vermeiden Sie Verhaltensweisen, die Ihre Schlafgewohnheiten unterbrechen oder stören. Versuchen Sie, die Zeit vor Ihrer Bettruhe ruhig zu gestalten. Wenn Sie gewöhnt sind abends

Sport zu betreiben - Sport zu treiben ist ungemein begrüßenswert und gesund - sollten Sie etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen damit aufhören (Ausnahme: das Schachspiel).

Untersuchungen haben gezeigt, dass körperlich anstrengende Tätigkeiten am Abend, die nächtliche Melatoninausschüttung beeinträchtigen können (keine Angst, Sex fällt nach Pierpaoli und Regelson nicht in die Kategorie verbotener "anstrengender Tätigkeiten" zur Schlafenszeit!).

- Sorgen Sie dafür, dass Sie regelmäßig - Ausnahmen hin und wieder sind selbstverständlich gestattet - sieben bis acht Stunden Schlaf bekommen. Manche Menschen kommen mit weniger aus, andere brauchen mehr. Sie müssen selbst beurteilen, was für Sie das Beste ist, um "gut drauf" zu sein. Wenn Sie jedoch tagsüber oft zum Dösen neigen und sich nicht so richtig wach fühlen, so ist dies ein Zeichen dafür, dass Sie mehr Schlaf brauchen.
- Vermeiden Sie exzessiven Genuss von Alkohol. Besonders vor dem Zubettgehen kann übermäßiger Alkoholgenuss Ihre nächtliche Melatoninausschüttung stark beeinträchtigen. Das gleiche gilt auch für Nikotin, Koffein und andere Suchtmittel.
- Wenn Sie Melatonin als Schlafhilfe einnehmen, verzichten Sie auf die gleichzeitige Einnahme anderer Schlafmittel, sowohl auf so genannte "Tranquilizers" (z.B. Valium), als auch auf solche, die Barbiturate enthalten. Diese Mittel wirken in der Regel über das Zentralnervensystem und behindern die normale Funktion Ihrer Zirbeldrüse.
- Versuchen Sie ein für Sie normales Körpergewicht zu halten. Übergewicht ist nicht nur deshalb gefährlich, weil es die Wahrscheinlichkeit der Entwicklung von Herzleiden, Krebs, Diabetes und Schlaganfällen erhöht. Untersuchungen haben auch gezeigt, dass übergewichtige Menschen Melatonin nicht richtig umsetzen und dass dadurch die Zirbeldrüsenfunktion ungünstig beeinflusst wird.
- Gehen Sie mit elektromagnetischen Kraftfeldern sorgsam um. Wir leben in einer modernen Welt und sind die meiste Zeit von elektrischen Geräten umgeben, die elektromagnetische Felder abstrahlen. Es ist nicht denkbar, dies alles wieder abzuschaffen und in ein Leben wie vor hundert Jahren zurückzukehren. Und doch kann man durch kleine Anpassungen sein Leben gesünder gestalten, ohne gleich in die Steinzeit zurückkehren zu müssen. Hier einige kleine Ratschläge, die Sie in Erwägung ziehen können:
- Benutzen Sie ein Funk- oder Mobiltelefon? Wenn ja, fragen Sie sich ernsthaft, ob Sie es wirklich brauchen oder ob Sie es nur benutzen, um anderen damit Eindruck zu machen. Funk- und Mobiltelefone sind sehr starke elektromagnetische Abstrahler und werden zudem noch in unmittelbarer Nähe des Gehirns benutzt. Dies gilt vor allem für Geräte modernster Bauart, die auf der Basis so genannter gepulster Felder funktionieren. Die Abstrahlung dieser Felder beeinträchtigt die Funktion der Zirbeldrüse so stark, dass sie mit der Zeit die normale Melatoninproduktion einstellt.
- Verbringen Sie viel Zeit vor dem Fernseher? Wenn ja, überprüfen Sie, ob Sie einen genügenden Abstand vom Gerät einhalten. Der Mindestabstand sollte 2 1/2 Meter betragen. Je weiter weg, desto besser. Wenn Sie den Fernseher abschalten - vor allem nachts - schalten sie ihn ganz ab. Dies spart nicht nur Strom, sondern reduziert auch die von der Bildröhrenheizung ausgehende Strahlung. Im Schlafzimmer sollte überhaupt kein Fernseher stehen.
- Steht auf Ihrem Nachttisch ein Radiowecker? Ersetzen Sie ihn durch einen normalen, mechanischen Wecker. Auch kleine Elektrogeräte strahlen Felder ab, die bis zu 2 Metern Abstand nachgewiesen werden können. Dies wirkt sich auf Ihre Zirbeldrüse besonders dann aus, wenn sich diese Geräte in der unmittelbaren Nähe der Kopfstelle Ihres Bettes befinden. Besonders gilt dies auch für so genannte Netzgeräte (Umspanngeräte) moderner Nachttischlampen mit Niedervolt-Halogenleuchten.
- Arbeiten Sie abends öfters an Ihrem Computer? Haben Sie auch schon festgestellt, dass Sie sich wie "aufgedreht" und hellwach fühlen, wenn Sie Schluss machen, auch wenn dies bereits lange nach Ihrer normalen Schlafenszeit der Fall ist? Der durchschnittliche Arbeitsabstand zum Computerbildschirm liegt bei etwa 50 - 60 Zentimetern, seine Abstrahlung reicht jedoch bis zu 2 Meter! Während Ihrer Arbeit wird durch diese Abstrahlung die normale Melatoninausschüttung in Ihrer Zirbeldrüse gehemmt und Sie werden deshalb nicht müde.

Schalten Sie darum rechtzeitig ab und geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit, auf natürliche Art schläfrig zu werden.

Sie sehen, es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie Ihrer Gesundheit dienen können, ohne deshalb unbedingt auf die Annehmlichkeiten eines modernen Lebens verzichten zu müssen.

Zum Abschluss möchten wir die beiden Autoren und Wissenschaftler, Dr. Dr. Walter Pierpaoli und Dr. William Regelson, noch einmal selbst zu Wort kommen lassen und direkt aus dem Nachwort zu ihrem Buch zitieren:

"Das Wunderbare an Melatonin ist, dass es Ihr Leben verlängern und Ihre Gesundheit und Vitalität erhalten kann. Das wirklich Wunderbare an Melatonin ist die große Wirkung, die es auf unsere und auf zukünftige Generationen haben wird. Wir begeben uns auf ein gemeinsames Abenteuer und sind die erste Generation, die die Macht hat, die Krankheiten und Schwächen zu vermeiden, die als typisch für eine "normale" Alterung gelten. Zum ersten Mal haben wir die Macht, unsere Jugendlichkeit zu bewahren und unser ganzes Leben lang kräftig und munter zu bleiben. Zum ersten Mal können wir nicht nur den körperlichen Verfall vermeiden, der mit der Alterung verbunden ist, sondern wir sind in der Lage, den Alterungsprozess hinauszuzögern und sogar umzukehren. Das ist das echte Melatonin-Wunder."