

GESUNDHEITS-POST

Melatonin – mehr als nur ein Schlafhormon!

Basis, Taktgeber und Grundbaustein für die Gesundheit



Nacht- und Schlafhormon

Es macht uns müde und sorgt dafür, dass wir rechtzeitig zu Bett gehen. Melatonin reguliert jedoch nicht nur unsere innere Uhr, sondern es hat noch viele andere Aufgaben.

Melatonin arbeitet eng mit Cortisol zusammen, dem Wachmacher- und Stresshormon aus den Nebennieren. Sobald es dunkel wird, gibt die Zirbeldrüse Melatonin in den Blutkreislauf ab und wir werden müde. Bis weit nach Mitternacht steigt die Konzentration des Schlafhormons im Blut immer weiter an.¹

Je näher der Morgen rückt, umso weniger Melatonin wird ausgeschüttet. Gleichzeitig wird jetzt verstärkt Cortisol ins Blut gegeben. Ein Cortisol-Anstieg am Morgen sorgt dafür, dass wir erwachen. Im Tagesverlauf sinkt der Cortisolspiegel wieder ab, sodass am Abend das Melatonin wieder den Schlaf einleiten kann. Dunkelheit fördert die Bildung des Schlafhormons in der Zirbeldrüse, Licht hemmt die Hormonproduktion. Über die Lichtverhältnisse weiß die Zirbeldrüse deshalb so gut Bescheid, weil sie mit den Lichtsensoren des Auges in Verbindung steht. Daher ist der Melatoninspiegel tagsüber niedrig, ja kaum messbar. An Sommertagen ist er niedriger als an Wintertagen. Denn die Tage sind im Winter oft düster und außerdem sehr kurz. Meist verbringt man dann auch noch viel Zeit in der Wohnung, wo noch weniger Licht vorhanden ist. Die Lichteinstrahlung reicht dann oft nicht aus, um die Melatoninproduktion vollständig zu stoppen. Auch wenn am Abend ein hoher Melatoninspiegel hilfreich ist, um gut zu schlafen, ist er tagsüber natürlich kontraproduktiv. Man wird schläfrig und sogar depressiv, was die bedrückte Stimmung mancher Menschen im Winter erklären könnte.

Offiziell heißt es oft, die Wirkung von Melatonin sei bislang aber nur unzureichend erforscht.

Die ganzheitlich denkende Forschung sieht das anders.



Beitragsbild: Enrique Meseguer auf Pixabay

Melatoninmangel – die Symptome

Melatonin wird aus Serotonin gebildet, dem als Glückshormon bekannten Stoff. Wer also an einem Serotoninmangel leidet, was immer wieder auch mit Depressionen in Verbindung gebracht wird, könnte früher oder später auch an einem Melatoninmangel leiden. Als Rohstoff für beide Hormone wird u. a. die essentielle Aminosäure L-Tryptophan benötigt. Aus ihr entsteht zunächst das Serotonin und daraus dann nachts das Schlafhormon Melatonin. Eine gute Tryptophan-Versorgung gehört daher zu den Maßnahmen, die das Melatonin erhöhen können. Je besser die Melatoninproduktion klappt, umso besser, tiefer und erholsamer schläft man und umso besser sind Gehirn und Nervenzellen vor Schäden geschützt. Pflegt man hingegen ungünstige Gewohnheiten, die den Melatoninspiegel senken, dann kann ein Melatoninmangel Folgendes verursachen:

- Ein- und Durchschlafstörungen, leichter Schlaf mit häufigem Aufwachen
- Unregelmäßigkeiten der Schlafzeiten bei Schichtarbeit können nicht kompensiert werden, erhöhtes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt
- Migräne, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Depression,
- Gedächtnisschwäche, Stimmungsschwankungen und Depressionen
- Sodbrennen, schnellere Hautalterung, eine schlechte Knochengesundheit
- erhöhtes Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt, Fibromyalgie
- Leistungsschwäche, chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
- die Multiple Chemikaliensensitivität (MCS), Traumlosigkeit
- Mastzellenaktivierungssyndrom (MCAS) ist ein Teil des Immunsystems. Die Mastzellen bilden die erste Verteidigungslinie gegen krankmachende Viren und Keime.
- Krebs, Alzheimer, Parkinson, grauer und grüner Star, Makuladegeneration
- und viele andere, insbesondere chronisch degenerativ bedingte Krankheiten.

Nun können viele dieser Symptome und Krankheiten natürlich auch andere Ursachen haben, müssen also nicht in jedem Fall mit einem Melatoninmangel in Zusammenhang stehen. Sie können Ihren Melatoninspiegel messen lassen, was nicht zwingend notwendig ist. Es macht nicht abhängig und Studien zeigten keine relevanten Nebenwirkungen bei unterschiedlichen Dosierungen. In Tierversuchen konnten keine Tiere mit extrem hohen Dosen getötet werden. Untersuchungen bis zu 10 mg wurden als positiv bewertet. Wer nicht gleich so hoch beginnen möchte, der fängt mit 1 mg an und beobachtet seinen Körper und steigert langsam. 3 mg werden gut vertragen und verhelfen zu einem tiefen entspannten Schlaf.

Darum sollten Sie morgens keinen Kaffee trinken

Kaffee am frühen Morgen ist alles andere als förderlich. Der Grund: Der Cortisol-Spiegel ist nach dem Aufstehen am höchsten. Cortisol, auch Hydrocortison genannt, ist ein Stresshormon, das Stoffwechselprozesse im Organismus aktiviert und den Körper in der Aufwachphase unterstützt. Cortisol wird über Nacht gebildet und entfaltet früh morgens seine energetisierende Wirkung. Trinkt man jedoch unmittelbar nach dem Aufstehen die erste Tasse Kaffee, so schiebt man dem Hormon durch den Koffein-Konsum einen Riegel vor. Ideale Zeiten für den Kaffeeconsum sind 9.30 bis 11.30 Uhr und von 13.30 bis 17.00 Uhr.

Lichtquellen blocken Melatonin und verursachen Schlafstörungen

Durch die nächtliche Nutzung von Lichtquellen, die hohe Blaulichtanteile (z. B. beim E-Book-Lesen, Arbeiten am Bildschirm, Surfen im Netz, Korrespondieren via Smartphone etc.) aufweisen, erhöht sich das Risiko für Brust- und Prostatakrebs. Insbesondere für die Augen sind Bildschirme mit hohem Blaulichtanteil eine Qual. Das blaue Licht passiert die Hornhaut ungehindert und löst in der Makula des Auges, dem Ort des scharfen Sehens, Entzündungsprozesse aus. Auch fördert es im Auge den Tod der Sehzellen und schädigt die Netzhautzellen so stark, dass es zu einem beschleunigten Alterungsprozess derselben kommt.²

Ebenfalls weiß man längst, dass die nächtliche Nutzung von Bildschirmen den Melatoninspiegel senkt. Melatonin ist ein Hormon, das am Abend müde macht und für einen entspannten Schlaf sorgt. Sinkt der Melatoninspiegel, kommt es nachts zu Schlafstörungen und tagsüber zu Müdigkeit, eingeschränkter Leistungsfähigkeit und Stimmungstiefs. Letzteres deshalb, weil der Serotoninspiegel tagsüber umso höher steigen kann, je höher des nachts die Melatoninproduktion verlief. Serotonin ist der Botenstoff, der u. a. glücklich, entspannt und zufrieden macht. Ein gesunder Melatoninspiegel ist daher äußerst wichtig, will man Depressionen bekämpfen oder verhindern.²

Quellenangaben:

¹<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/weitere-erkrankungen/schlaflosigkeit-uebersicht/melatonin>

²<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/gesundheit/allgemeingesundheit/blauess-licht-krebsrisiko-180504039>

Recherchen:

Die Inhalte dieser Gesundheits-Post beruhen auf zahlreichen Online-Recherchen nach bestem Wissen und Gewissen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Exklusivität. Die Aussagen darin sind keine Therapieansätze und aus den Schlussfolgerungen können keine Heilversprechen abgeleitet werden. Das Nachahmen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Heilpraktiker.

Melatonin und Sars-CoV-2 – aktuelle Forschung

Die besonderen Eigenschaften von Melatonin stellen überzeugende Voraussetzungen für die Vorbeugung und Behandlung von Covid-19 und anderen viralen Erkrankungen dar. Virusinfektionen erzeugen oxidativen Stress, durch den Nervenzellen absterben und das wird durch Melatonin unterbrochen. Untersuchungen deuten darauf hin, dass Sars-CoV-2 den Rezeptor ACE2 auf der Oberfläche der Zellen dafür benutzt. Viele ACE2 Rezeptoren befinden sich in Schleimhäuten von Nase, Rachen, Lunge, Herz, Nieren und im Darm. Melatonin hemmt den ACE2 Rezeptor und blockiert so die Andockversuche des Virus. Dosis zur Prophylaxe 1 bis 5 mg und im Akutfall 10 mg.

Taktgeber und Grundbaustein der Gesundheit

Melatonin ist ein uraltes Molekül. Es schützte von Beginn an alle Lebensformen vor der Zerstörung durch freie Radikale. Im Laufe der Evolution übernahm dieses lebenswichtige Hormon immer komplexere Aufgaben und ist ein unverzichtbarer Grundbaustein für unsere Gesundheit. Es wird Melatonin in der winzigen Zirbeldrüse in der Mitte unseres Gehirns produziert und von dort gelangt es überall in den Körper. Melatonin wirkt als Taktgeber für die inneren Uhren, nach denen sich alle Abläufe in unserem Körper richten. Melatonin reguliert viele Vorgänge in unserem Körper wie z. B. in den Zellen, im Hormonsystem, Nervensystem, Immunsystem, Verdauungstrakt, im Gehirn und im Herz-Kreislauf-System und sorgt für Ordnung. Melatonin legt die Basis, auf der unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit aufbaut, vorausgesetzt, es ist genügend vorhanden. Das ist jedoch bei den meisten Menschen nicht der Fall.

Melatonin:

- reguliert den Tag-Nacht-Zyklus unseres Körpers
- entfaltet den stärksten Zellschutz, den wir kennen
- hilft beim Einschlafen und verbessert die Schlafqualität
- macht lebenswichtige Prozesse wie Regeneration und Reparatur während der Nacht möglich
- wirkt an den wichtigsten Schaltstellen des Körpers
- schützt das Herz-Kreislauf-System
- ist der wichtigste Schutz für die Energiekraftwerke (Mitochondrien) in unseren Zellen
- ist ein intelligentes Molekül, das je nach Bedarf unterschiedlich wirkt
- fördert die optimale Immunantwort, indem es überschießende Reaktionen verringert und zu schwache stärkt
- erhöht die Aktivität des Langlebigkeitsgens SIRT1
- verstärkt den lebensnotwendigen Selbstreinigungsprozess der Zellen
- verlangsamt das Altern und kann ein Jungbrunnen sein

Melatonin – die richtige Dosis

Wenn Sie eine Nahrungsergänzung mit dem Schlafhormon erwerben, dann orientieren Sie sich in Sachen Dosierung am besten an den Einnahmeempfehlungen, die auf dem Produkt vermerkt sind. Diese variieren zwischen 0,5 und 10 mg – abhängig vom Präparat und dem Einsatzgebiet.

Die Wirkung hängt dabei auch von Ihrem ursprünglichen Spiegel ab. Ist er sehr tief, benötigen Sie eine höhere Dosis. Ist Ihr Mangel nicht so stark ausgeprägt, hilft vielleicht schon eine kleine Dosis. Starten Sie daher mit einer kleinen Dosis und probieren Sie dann - wenn noch keine Wirkung einsetzt - eine höhere. Melatonin wird grundsätzlich am Abend 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafengehen eingenommen, da es müde macht. Nebenwirkungen sind sehr selten, wie ein intensives Traumleben, Alpträume, stärkeres Schwitzen, Kopfschmerzen und Reizbarkeit. Da Melatonin schnell abgebaut wird, wirkt es am folgenden Tag nicht nach.

Wechselwirkungen mit Medikamenten

Melatonin kann die Wirkung bestimmter anderer Substanzen abschwächen. Dazu gehören Makrolid-Antibiotika, Benzodiazepine (Beruhigungs- und Schlafmittel), Calciumkanalblocker (Blutdrucksenker), H1-Antihistaminika, Statine (außer Pravastatin und Rosuvastatin) u.v.a. Das Psychopharmaka Fluvoxamin hemmt den Abbau vom Melatonin so stark, dass die Kombination vermieden werden muss. Medikamente gegen Schuppenflechte wie 5- oder 8-Methoxyypsoralen, Tacrolimus, Antibiotika aus der Wirkstoffgruppe der Gyrasehemmer, Magenmittel Cimetidin oder die gleichzeitige Verabreichung von Östrogenen ("Pille" oder Hormonersatztherapie) sollten vermieden werden. Zigarettenrauchen beschleunigt den Abbau von Melatonin. Gleiches gilt für Carbamazepin (Antiepileptikum) oder Rifampicin (Tuberkulose-Mittel).