

Vorsicht bei Melatonin: Risiken und Nebenwirkungen für Nutzende

Achten Sie auf mögliche Melatonin-Nebenwirkungen: Tagesmüdigkeit und Benommenheit können bei vielen Nutzern auftreten.

Melatonin und seine möglichen Auswirkungen auf den Schlaf

Melatonin hat sich in den letzten Jahren als beliebte Einschlafhilfe etabliert. Ob als Spray, Kapseln, Tropfen oder Gummidrops – die Produkte sind rezeptfrei erhältlich und versprechen, den Einschlafprozess zu erleichtern. Doch die Beliebtheit dieser Nahrungsergänzungsmittel wirft Fragen auf, insbesondere hinsichtlich der Sicherheit und potenzieller Nebenwirkungen, die das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nun genauer beleuchtet.

Risiko bei Langzeiteinnahme

Das BfR hat in seiner aktuellen Bewertung darauf hingewiesen, dass eine längere Einnahme von Melatonin unerwünschte gesundheitliche Effekte hervorrufen kann. Dazu gehören Symptome wie morgendliche Benommenheit, Tagesmüdigkeit oder Gangunsicherheit. Dies könnte insbesondere bei Autofahrern oder Maschinenbedienern zu einem erhöhten Unfallrisiko führen. Neben diesen Auswirkungen können auch Kopfschmerzen, ein Abfall des Blutdrucks und sogar Veränderungen des Blutzuckerspiegels beobachtet werden.

Verwechslungsgefahr für kleine Kinder

Ein weiteres alarmierendes Problem ist die Verwechslungsgefahr von melatoninhaltigen Gummidrops mit herkömmlichen Süßigkeiten. Zwischen 2015 und 2019 wurden in Deutschland vier Fälle gemeldet, in denen Kinder versehentlich solche Produkte geschluckt hatten. Diese Vorfälle zeigen, dass zusätzliche Vorsichtsmaßnahmen notwendig sind, um die Sicherheit von Kindern zu gewährleisten.

Besondere Risikogruppen

Besonders schutzbedürftige Gruppen wie Schwangere, Stillende, sowie Kinder und Jugendliche sollten mit der Einnahme von Melatonin vorsichtig sein. Da Nahrungsergänzungsmittel im Gegensatz zu Arzneimitteln keiner Zulassungspflicht unterliegen, wird geraten, diese nicht ohne Rücksprache mit einem Arzt oder Apotheker zu konsumieren. Das BfR hebt hervor, dass vor allem Menschen mit Vorerkrankungen besonders vorsichtig sein sollten.

Grenzen der Forschung

Obwohl Melatonin unter anderem zur Behandlung von Schlafstörungen bei älteren Menschen sowie bei Kindern mit spezifischen Erkrankungen eingesetzt wird, sind die langfristigen Auswirkungen der Supplementierung bisher nur unzureichend untersucht. Das BfR warnt vor einer möglichen Erhöhung des Risikos für Typ-2-Diabetes durch eine langfristige Einnahme, was die Notwendigkeit weiterer Forschung in diesem Bereich unterstreicht.

Fazit: Aufklärung und Vorsicht sind entscheidend

Die Verwendung von Melatonin als Einschlafhilfe kann für viele Menschen attraktiv erscheinen, sollte jedoch mit Bedacht

erfolgen. Aufklärung über Risiken und Nebenwirkungen ist entscheidend, um mögliche gesundheitliche Probleme zu vermeiden. Es wird empfohlen, sich umfassend zu informieren und bei Unsicherheiten professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

dpa/sk

Details

Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://www.n-ag.de)