

**Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel**  
**ISSN 1611-3624**

Ausgabe März 2003

**Thema: Melatonin**

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 3. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze z. B. eine allergische Reaktion entwickeln. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

**Quizfrage:**

Wo wird das Hormon Melatonin gebildet?

- a) in der Hypophyse
- b) in der Epiphyse
- c) in der Schilddrüse
- d) in der Bauchspeicheldrüse

**Melatonin – der Bote der Nacht**

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, welches für den Schlaf und die rhythmische Organisation im menschlichen Körper verantwortlich ist.

Melatonin hat darüber hinaus eine antioxidative Wirkung. Es schützt also biologische Strukturen vor Angriffen von freien Radikalen. Daher wird vermutet, dass es Anti-Aging-Effekte aufweist. Hierfür gibt es Hinweise, aber noch keine Beweise.

Die Bildung von Melatonin wird von der Helligkeit stark gehemmt. Lassen Sie daher nachts bei Einschlafstörungen das Licht nicht brennen oder versuchen Sie nicht zu lesen. Inzwischen wurde nachgewiesen, dass auch Elektrosmog die Melatoninbildung negativ beeinflusst.

Entfernen Sie daher alle Elektrogeräte (z. B. Radiowecker, Handy) aus Ihrem Schlafzimmer. Bei starker Schlafstörung und nachgewiesenem Melatoninmangel sollten Sie sich einen Netzfreeschalter einbauen lassen, der beim Ausschalten von Elektrogeräten jeglichen Stromfluss in der Leitung unterbindet. Elektrosmog wird damit vermieden, Melatonin kann besser gebildet werden.

Eine, auch wissenschaftlich nachgewiesene, Wirkung hat es bei der Überwindung des jet lag, also der Schwierigkeiten bei der Zeitumstellung nach größeren Reisen in Ost-West-Richtung. Die Verbesserung des Schlafes ist ebenfalls nachgewiesen, wobei Melatonin im Gegensatz zu konventionellen Schlafmitteln nicht das Schlafprofil negativ beeinflusst. Es gibt einige kleinere Untersuchungen, die zeigten, dass Krebskranke von Melatonin profitieren könnten.

Viele Menschen besorgen sich Melatonin daher (illegal) über das Internet oder teilweise dubiose Importeure. Untersuchungen haben ergeben, dass viele dieser Präparate kein Melatonin oder nicht die angegebene Dosis oder sogar ganz andere Substanzen beinhalten.

Während Melatonin in Amerika im Supermarkt frei erhältlich ist, besteht in Deutschland keine Verkehrsfähigkeit. Die ärztliche Verordnung in Deutschland ist dann legal, wenn ein Mangel nachgewiesen wurde und Störungen bestehen, die mit einem Mangel zusammenhängen können. Über das Privatrezept kann eine Apotheke das verschriebene Präparat dann importieren lassen.

Da Melatonin bei uns also nicht zugelassen ist, stellt jede Behandlung damit formaljuristisch einen experimentellen Therapieversuch dar (in Amerika finden diese „Therapieversuche“ millionenfach statt, meist ohne dass jegliche Kontrolle stattfindet).

#### **An Nebenwirkungen sind denkbar:**

- Schläfrigkeit (dies wäre nachts ja die erwünschte Wirkung)
- Konzentrationsschwäche, verminderte Reaktionsfähigkeit, erhöhte Unfallgefahr, wenn Melatonin am Tage oder erst spät in der Nacht eingenommen wird
- Bei Einnahme höherer Dosen (über 3 mg über längere Zeit) möglicherweise Wirkungen auf die Psyche
- Über eine Langzeiteinnahme sind keine Informationen bekannt, Nebenwirkungen sind hier nicht sicher auszuschließen, aber unwahrscheinlich, wenn der Wert im Urin unter Therapie kontrolliert und im Normbereich gehalten wird.

Ich lasse bei stark Schlafgestörten das Melatonin im Nachturin bestimmen. Finde ich hier erniedrigte Werte, so kann Melatonin auf Privatrezept über einen legalen Arzneimittelimport verordnet werden. In der Regel reichen 3 mg aus, um einen guten Schlaf zu erzielen. Unter Umständen werden aber auch einmal 6 oder 9 mg benötigt. Nach einigen Wochen sollten die Werte dann noch einmal im Urin kontrolliert werden.

#### **Vor der Beschaffung von Melatonin aus dubiosen Quellen über Internet etc. und der Selbstverordnung ohne Nachweis eines Mangels ist ausdrücklich zu warnen!**

#### **Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat April 2003:**

<b>Do 16.00-17.30</b>	<b>Hörsaal „Parkblick“, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel</b>
03.04.03	„Alt werden – jung bleiben „Was ist eigentlich dran an der Anti-Aging-Medizin? Teil 2
10.04.03	„Operation ohne Messer: das Heilfasten“
17.04.03	„Erhöhtes Cholesterin – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselförderung“
<b>Fr 11.00-11.30</b>	<b>„Landgraf-Karl-Saal“</b>
04.04.03	„Kalzium – gut für Knochen und Zähne Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
11.04.03	„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“ Referentin: Frau Nelli Bukmaier
25.04.03	„Dauerdusche – eine einfache Anwendung mit großer Wirkung“ Referentin: Frau Dr. Birgit Liesen

Wenn Sie einen Termin für unsere naturheilkundliche Privatambulanz wünschen, so vereinbaren Sie diesen bitte mit Frau Böttger:  
boettger@habichtswaldklinik-ayurveda.de oder Tel. 0561/3108-102

Haben Sie medizinische Fragen zu einer ambulanten oder stationären Diagnostik oder Therapie, so wenden Sie sich bitte persönlich an mich:  
schmiedel@habichtswaldklinik-ayurveda.de oder Tel. 0561/3108-101

Wegen formaler oder kassentechnischer Fragen zu einer stationären Aufnahme, kontaktieren Sie bitte Frau Sotzek:  
sotzek@habichtswaldklinik-ayurveda.de oder Tel. 0561/3108-622

Kennen Sie andere naturheilkundlich Interessierte, für die dieser Newsletter in Frage kommt? Geben Sie diesen doch unsere e-mail, bei der der Newsletter kostenlos abonniert werden kann oder teilen Sie uns einfach deren e-mail-Adresse mit:  
[innere@habichtswaldklinik-ayurveda.de](mailto:innere@habichtswaldklinik-ayurveda.de)

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>  
(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)  
<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>  
(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps und ältere Newsletter.)  
<http://www.wicker-kliniken.de/>  
(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an:  
[innere@habichtswaldklinik-ayurveda.de](mailto:innere@habichtswaldklinik-ayurveda.de)

**Auflösung der Quizfrage:**

Richtig ist Lösung b)!

Das Melatonin wird in der Zirbeldrüse (= Epiphyse oder Glandula pinealis) gebildet. Bei niederen Wirbeltieren stellt sie ein Lichtsinnesorgan dar (das „dritte Auge“). Beim Menschen bestehen starke Beziehungen zur Helligkeit. Melatonin wird praktisch nur bei Dunkelheit gebildet mit einem Maximum nach Mitternacht.