

---

Subject: @Tino Melatonin

Posted by [Foxi](#) on Mon, 19 Dec 2005 19:06:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Experten warnen

Kurze Zeit eingenommen, wie bei Jetlag, gilt Melatonin zwar inzwischen als sicher. Die Risiken bei Langzeiteinnahme sind aber noch kaum untersucht. Über Nebenwirkungen können nur Vermutungen angestellt werden. Da der Körper das Melatonin von außen zugeführt bekommt, stellt er eventuell die eigene Produktion ein. Hinzu kommt, daß es bisher keine streng geprüften Arzneimittel gibt, sondern nur kaum kontrollierte Nahrungsergänzungsmittel. Welche Produkte qualitativ gut sind, ist selbst für Fachleute schwer festzustellen. Auch ist die Halbwertszeit des Melatonins selbst zu kurz um therapeutisch angewandt zu werden. Moderne Formulierungen halten die Konzentration im Blut über sechs Stunden auf einem Niveau, das Schlaf verspricht.

Es gibt Anhaltspunkte dafür, dass die Einnahme für Epileptiker und Parkinsonpatienten, sowie für Menschen die Blutgerinnungshemmer einnehmen, nicht ungefährlich ist. Auch ist durch die vermehrte Bildung weißer Blutkörperchen die Gefahr einer Leukämie erhöht.

Nebenwirkungen:

Einer holländischen Studie zufolge kann es nach Melatonineinnahme zu Augenschäden im Sinne von Netzhautablagerungen kommen. Das Hormon kann zum einen zu Hodenverkleinerung führen, zum anderen wirkt es in hoher Dosierung nahezu wie "die Pille", also empfängnisverhütend

Einige Hersteller bieten seit kurzer Zeit Kosmetika mit Melatonin an. Auch hiervor sei gewarnt, da ein Nutzen nicht nachgewiesen ist und das Melatonin möglicherweise auch über die Haut ins Blut gelangt und unerwünschte Nebenwirkungen hervorruft.

Europa schützt Verbraucher mehr als USA

Melatonin ist ein Hormon und Hormone werden in Europa als Arzneimittel eingestuft, da sie einen erheblichen Einfluss auf den Körper haben. Da kein Hersteller bisher Studien vorlegt hat, in denen Nutzen und Risiken von Melatonin-Präparaten ausreichend dokumentiert sind, gibt es zur Zeit kein offiziell zugelassenes Arzneimittelpräparat in Europa.

Die auf dem Markt befindlichen Präparate stammen aus Übersee, meistens aus Amerika, wo sie nicht als Hormon, sondern als Nahrungsergänzungsmittel eingestuft werden und in Drogerien frei verkauft werden können. Aber auch die Einfuhr dieser Produkte ist in Deutschland nur auf Rezept durch eine Apotheke zulässig.

Die freizügigere Haltung in den USA, liegt allerdings nicht an einer positiveren Einschätzung der Substanz, sondern an einer, von Europa abweichenden rechtlichen Situation. Sehr zum Leidwesen der amerikanischen Arzneimittelbehörde FDA (Food and Drug Administration). Die Lobbyisten der Nahrungsergänzungshersteller hebellen 1994 das in den USA seit 1985 bestehende Verbot des freien Verkaufs auf, weil Nahrungsergänzungsmittel definitionsgemäß die

Nahrung ergänzen und keine Krankheiten heilen sollen. Was die Hersteller allerdings nicht daran hindert illegal im Internet und in Broschüren, die getrennt (!) von ihren Produkten verteilt werden, die Heilwirkungen ihrer Präparate auszuloben.

Seitdem muss die Arzneimittelbehörde FDA nun, bevor sie ein Nahrungsergänzungsmittel verbieten kann, selbst nachweisen, dass es Schaden anrichtet. Im Gegensatz dazu muss in Europa der Hersteller belegen, dass sein Produkt nicht schädlich ist, bevor es auf den Markt darf. Allerdings ist die innereuropäische Zusammenarbeit noch nicht soweit gediehen und so kursieren auch in Deutschland immer wieder illegale Nahrungsergänzungsmittel, deren Hersteller im benachbarten Ausland sitzen und rechtlich nicht fassbar sind.

Illegal werden Melatonin-Präparate ohne Rezept auf dem grauen Markt der angeboten. Falls Sie vom Angebot eines illegalen Internet-Angebots Gebrauch machen, bedenken Sie:

Die gelieferten Tabletten können eine Fälschung sein.

Sie haben keinerlei Haftungsansprüche bei Schäden.

Das Paket kann vom Zoll beschlagnahmt werden und Sie gehen leer aus.

<http://www.optipage.de/melatonin.html>