
Subject: Melatonin-diverse Behauptungen...

Posted by [Figaro03](#) on Sun, 12 Mar 2006 18:08:50 GMT

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

Da ich mir überlege einigen Verwandten und Bekannten die Melatonin-Einnahme zu empfehlen und auch schon selbst darüber nachgedacht habe, es einzunehmen, habe ich mich jetzt auch mal mit dem Thema beschäftigt. Habe auch schon ein Buch gelesen, in dem das wesentliche ziemlich positiv dargestellt wird.

Dabei bin ich im Netz allerdings auch auf recht kritische Beiträge gestoßen.

Ich will hier mal kurz verlinken und die wesentlichen Kritikpunkte rauschreiben. Da ich mich mit den speziellen Studien nicht wirklich auskenne, würde es mich freuen, wenn jemand zu den PUnkten was sagen könnten.

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

Zitat:Auch die dreiste Behauptung, Melatonin verlängere das Leben, basiert auf einer fehlerhaft angelegten Studie. Der Altersforscher Walter Pierpaoli hatte senilen Mäusen Melatonin ins Trinkwasser geträufelt - mit dem Resultat, dass sie länger lebten. Der Knackpunkt: Die Mäuse waren aufgrund eines genetischen Defekts überhaupt nicht in der Lage, körpereigenes Melatonin zu bilden. Die Hormongabe im Trinkwasser sorgte bestenfalls dafür, dass sich eine durch Hormonmangel verkürzte Lebensspanne normalisierte.

Zitat:Auch sind nicht alle Präparate sicher. Melatonin wird nicht immer synthetisch oder aus Pflanzen gewonnen, sondern zum Teil auch aus Hirngewebe. Die Möglichkeit einer Übertragung des Rinderwahnsinns bzw. der Creutzfeld-Jakob-Krankheit ist nach Angaben des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte in Bonn "nicht untersucht, muss aber in Betracht gezogen werden".

Zitat:

Trotz aller Gegenargumente schwören viele "Melatonin-User" auf ihr Präparat. Sie schlafen nachts besser und fühlen sich tagsüber fit. ... Eine mögliche Erklärung liefert die Chemie: Melatonin gehört zur Stoffklasse der Indole, zu der auch Drogen wie LSD gehören. Speziell die Gruppe der β -Carboline spielt als Halluzinogene in vielen Kulturen eine wichtige Rolle. Und ein solches β -Carbolin bildet sich im Gehirn aus Melatonin von ganz allein, vor allem bei massiver Überdosierung. So gesehen dürfte Melatonin nicht anders als Marihuana oder Ecstasy behandelt werden.

Subject: Re: Melatonin-diverse Behauptungen...

Posted by [pilos](#) on Sun, 12 Mar 2006 18:12:09 GMT

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

[quote title=Figaro03 schrieb am Son, 12 März 2006 19:08]

Zitat:Auch sind nicht alle Präparate sicher. Melatonin wird nicht immer synthetisch oder aus Pflanzen gewonnen, sondern zum Teil auch aus Hirngewebe. Die Möglichkeit einer Übertragung des Rinderwahnsinns bzw. der Creutzfeld-Jakob-Krankheit ist nach Angaben des Bundesinstitutes für Arzneimittel und Medizinprodukte in Bonn "nicht untersucht, muss aber in Betracht gezogen werden".

das wäre viel zu teuer.....wird nicht gemacht..... chemisch ist es viel viel billiger.....

Subject: Re: Melatonin-diverse Behauptungen...
Posted by [Figaro03](#) on Sun, 12 Mar 2006 18:43:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Und hier hätte ich noch etwas, wenn jemand etwas dazu weiß:

<http://www.merian.fr.bw.schule.de/beck/Melatde.htm>

Zitat:Aus einem einfachen Grund ist von der Einnahme melatoninhaltiger Präparate sogar ernsthaft abzuraten: Die gegenwärtig frei verkäuflichen Produkte sind hinsichtlich ihrer Reinheit nicht geprüft. Daß bereits geringste Spuren von Verunreinigungen zu erheblichen Nebenwirkungen führen können, hat die Tryptophan-Tragödie gelehrt. Hier ist es vor einigen Jahren durch geringfügig verunreinigte Präparate der Aminosäure Tryptophan (die Vorstufe für die Melatonin-Biosynthese) zu schweren, z. T. irreversiblen Erkrankungen gekommen (Eosinophilie-Myalgie-Syndrom). Selbst bei hochreinen Melatonin-Präparaten ist Vorsicht geboten: Melatonin ist eine äußerst instabile Substanz, die sich im Licht, an der Luft oder bei Wärme leicht in bisher kaum bekannte und hinsichtlich ihrer Wirkungen überhaupt nicht untersuchte Zerfallsprodukte zersetzt. Die Behauptung, Melatonin könne selbst in höheren Dosierungen ohne Nebenwirkungen eingenommen werden, gilt nur für sauberste Präparate.