

Melatonin im Check

Neue Studie warnt vor **HERZRISIKEN**

VON NICLAS KAEHLERT

BERLIN. Immer mehr Menschen greifen zu Melatonin-Produkten, um besser zu schlafen. Doch aktuelle Untersuchungen zeigen: Der Hype um das Schlafhormon könnte riskanter sein, als viele glauben.

Schlafmittel mit Melatonin boomen seit Jahren. Es gilt als sanfte Einschlafhilfe – erhältlich als Spray, Gummibärchen oder Kapsel in Drogerien und Online-Shops. Doch eine neue US-Studie zu lang und aktuelle Produktanalysen aus Deutschland werfen neue Fragen zur Sicherheit auf. Besonders bei längerer Einnahme scheint das Hormon nicht so harmlos zu sein, wie es beworben wird.

Laut einer aktuellen Untersuchung, die auf der Jahrestagung der American Heart Association (AHA) vorgestellt wurde, könnte eine langfristige Einnahme von Melatonin-Präparaten das Risiko für Herzschwäche erhöhen. Die Forschenden werteten dazu Gesundheitsdaten von mehr als 130.000 Erwachsenen über einen Zeitraum von fünf Jahren aus.

Demnach trat Herzinsuffizienz bei 4,6 Prozent der Personen auf, die länger als ein Jahr regelmäßig Melatonin einnahmen

– im Vergleich zu 2,7 Prozent in der Kontrollgruppe ohne Melatonin. Das entspricht einem etwa 1,9-fach höheren Risiko für Herzschwäche. Ein direkter ursächlicher Zusammenhang ist bislang jedoch nicht nachgewiesen, betonen die Studienautorinnen und -autoren. Fachleute sehen die Ergebnisse dennoch als Warnsignal für einen unkritischen Umgang mit frei verkäuflichen Melatoninprodukten.

Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) mahnt zur Vorsicht – selbst bei niedrigen Dosierungen unter einem Milligramm. Risiken bestünden insbesondere für Kinder, Schwangere, Diabetikerinnen und Diabetiker sowie Menschen mit Autoimmunerkrankungen.

STUDIE HINTERLÄSST OFFENE FRAGEN

Wichtig: Die AHA-Analyse ist retrospektiv und basiert auf Krankenakten, nicht auf direkten Patientengesprächen. Die Daten wurden also rückblickend betrachtet. Ein kausaler Zusammenhang zwischen Melatonin und Herzproblemen ist damit nicht nachgewiesen. Fachleute betonen, dass Risiken möglicherweise durch bestehende Vorerkrankungen



Für besseren Schlaf greifen immer mehr Menschen zu Melatonin. Dies könnte jedoch gesundheitlich bedenklich sein. Symbolfoto: Andrea Piacquadio / Pexels

kungen oder starke Schlafprobleme der Melatonin-Nutzer erklärt werden könnten.

ÖKO-TEST DECKT MÄNGEL BEI 16 SPRAYS UND GUMMIS AUF

Wie verlässlich die frei verkäuflichen Produkte überhaupt sind, zeigt der aktuelle „Öko-Test“ (Ausgabe 10/2026). Von 19 getesteten Melatonin-Sprays erhielten 16 die Note „mangelhaft“ oder „ungenügend“. Die Kritikpunkte zur Wirkung:

- ▶ abweichende Wirkstoffgehalte
- ▶ fehlende Warnhinweise
- ▶ unzulässige Werbeversprechen

Auch die Kennzeichnung ist oft irreführend. Manche Produk-

te überschreiten laut Prüfern sogar die Grenze, ab der Melatonin als Arzneimittel gelten müsste – und wären dann nicht mehr frei verkäuflich.

KINDERÄRZTE WARNT VOR GUMMIBÄRCHEN-TREND

Besonders beliebt sind derzeit Melatonin-Gummis – häufig bunt, süß und mit Fruchtgeschmack. In den USA hat die Zahl der gemeldeten Vergiftungsfälle bei Kindern laut Gesundheitsbehörde CDC in den letzten Jahren stark zugenommen. Auch in Deutschland warnen Kinderärzte davor, dass Eltern die Produkte unterschätzen könnten: Selbst eine kleine Überdosierung kann zu Benommenheit,

Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen führen.

WIRKSAMKEIT WEITERHIN UMSTRITTEN

Schon frühere Untersuchungen, etwa der Stiftung Warentest, kamen zu dem Ergebnis, dass Melatonin den Schlaf nur minimal verbessert – die Einschlafzeit verkürzt sich im Schnitt um wenige Minuten. Mediziner empfehlen daher, vor dem Griff zu Tabletten oder Sprays zunächst die Schlafhygiene zu verbessern. Das bedeutet: feste und regelmäßige Schlafzeiten, kein Bildschirmlicht vor dem unmittelbaren Zubettgehen und ausreichend Bewegung am Tag.



Berliner Thema

The ABBA - Tribute - Show live on stage

SUPER ABBA

Die Liveshow mit allen Superhits
DANCING QUEEN • KNOWING ME, KNOWING YOU
VOULEZ-VOUS • SUPER TROUPER • MAMMA MIA

★ ★ superabba.com ★ ★

Fr., 21.3.2026 • 20 Uhr
THEATER AM AEGI • HANNOVER

Tickets: 0761 888499 99

alle bekannten VVK-Stellen • www.reservix.de • www.eventim.de

ANZEIGE

Warum wird mein Haar dünner und lichter?



Schütteres Haar kann viele Ursachen haben. Die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun!

Nach dem Kämmen finden sich zahlreiche Haare in der Bürste oder dem Waschbecken? Gerade bei dünnerem Haar ist die Sorge groß, dass es noch mehr an Volumen einbüßen könnte. Wichtig zu wissen ist: Dass die Haare ausgehen, ist grundsätzlich normal und dem natürlichen Wachstumsprozess geschuldet. Sind es jedoch täglich mehr als 100 oder wachsen nur mehr dünne

Haare nach, sollte man gegensteuern. Dazu ist es wichtig, die möglichen Ursachen zu kennen.

WARUM DIE HAARE AUSFALLEN

Dass die Haare erst im Alter langsam dünner werden, ist ein weit verbreiteter Irrglaube. Tatsächlich gibt es zahlreiche andere Gründe für abnehmendes Haarvolumen, die Frauen in jedem Alter betreffen können:

• **Äußere Einflüsse**

Unter den äußeren Einflüssen,

die das gesunde Haarwachstum beeinträchtigen können, finden sich etwa Blitzdiäten, eine einseitige Ernährung oder auch die Einnahme bestimmter Medikamente.

• **Hormonelle Umstellung**

Sind die Hormone aus dem Gleichgewicht (etwa während der Wechseljahre), kann das den Wachstumszyklus der Haare verkürzen. Die mögliche Folge ist dünneres und kürzer nachwachsendes Haar. Auch in der Stillzeit werden die Haare lichter – Frauen verlieren dann bis zu 30 % ihrer Haare.

• **Die falsche Pflege**

Zu häufiges Haarewaschen trocknet das Haar aus und macht es brüchig. Vorsicht ist bei Shampoos mit Silikonen geboten, da diese eine regelrechte Schicht um das Haar bilden, wodurch es weiter austrocknet.

• **Zu häufiges Föhnen**

Für das Föhnen gilt: Weniger ist mehr. Die Haare am besten lufttrocknen lassen oder – jetzt in der kalten Jahreszeit – immer auf einen Abstand von mindestens 20 cm zwischen Föhn und Haaren achten.

KRAFTSCHUB VON INNEN

Was viele nicht wissen: Auch ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt kann zu dünnem, sprödem und brüchigem Haar führen. Umso wichtiger ist es, die Haarfollikel von innen heraus zu unterstützen.

Gegensteuern kann man mit der richtigen Nährstoffkombination: Eine gezielte Versorgung mit Biotin leistet einen Beitrag zum Erhalt normaler Haare. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann nicht ausreichend Keratin gebildet werden und es wird spröde und brüchig. Durch die Zugabe der wichtigen Spurenelemente Eisen, Zink und Selen werden die Haarwurzeln umfassend mit Aufbaustoffen versorgt.

WAS APOTHEKER EMPFEHLEN

Diese Kombination an Nährstoffen ist in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten enthalten. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch hochreinen Schwefel (MSM) und Silizium, das in Kiesel-erde und Goldhirse enthalten ist. Bereits im Mittelalter war die Goldhirse als „Schönheitskorn“ bekannt. Seit einiger Zeit ist das Qualitätsprodukt aus Österreich auch in Deutschland erhältlich und überzeugt Anwender und Apotheker gleichermaßen. Nicht umsonst ist es bei unseren Nachbarn das bereits seit Jahren führende Produkt im Bereich Haut, Haare und Nägel.*

WICHTIG:

Haare wachsen im Durchschnitt nur 1,5 cm pro Monat. Für ein bestmögliches Ergebnis sollte das Produkt daher über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 09/2025.



TIPP: Kopfmassage

Neben den Nährstoffen in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel macht es auch Sinn, sich von Zeit zu Zeit eine Kopfmassage zu gönnen. Eine

solche ist nicht nur angenehm, sondern sorgt auch für eine bessere Durchblutung der Haarwurzeln in der Kopfhaut, wodurch die Nährstoffe noch besser vom Haar aufgenommen werden können. Verwenden können Sie dafür Ihre Hände (wie beim Einschäumen der Haare mit Shampoo) oder spezielle Bürsten oder „Kopfkrauler“.

APOTHEKEN-TIPP BEI SCHÜTTEREM HAAR



Eine Zusammensetzung, die Apotheker und Anwender überzeugt:

- ✓ Biotin, Zink und Selen für den Erhalt normaler Haare
- ✓ Hochdosierte Kiesel-erde und Goldhirse liefern Silizium
- ✓ Natürlicher Schwefel (MSM) und weitere wichtige Spurenelemente

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel in Ihrer Apotheke.

Monats-Packung - 60er, PZN 15390975, UVP 19,90 €
3-Monats-Kur mit Preisvorteil - 180er, PZN 19485477, UVP 49,90 €