TAGESSPIEGEL

tagesspiegel.de | 28.11.2025 13:02
Weblink

Herzschwäche durch Melatonin?

Experte warnt vor falscher Einnahme

Melatonin zählt zu den meistverkauften Nahrungsergänzungsmitteln. Laut einer Studie könnte die langfristige Verwendung zu einem erhöhten Herzinfarktrisiko führen. Von Stand:

Freiverkäufliche Produkte mit Melatonin gibt es in allen möglichen Darreichungsformen – als Tropfen, Sprays oder sogar als Gummibärchen, um sie schon Kleinkindern schmackhaft zu machen. Doch bedeutet das tatsächlich, dass solche Produkte bedenkenlos verwendet werden können?

Experten haben da so ihre Zweifel. Sie warnen bereits seit geraumer Zeit vor schwerwiegenden Nebenwirkungen. Eine großangelegte Studie liefert nun Daten, die diese Bedenken unterstreichen. Demnach könne eine langfristige Einnahme des Hormons zu Herzschwäche führen – bis hin zu einem frühzeitigen Tod.

130.000 Patientenakten aus mehreren Ländern wurden ausgewertet

Die Daten, die kürzlich auf der Jahrestagung der American Heart Association (AHA) vorgestellt wurden, beziehen mehr als 130.000 Patienten mit Schlafstörungen (Insomnie) ein – rund die Hälfte davon nahm Melatonin ein. Die Kontrollgruppe bekam das Hormon nicht. Anhand der Patientendaten werteten die Forschenden einen Zeitraum von fünf Jahren aus. Ihre Ergebnisse haben einiges Aufsehen erregt:

- Patienten, die Melatonin zwölf Monate oder länger einnahmen, erkrankten zu 90 Prozent häufiger an einer Herzinsuffizienz. Genauer gesagt: 2,7 Prozent der Insomnie-Patienten, die kein Melatonin nahmen, erlitten eine Herzschwäche. In der Melatonin-Gruppe waren es 4,6 Prozent.
- Langzeit-Melatonin-Konsumenten hatten ein fast 3,5-mal höheres Risiko, wegen einer Herzerkrankung in ein Krankenhaus eingeliefert zu werden.
- Das Risiko, an einer Herzschwäche zu versterben, lag in der Melatoningruppe bei knapp acht Prozent. In der Kontrollgruppe lag es bei etwas über vier Prozent.

Autoren weisen auf Einschränkungen aufgrund der Datengrundlage hin

Die Forschenden weisen allerdings ausdrücklich darauf hin, dass es sich um Daten handelt, die noch nicht in einer Fachzeitschrift publiziert und von Fachkollegen begutachtet wurden. Wichtiger noch: Die Daten zeigten nur einen statistischen Zusammenhang, ob es eine kausale Beziehung gibt – ob also die Melatonintherapie tatsächlich die Herzgesundheit beeinträchtigt – kann nicht belegt werden. Dazu bräuchte es vergleichsweise aufwendige klinische Studien.

„Melatonin-Supplements werden oft als sichere und‚natürliche' Option für einen besseren Schlaf angesehen", sagt Ekenedilichukwu Nnadi, Hauptautor der Vorstudie und Oberarzt für Innere Medizin am SUNY Downstate/Kings County Primary Care in New York. Er fügt hinzu: „Es war also bemerkenswert, einen so konsistenten und signifikanten Anstieg ernsthafter Gesundheitsrisiken zu sehen – und das, obwohl zahlreiche andere Risikofaktoren herausgerechnet wurden."

> Entscheidend ist, dass Melatonin immer zur gleichen Uhrzeit eingenommen wird – nur so kann es den Takt richtig vorgeben.

Auch Dieter Kunz, Chefarzt der Klinik für Schlaf- und Chronomedizin am St. Hedwig-Krankenhaus in Berlin, zeigt sich von den Daten beeindruckt: „130.000 Patienten, 40 Risikofaktoren, die kontrolliert wurden, damit das Ergebnis nicht verfälscht wird – das ist schon gar nicht schlecht", sagte er dem Tagesspiegel. „Wenn die Ergebnisse dann aber auch noch so eindeutig ausfallen – die Wahrscheinlichkeit, im Krankenhaus zu landen oder sogar zu sterben, also doppelt so hoch ist –, dann sollte man das ernst nehmen."

Chronomediziner Dieter Kunz plädiert für Verbot von freiverkäuflichem Melatonin

Dieter Kunz warnt schon lange vor den Gefahren von freiverkäuflichem und vor allem zum falschen Zeitpunkt eingenommenem Melatonin.

„Melatonin ist genau genommen kein Schlafmittel, sondern ein Chronotherapeutikum, ein Taktgeber, der dem Körper signalisiert, dass es Zeit zum Schlafen ist", sagt er. Als Chronomediziner forscht er zu den zeitlichen Abläufen im Organismus und wie deren Störungen Krankheiten begünstigen und Therapien beeinflussen.

Wird das Hormon zum richtigen Zeitpunkt eingenommen, könne es den Schlaf-Wach-Zyklus und so die Qualität des Schlafes verbessern. „Entscheidend ist jedoch, dass Melatonin immer zur gleichen Uhrzeit eingenommen wird – nur so kann es den Takt richtig vorgeben", sagt Kunz.

Das heißt konkret: Wer in der Regel um 23 Uhr zu Bett geht, sollte beispielsweise gegen 22:30 Uhr das Medikament

©2025 PMG Presse-Monitor GmbH & Co. KG

einnehmen – auch wenn es mal später wird. Verpasse der Patient das Zeitfenster, solle er auf die Einnahme besser verzichten, um den Schlaf-Wach-Rhythmus nicht zu stören.

Das Problem: „Oft sind die Herstellerangaben zur Einnahme schlichtweg falsch“, bemängelt Kunz. Beispielsweise werde mitunter empfohlen, das Hormon nach dem Abendessen einzunehmen. Das könne aber viel zu früh sein, wenn der Betroffene nicht zeitnah schlafen geht. Eine andere Empfehlung lautet, das Melatonin vor dem Schlafen einzunehmen. Wer aber häufig zu unterschiedlichen Zeiten ins Bett geht, nimmt es mal früher, mal später – und kann so den Schlaf-Wach-Zyklus nicht optimal stabilisieren.

Melatonin zur falschen Zeit könnte auch die Herzgesundheit beeinträchtigen

Warum Melatonin die Herzgesundheit beeinträchtigen könnte, lässt sich aus den Daten der AHA aufgrund des Studiendesigns nicht schlussfolgern. „Wird Melatonin aber falsch eingesetzt und der Schlaf und die darunter liegenden Rhythmen der unterschiedlichen Organe dadurch immer wieder gestört, leidet die körperliche und psychische Regeneration – und das führt langfristig zu vielen Gesundheitsproblemen, inklusive des Herzkreislaufs“, sagt Kunz.

> Melatonin ist ein hochwirksames Hormon, das, falsch eingesetzt, die Gesundheit schädigt.
>
> Dieter Kunz, Schlaf- und Chronomediziner

Der Chronomediziner sieht noch ein weiteres Problem: „Wie hoch Melatonin genau dosiert werden muss, ist wenig untersucht und die Verstoffwechselung ist auch individuell unterschiedlich.“ Bei einigen Menschen führe schon die Einnahme von zwei Milligramm Melatonin dazu, dass auch am Tag noch Melatonin im Blut ist. Bei anderen lässt sich das Hormon erst ab einer Gabe von fünf Milligramm nachweisen.

Bekommen die Melatoninrezeptoren am Tag aber nicht regelmäßig eine Pause, weil sie ständig vom zugeführten Hormon geflutet werden, stumpfen sie regelrecht ab, sie werden unempfindlich für Melatoninpräparate. „Deshalb sollte man auch Melatonin auf keinen Fall nachts bei Durchschlafstörungen einnehmen“, sagt Kunz.

Völliges Unverständnis hat Kunz für Melatonin-Produkte, die Kinder tagsüber adressieren. „Wenn Kindern Melatonin zum Mittagsschlaf gegeben wird, wird es wirklich kriminell“, sagt Kunz. Denn zum einen wisse man generell zu wenig über die Rolle des Hormons und die zahlreichen Interaktionen mit anderen Hormonen und Botenstoffen im Körper eines Heranwachsenden. Zum anderen, sollte das, was man wisse, Grund genug sein, Vorsicht walten zu lassen: Denn Melatonin unterdrücke auch Sexualhormone und könnte damit unter anderem das kindliche Wachstum beeinflussen. Zwar ist dieser Zusammenhang noch nicht ausreichend belegt, unbedarfte Eingriffe könnten so aber schwerwiegende Entwicklungsstörungen nach sich ziehen.

„Melatonin ist ein hochwirksames Hormon, das, falsch eingesetzt, die Gesundheit schädigt“, sagt Kunz: „Meiner Meinung nach sollte Melatonin als frei verkäufliches Nahrungsergänzungsmittel verboten werden.“

Wörter:	878	Ausgabe:	Einzelausgabe
Autor/-in:	Frieder Piazena https://www.tagesspiegel.de/autoren/frieder-piazena	Visits (VpD)[1]:	1.242.860
		Unique Users (UUpD)[2]:	219.000
Ressort:	PLUS		
Medienkanal:	ONLINE		
Mediengattung:	Online News		
Medientyp:	ONLINEMEDIEN		

Weblink: https://www.tagesspiegel.de/gesundheit/herzschwache-durch-melatonin-experte-warnt-vor-falscher-einnahme-14944817.html

[1] von PMG gewichtet 04-2024

[2] gerundet agma ddf Ø-Tag 2023-03 vom 21.04.2023, Gesamtbevölkerung 16+

Fotograf/-in: © stock.adobe.com

©2025 PMG Presse-Monitor GmbH & Co. KG