



## MELATONIN

### VORBEMERKUNGEN

**M**elatonin wird in den letzten Jahren mit unterschiedlicher Intension auch als Wundermittel zur Behandlung und Therapie bei autistischen Menschen immer wieder diskutiert.

Meine Absicht ist es mit dieser kurzen Darstellung, das Mittel kurz darzustellen und hierbei auch amerikanische Publikationen zu berücksichtigen. Es handelt sich um reine Informationsdarstellung und es wird an dieser Stelle mit besonderer Dringlichkeit darauf hingewiesen, daß vor der Verabreichung von Melatonin ein fachkundiger Arzt konsultiert werden sollte auch wenn seitens der medizinischen Fachwelt von keinen negativen Nebenwirkungen bei der Verabreichung ausgegangen wird.

Thalmann betont in einem kritischen Welt-Artikel, daß eine übertriebene Einnahme zu Nebenwirkungen führen kann und daß eine längerfristige Einnahme nur durch ärztliche Verordnung erfolgen darf.

Die amerikanische Ernährungsvereinigung (National Nutritional Foods Association) weist in einem überarbeitetem Grundsatzpapier zu Melatonin darauf hin, daß Melatonin in den USA weiterhin frei verfügbar sein wird aber nicht von Personen unter 40 Jahren regelmäßig genommen werden sollte, es sei denn, es wird medizinisch verordnet.

### WAS IST MELATONIN?

**M**elatonin ist ein körpereigenes Zeittakthormon, das in der Zirbeldrüse gebildet wird und das u.a. den Wach-Schlaf-Rhythmus steuert. Melatonin wird dabei aus der Aminosäure Tryptophan und dem Botenstoff Serotonin gebildet. An dieser Stelle soll darauf hingewiesen werden, daß der Serotoninpegel bei autistischen Menschen mehrfach untersucht wurde und hierbei z.T. starke Abweichungen gegenüber gesunden Menschen festgestellt wurden.

Die Zirbeldrüse produziert bei Dunkelheit das Hormon Melatonin und leitet damit die Schlafphase ein. Kann der Mensch nicht genug Melatonin produzieren, kommt es zu Schlafstörungen. Darüber hinaus werden auch Vermutungen angestellt, inwieweit das Hormon das Immunsystem positiv beeinflusst und damit einen heilenden Einfluß bei Krebserkrankungen hat und den Altersprozeß verzögert. Melatonin wird synthetisch hergestellt und kommt außer in Wirbeltieren auch in bestimmten Pflanzen (Tomaten, Karotten, Sellerie) vor.

Wie bei allen Stoffen, Nahrungsmitteln und Medikamenten gibt es auch bei Melatonin Formen der falschen Anwendung. Jedoch konnte in Tierexperimenten nachgewiesen werden, daß Überdosierungen unschädlich sind.

In einer Befragung (in Pfendner) bei Personen mit Schlafstörungen, die Melatonin eingenommen hatten, wurden in 80% der Fälle eine wesentliche Verbesserung bei Einnahme von Melatonin angegeben.

Bei Kindern mit schweren Erkrankungen (auch Autismus wurde hier mitaufgenommen) wurden in den USA mit Melatonin Erfolge erzielt.

Nach Panksepp (1999) gibt es Hinweise, daß autistische Kinder zuviel oder zuwenig Melatonin produzieren und hierdurch die Schlafstörungen erklärt werden können.



## VERFÜGBARKEIT

**M**elatonin ist in Deutschland nicht als Medikament zugelassen, wird von der Stofflichkeit, da eine medizinische Wirkung unterstellt wird, den Medikamenten zugeordnet. In den USA fällt Melatonin dagegen unter die Rubrik Nahrungsmittelzusätze (Ergänzungsmittel) und wird dort frei über Reformhäuser und Drogerien verkauft. In Deutschland gilt momentan, daß weder die Wirksamkeit noch Unbedenklichkeit wissenschaftlich hinreichend hinterlegt ist. Es ist insoweit weder zugelassen noch ausdrücklich verboten. Das Mittel kann über den betreuenden Arzt verschrieben werden und es gibt daher keine Notwendigkeit, das Mittel direkt über das Internet zu bestellen.

## DOSIERUNG

Nach Panksepp sollten bei Melatoningaben folgende Regeln eingehalten werden:

- Gaben nur einmal vor dem Schlafengehen und zwar in möglichst kleinen Dosen (ca. 1/2 Stunde vor der Einschlafzeit).
- Bei Kindern wird ein Drittel der Dosierung der von Erwachsenen empfohlen (Empfehlungen der Erwachsenen dosierung variieren erheblich , so daß hier beispielhaft nur die Bandbreite angedeutet werden kann – es werden zwischen 0,3 – 3 mg als Dosis empfohlen).
- Eine Veränderung der Dosierung sollte vermieden werden und in Fällen in denen die Wirksamkeit nachläßt sollte zwischen einer Woche und einem Monat mit dem Mittel ausgesetzt werden, damit sich die Sensibilität wieder herstellen kann.

## PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN

**M**eine persönliche Erfahrung mit der Verschreibung über den betreuenden Arzt ist positiv. Der Hausarzt meines Sohnes hat auf gezielte Nachfrage das Mittel verschrieben und ich habe es über eine ortsansässige Apotheke ohne Probleme bestellen können. Insoweit ist von einer Bestellung über das Internet abzuraten.

Die Schlafstörungen bei meinem Sohn haben sich jedoch zwischenzeitlich wieder so stark gebessert, so daß das Mittel nicht verabreicht wurde. Der Grundsatz von mir und meiner Frau ist ohnehin sowenig Medikamente wie möglich zu verabreichen.

Von einem Vater eines autistischen Kindes wurde mir bereits vor mehreren Jahren äußerst positive Erfahrungen geschildert, die mir glaubhaft erschienen und die ich nicht weiter kommentieren möchte.

## LITERATUR/QUELLEN

1. **Mayo Clinic Health Letter (1997)**. Melatonin. Separating the hype from the hormone. URL <http://www.mayohealth.org/mayo/9708/htm/melaton.htm> (15.02.2000).
1. **Melatonin Central's Other Conditions FAQ (2000)**. [WWW-Dokument]. URL <http://www.melatonin.com/melfaq1.htm> (15.02.2000).
1. **Melatonin Central's FAQ (2000)**. [WWW-Dokument]. URL <http://www.melatonin.com/melfaq.htm> (15.02.2000).



1. **National Nutritional Foods Association (1996). NNFA Updates Melatonin Position. [WWW-Dokument].** <http://www.melatonin.com/melnfa.htm> (15.02.2000).
1. **Plendtner, J. (1996).** Melatonin. Das Wunderhormon, das aus dem Körper kommt. München: Heyne.
1. **Panksepp, I. (1999)** Melatonin – The Sleep Master. An emerging role for this over-the-counter supplement in the treatment of autism. [WWW-Dokument]. URL <http://www.autism.org/melatonin.html> (29.11.99).
1. **Thalmann, H.** Melatonin, ein etwas fragwürdiges Wundermittel, Welt am Sonntag, Nr. 46, S. 43