

# Melatonin

Code: **1718** (60 Tabletten 1,9 mg) / Code: **1946** (50 ml 0,12 mg)



Melatonin ist ein Hormon, das im menschlichen Körper natürlich vorkommt. Bei Personen mit Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus trägt es dazu bei, den normalen Erholungszyklus wiederherzustellen und einen erholsamen, guten Schlaf zu fördern. Melatonin reduziert die Einschlafzeit\*, verlängert die REM-Phase des Schlafes, trägt zur Linderung von Jetlag-Symptomen bei\*\*, wirkt gegen Schlafstörungen bei älteren Menschen, die häufig niedrige Melatonin Konzentrationen aufweisen und hilft bei Einschlafstörungen und Schlaflosigkeit, die auf das Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) zurückzuführen sind.

Daneben wirkt Melatonin in zahlreichen weiteren Prozessen mit: es regt das Immunsystem an, schützt das Herz-Kreislauf-System und zeigt sehr positive Wirkungen bei gastroösophagealer Refluxkrankheit (GERD) und bei neurodegenerativen Krankheiten, weshalb dieses Hormon mit dem Anti-Aging in Verbindung gebracht wird.

\*Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.

\*\*Diese positive Wirkung stellt sich ein, wenn am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort mindestens 0,5 mg aufgenommen werden.

## Melatonin

1,9 mg pro Tablette / 60 T

### ZUTATEN:

Überzugsmittel: Mikrokristalline Cellulose, Trennmittel: Calciumphosphate, Siliciumdioxid und Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren, Trägerstoffe: Carboxymethylcellulose und pflanzliche Speisefettsäuren, Melatonin

### NÄHRWERTE:

**1 Tablette (270 mg)**

L-Melatonin ..... 1,9 mg

## MelatoninFlüssig

0,12 mg pro Tropfen / 50 ml (34 % vol.)

### ZUTATEN:

Reines Wasser, Ethanol USP-Grad (96 %), Trägerstoff: pflanzliches Glycerin, Melatonin, natürliches Pfefferminzaroma

### NÄHRWERTE:

**9 Tropfen (0,257 ml)**

L-Melatonin ..... 1 mg

## Bei Schlafstörungen, Insomnie

Schichtarbeit  
Jetlag  
blinde Personen  
ADHS

### IST ERHÄLTLICH ZU:

60 Tabletten mit je 1,9 mg  
50 ml mit 0,12 mg pro Tropfen

### VERZEHREMPFEHLUNG:

**Tabletten:** 1 Tablette kurz vor oder beim Schlafengehen einnehmen

**Flüssig:** 1 x täglich 9 Tropfen kurz vor oder beim Schlafengehen einnehmen. Ein Tropfen enthält 0,12 mg Melatonin. Eine Flasche enthält ca. 1750 Tropfen. 34 % vol.

### HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte dieses Produkt nicht eingenommen werden. In besonderen medizinischen Situationen sowie bei der Einnahme von Medikamenten sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen. Nicht zusammen mit Alkohol oder sedativ wirkenden Mitteln einnehmen

Melatonin wird von der Zirbeldrüse produziert und abgegeben. Es wird aus Tryptophan und Serotonin synthetisiert. Seine Freisetzung folgt einer zirkadianen Rhythmik, d. h., sie erhöht sich im Dunkeln und nimmt bei Licht ab. Der von der Netzhaut kommende Lichtreiz wird über den Tractus Retinohypothalamicus bis zum Nucleus suprachiasmaticus (der Schrittmacher der inneren Uhr) übertragen, wo die Synthese und Freisetzung von Melatonin angeregt wird. Bei Tageslicht sind die Fotorezeptoren der Netzhaut hyperpolarisiert, ein Zustand, der die Freisetzung von Melatonin hemmt. In der Dunkelheit aktivieren die Fotorezeptoren das System und die Drüsenaktivität wird gesteigert.

Die Freisetzung des Melatonins beginnt kurz nach Anbruch der Dunkelheit, das Maximum wird mitten in der Nacht erreicht, zwischen 01:00 und 03:00 Uhr. Danach nimmt die Produktion schrittweise ab und während des Tages liegt die Konzentration um das 3- bis 10-Fache niedriger. Außer der Zirbeldrüse haben auch zahlreiche weitere Gewebe und Organe die Fähigkeit, Melatonin zu synthetisieren. Dazu gehören die Netzhaut, das Gehirn, die Thymusdrüse, das Flimmerepithel, die Eierstöcke, die Haut, etc. Die Synthese von Melatonin außerhalb der Zirbeldrüse folgt dem Licht-

Dunkel-Rhythmus nicht und man geht davon aus, dass es von den genannten Organen oder Geweben als Schutz gegen oxidativen Stress verwendet wird.

Es ist bekannt, dass die Synthese von Melatonin mit dem Alter abnimmt. Der tägliche Melatonin-Rhythmus bei Personen über 75 Jahren entspricht nur noch einem Bruchteil des bei 20-30-Jährigen beobachteten. Viele Forscher wurden durch die Feststellung, dass dieser Rückgang der Melatonin-Niveaus mit dem Alterungsprozess zeitlich einhergeht dazu motiviert, den Fragen nach möglichen Wirkungen von Melatonin im Hinblick auf die Verzögerung des Alterungsprozesses oder auf die Linderung der damit zusammenhängenden Störungen nachzugehen.

Es gibt zahlreiche Studien, die Melatonin mit einer Vielzahl von zellulären, neuroendokrinen und neurophysiologischen Prozessen in Verbindung bringen. Melatonin stimuliert das Immunsystem, schützt das Herz-Kreislauf-System, lindert Symptome der Postmenopause und wirkt sehr vorteilhaft bei neurodegenerativen Krankheiten wie Alzheimer oder Parkinson.

Melatonin wurde umfassend im Zusammenhang mit Schlafstörungen untersucht und zeigte vorteilhafte Wirkung bei der Behandlung von Insomnie bei älteren Personen, ohne dass dabei Nebenwirkungen auftreten, wie sie bei Hypnotika anzutreffen sind (übermäßige Sedierung, Rebound-Insomnie (Absetz-Insomnie), Medikamententoleranz und Abhängigkeit). Melatonin beschleunigt die Schlafinduktion, verlängert die REM-Phase des Schlafes, verbessert die Qualität des Schlafes und reduziert die Einschlafdauer. Es wirkt bei Schlafstörungen, die durch Störungen des zirkadianen Rhythmus bedingt sind, wie bei Schichtarbeitern sowie gegen den Jetlag, bei dem es zu einer Desynchronisation zwischen dem zirkadianen Rhythmus des Körpers und den Bedingungen der Umgebung kommt und der bei Reisen über mehr als fünf Zeitzonen in unterschiedlich starker Ausprägung praktisch immer auftritt. Melatonin wird auch verwendet, um blinden Personen zu helfen, einen Tag-Nacht-Rhythmus aufzubauen.

Daneben verfügt Melatonin über weitere physiologische Funktionen, zu den bedeutendsten gehört dabei seine antioxidative Eigenschaft. Daher eröffnen sich neue Perspektiven eines möglichen Nutzens für die Kontrolle von Pathologien im Zusammenhang mit oxidativem Stress, z. B. Arteriosklerose oder neurodegenerative Prozesse wie Parkinson oder Alzheimer. Es liegen Studien vor die nahelegen, dass bei 45 % der an Alzheimer erkrankten Patienten Schlafstörungen sowie Nervosität in den Abendstunden aufgrund niedriger Melatoninspiegel auftreten. In experimentellen Modellen zur Parkinson-Krankheit reduzierte Melatonin die Lipidperoxidation im Striatum, im Hippocampus und in Bereichen des Mittelhirns. Es wurde festgestellt, dass Melatonin durch seine antioxidative Wirkung eine schützende Funktion für das Herz hat, da sowohl Melatonin als auch seine Metaboliten sehr effiziente Radikalfänger von reaktiven Sauer- und Stickstoffverbindungen sind. Außerdem ist Melatonin in der Lage, die Aktivität verschiedener antioxidativer Enzyme zu stimulieren und gleichzeitig die Werte von Glutathion, einem wichtigen intrazellulären Antioxidans, zu erhöhen. Darüber hinaus wirkt es entzündungshemmend, was in verschiedenen Studien festgestellt wurde, in denen sich bei akuter koronarer Herzkrankheit Wechselwirkungen zwischen Melatonin und den verschiedenen entzündlichen Molekülen zeigten, die an der Erkrankung der koronaren Herzgefäße beteiligt sind.

Studien haben auch gezeigt, dass Melatonin bei der gastroösophagealen Refluxkrankheit (GERD), auch unter der Bezeichnung „Sodbrennen“ bekannt, von Nutzen ist.

## **Wiederherstellung des gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus (Schichtarbeit, Jetlag, blinde Personen, ältere Menschen)**

**Zur Verkürzung der Einschlafzeit und Verlängerung der Gesamtdauer des Schlafs**

**Begleitend in der Behandlung von hormonabhängigen Krebsarten, neurodegenerativen Erkrankungen, koronare Herzerkrankungen, gastroösophagealer Refluxkrankheit (GERD), ADHS etc.**

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

**Tabletten:** Kühl, trocken und dunkel lagern. **Flüssig:** Trocken und dunkel lagern. Vor Kälte schützen  
Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Mais, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel