



Erfahrungsbericht zur Einnahme des Hormons Melatonin

Kurze Beschreibung zum Melatonin

Das Hormon Melatonin ist für die Regulierung der biologischen Uhr des Körpers verantwortlich. Es wird von der Zirbeldrüse produziert, die sich im Gehirn befindet. Melatonin hilft, den Schlaf zu regulieren. Bei Tageslicht produziert die Zirbeldrüse den Neurotransmitter Serotonin, bei Nacht hingegen wird die Produktion von Serotonin gestoppt stattdessen produziert die Zirbeldrüse Melatonin. Dieses Freisetzen von Melatonin hilft den Schlaf auszulösen. Um Melatonin bilden zu können benötigt man Tageslicht.

Wenn ein Mensch also vollblind ist, wird kein Melatonin gebildet und somit treten Schlafstörungen auf. Seit der Entdeckung des Zirbeldrüsenhormons Melatonin vor 40 Jahren ist bekannt, dass es eine sedativ-hypnotische Wirkung hat. Bei Kindern sind die nächtlichen Melatonin-Spiegel höher als bei Erwachsenen. Zahlreiche Studien bei Gesunden haben ergeben, dass exogen zugeführtes Melatonin einen schlaffördernden Effekt ausübt, indem die Schlaffunktion beschleunigt und die Durchschlafqualität erhöht ohne die Schlafarchitektur wesentlich zu beeinflussen.

Pauline ist nun inzwischen 3 ½ Jahre alt und hat nach wie vor massive Schlafstörungen. Sie schläft abends sehr gut ein, schläft aber nicht durchgängig. Sie hat Wachphasen, schläft unruhig und hat ca. 4.00 Uhr ausgeschlafen.

Nach langen Überlegungen und Auseinandersetzung mit dem Melatonin, haben wir uns dazu entschlossen Pauline das Melatonin in Eigenverantwortung zu geben, da auch die gesamte familiäre Situation unter dem Zustand leidet. Die Unsicherheit blieb natürlich, da ich keinen Arzt gefunden hatte, der mich dahingehend begleitet. Melatonin ist noch nicht zu 100 % in Deutschland zugelassen und es gibt keine Langzeitstudien über eventuelle Nebenwirkungen.

Durchführung

Über einen Zeitraum von 2 Monaten haben wir Pauline das Melatonin gegeben.

Pauline wiegt 11 kg und man darf 3 mg /10kg Melatonin verabreichen.

Wir haben bei Pauline mit 1 mg Melatonin begonnen, was überhaupt keine Wirkung zeigte. Trotzdem haben wir ca. 5 Tage nur 1 mg gegeben, um ihren Körper erst mal daran zu gewöhnen. Danach haben wir die Dosis auf 2 mg erhöht. Diese Dosis haben wir ihr 10 Tage gegeben. Leider änderte sich ihr Schlafverhalten nicht.

Nun gaben wir ihr 3 mg Melatonin. Auch hier zeigte sich keine wesentliche Verbesserung. Wir hatten zwischenzeitlich mal das Gefühl, dass der zusammenhängende Schlaf über einige Stunden sich verlängerte. Das hielt aber nur ca. 1 Woche an. Es blieb also leider alles bei dem alten Schlafrhythmus, so dass wir dann die Dosis wieder reduziert haben und das Melatonin wieder abgesetzt haben.

Fazit

Möglicherweise hat das Melatonin für eine kurze Zeit bewirkt, dass Paulines zusammenhängender Schlaf sich etwas verbesserte.

Aber leider hat es für uns im Ergebnis keine wesentliche Entlastung gebracht. Pauline hat weiterhin ihre Schlafstörungen.

Antje Mustapha
Halle, 2004-08-11