

## Faktenblatt: Melatonin

September 2022

### Methode/Wirkstoff

Melatonin ist ein Hormon und hauptsächlich ein Produkt der Hirnanhangsdrüse (Epiphyse). Es wird aus dem Nervenbotenstoff Serotonin gebildet. Melatonin reguliert wichtige Prozesse wie den Schlaf-Wach-Rhythmus, die Anpassung an die Jahreszeiten und die Entwicklung in der Pubertät. Melatonin wirkt als Antioxidans und Radikalfänger, hat aber auch das Immunsystem beeinflussende Eigenschaften. Die Melatoninbildung wird durch den Hell-Dunkel-Rhythmus reguliert. Melatoninspiegel sind nachts höher als tagsüber.

In Deutschland ist Melatonin in höheren Dosierungen ein verschreibungspflichtiges Medikament und wird bei Schlafstörungen bei Patienten über 55 Jahre eingesetzt.

### Einfluss auf die Entwicklung einer Tumorerkrankung

Ob ein höherer Melatoninspiegel oder die Einnahme von Melatonin eine schützende Wirkung vor der Entwicklung einer Krebserkrankung hat, kann noch nicht genau gesagt werden. Es gibt erste Studien, die dafür sprechen, dass ein höherer Serum-Spiegel vor Brustkrebs, Prostatakrebs oder Darmkrebs schützen könnte. Ob eine Einnahme bei normalen eigenen Spiegel eine positive oder evtl. sogar negative Wirkung hat, ist aber unbekannt.

### Einfluss auf den Verlauf der Tumorerkrankung

Bisher gibt es nur wenige Untersuchungen zur Wirkung von Melatonin bei Patienten mit einer Krebserkrankung. Die Ergebnisse sind widersprüchlich, sodass wir derzeit nicht wissen, ob Melatonin bei Krebs einen positiven Einfluss hat.

## Wirksamkeit bei Beschwerden

Melatonin wurde gegen verschiedene Beschwerden untersucht. Die meisten Studien zeigen keine überzeugenden positiven Ergebnisse. Allerdings zeigen erste Studien eine positive Wirkung bei Schlafstörungen. Besserer Schlaf könnte indirekt auch zu einer Verminderung von Erschöpfung am Tage führen.

Ob Melatonin als Gel die Entwicklung einer Mundschleimhautentzündung bei einer Bestrahlung im Kopfbereich vermindert, ist noch nicht sicher.

## Wechselwirkungen

Es ist nicht auszuschließen, dass Melatonin mit manchen Chemotherapeutika Wechselwirkungen haben kann.

## Nebenwirkungen

Nebenwirkungen sind Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Reizbarkeit, Juckreiz, Bauchkrämpfe; Unterkühlung und ein schneller Herzschlag.

## Kontraindikationen

Es sind keine Kontraindikationen bekannt. Allerdings sollte in der Schwangerschaft und in der Stillzeit auf das Präparat verzichtet werden.

## Fazit

Zu Melatonin bei Krebs kann noch keine sichere Aussage gemacht werden. Möglicherweise hat es positive Wirkungen auf den Schlaf und kann Erschöpfung bei Schlafstörungen vermindern. Bevor Patienten Melatonin einnehmen, sollten sie mit dem Arzt sprechen und klären, ob es Wechselwirkungen zu einer Tumorthherapie geben könnte.