

Faktenblatt: Melatonin

August 2024

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 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 einige Studien eine positive Wirkung bei Schlafstörungen. Besserer Schlaf könnte indirekt auch zu einer Verminderung von Erschöpfung und Störungen der Konzentration- und Merkfähigkeit am Tage führen.

Außerdem gibt es erste Hinweise, dass Melatonin als Wirkstoff in einer Salbe eine Hautentzündung während einer Strahlentherapie bei Brustkrebs vermindern kann.

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

Melatonin wird manchmal als Mittel gegen Krebs beworben. Dafür gibt es keine Beweise.

Möglicherweise hat es positive Wirkungen auf den Schlaf und kann Erschöpfung bei Schlafstörungen vermindern. Die in Studien verwendeten Dosierungen sind allerdings sehr unterschiedlich und liegen teilweise wesentlich über den normalerweise im Körper vorkommenden Mengen. Über Wirkungen und Nebenwirkungen bei Langzeitanwendung ist kaum etwas bekannt.

Bevor Patienten Melatonin einnehmen, sollten sie mit dem Arzt sprechen und klären, ob es Wechselwirkungen zu ihrer Tumorthherapie geben könnte.