

Melatonin

*Für einen erholsamen, natürlichen Schlaf
und einen frischen Start in den Tag!*

Grundlagen

Melatonin (N-Acetyl-5-Methoxytryptamin) ist ein natürliches Hormon, das die biologische Uhr des Körpers reguliert. Es wird in der Zirbeldrüse produziert und in kleinen Mengen und in einem bestimmten Rhythmus zyklisch in den Blutkreislauf abgegeben. Auf diese Weise «informiert» es den gesamten Körper über die aktuelle zirkadiane (Tagesrhythmus-) Phase. Melatonin kommt bei Menschen, Tieren, Pflanzen und sogar in einzelligen und phylogenetisch alten (drei Milliarden Jahre alten) Algen vor. Es wird vor allem bei Dunkelheit ausgeschleudert; tagsüber wird nur wenig Melatonin produziert. Neben dem zirkadianen (täglichen) Rhythmus gibt es auch einen Jahresrhythmus; im Winter wird das Hormon aufgrund der unterschiedlichen Lichtverhältnisse über einen längeren Zeitraum als im Sommer produziert und ins Blut abgegeben.

Beim Menschen werden bis zum dritten Lebensmonat nur minimale Mengen an Melatonin produziert. Danach steigt der Melatoninwert im Serum an, und schließlich entwickelt sich der zirkadiane Zyklus. Die höchsten Melatoninkonzentrationen werden im Alter zwischen einem und drei Jahren erreicht. Ältere Menschen sind nicht mehr in der Lage, die hohen nächtlichen Melatoninwerte von jüngeren aufrechtzuerhalten. Dies könnte der Grund dafür sein, warum ältere Personen häufiger über Schlafstörungen klagen. Bei jungen Menschen steigt der Melatoninwert nachts um etwa das 12-fache an, während der Anstieg bei älteren nur etwa das Dreifache beträgt.

Wirkungen

Die am besten erforschte und dokumentierte Wirkung von Melatonin ist sein Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus. Es eignet sich gut zur Behandlung gelegentlicher Einschlafschwierigkeiten sowie von Durchschlafschwierigkeiten. Melatonin hat sich auch als wirksam bei der Linderung von Jetlag-Symptomen erwiesen. Wenn es vor einem Flug eingenommen wird, wird jenes Aktivitätsniveau, das vor dem Flug bestand, schneller erreicht. Melatonin eignet sich auch für Schichtarbeiter, die häufig unter Schlafproblemen leiden.

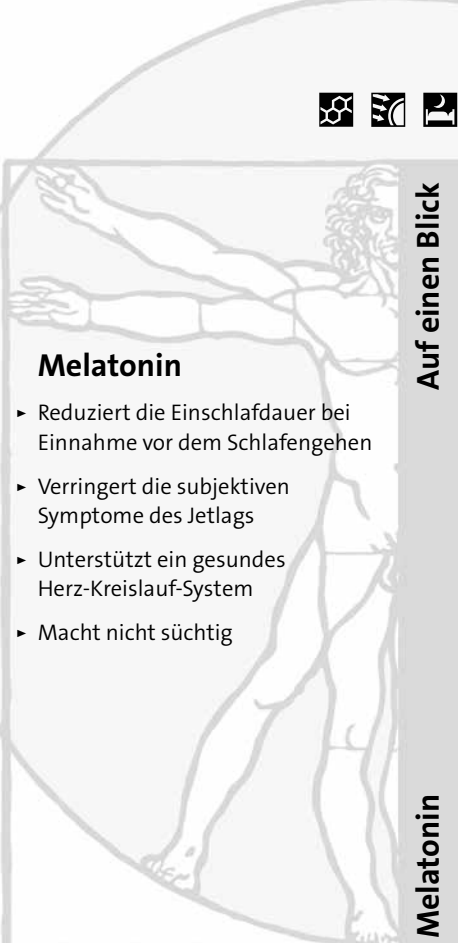
Anwendungen

Schlaf: 1958 von Dr. Aaron Lerner entdeckt, ist Melatonin seit Anfang der 1980er Jahre Gegenstand intensiver Forschungsarbeiten. Damals wurde seine Wirkung auf die Schlaf-Wach-Steuerung entdeckt und das Hormon bei Schlafstörungen und Jetlag eingesetzt. Doppelblindstudien konnten zeigen, dass Melatonin dem Einzelnen beim Einschlafen hilft und die Schlafqualität erhöht sowie einen gesunden Schlaf während der ganzen Nacht fördert. Es kann jedoch nicht mit herkömmlichen Schlafmitteln verglichen werden, die oft sehr ausgeprägte Nebenwirkungen sowie ein beträchtliches Gewöhnungspotenzial haben. Einige Schlafmittel unterdrücken sogar die Produktion von Melatonin. Es ist jedoch nicht suchterzeugend, sondern optimiert den natürlichen Schlafrhythmus. Aus

diesem Grund verursacht es nicht die morgendliche Benommenheit, die bei Schlafmitteln häufig auftritt.

Jetlag: Melatonin kann dazu beitragen, Verschiebungen im Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren, die häufig bei Flügen auftreten, die mehrere Zeitzonen durchqueren.

Herz-Kreislauf-System: Melatonin unterstützt ein gesundes Herz-Kreislauf-System.



Melatonin

- ▶ Reduziert die Einschlafdauer bei Einnahme vor dem Schlafengehen
- ▶ Verringert die subjektiven Symptome des Jetlags
- ▶ Unterstützt ein gesundes Herz-Kreislauf-System
- ▶ Macht nicht süchtig

Auf einen Blick

Melatonin

Zusammensetzung

Eine Kapsel enthält 1 mg, 3 mg oder 5 mg reines synthetisiertes Melatonin (N-Acetyl-5-methoxytryptamin) in pharmazeutischer Qualität.

Andere Inhaltsstoffe: Reismehl, Magnesiumstearat.

Dosierung

Aufgrund seiner kurzen Halbwertszeit von etwa 30 Minuten sollte Melatonin kurz vor dem Schlafengehen mit viel Flüssigkeit eingenommen werden.

Zur Unterstützung eines gesunden Immunsystems, zur Verbesserung des Wohlbefindens und zur Unterstützung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems:

bis 40 Jahre: 1 mg täglich
40–60 Jahre: 1–3 mg täglich
über 60 Jahre: 3–6 mg täglich

Höhere Dosen können bei Bedarf eingenommen werden, zum Beispiel bei Stress oder Übergewicht.

Als Schlaförderer: bis zu 10 mg täglich

Für Schichtarbeiter: bis zu 5 mg täglich, 30 Minuten vor dem Schlafengehen

Gegen Jetlag:

1. Tag: 1–3 mg um 23 Uhr
(Ortszeit im Zielland)
2. Tag: 1–3 mg um 22:30 Uhr
(Ortszeit im Zielland)
3. Tag: 1–3 mg um 22 Uhr
(Ortszeit im Zielland)




Hinweise

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Personen, die unter ständiger ärztlicher Betreuung stehen, sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren. Produktinformationen sind keine Heilaussagen, generell wird vor einer Selbstmedikation ohne Rücksprache mit dem Arzt abgeraten. Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Für Kinder unerreichbar an einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

Melatonin-Produktgruppen

Melatonin ist in folgenden Produktgruppen zu finden (www.vitabasix.com):

-  **Hormone & Hormonähnliche Substanzen**
-  **Immunsystem, Zellschutz & Antioxidantien**
-  **Schlafen**

Hersteller:



VitaBasix[®]

by LHP Inc.

www.vitabasix.com | info@vitabasix.com

Tel.: 00800-1570 1570 | Fax: 00800-1570 1590

Wichtige Hinweise:

Unsere Produkte werden nach GMP (Good Manufacturing Practice) Standard hergestellt. Qualität, Reinheit und Konzentration werden laufend von unabhängigen Testlabors nach FDA (Food and Drug Administration) Richtlinien überprüft.

Unsere Produkte sollen als Präventivmaßnahmen bzw. zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens verstanden werden. Bei der Verwendung zur Behandlung von Krankheiten empfehlen wir unbedingt die vorherige Konsultation Ihres Arztes.

Änderungen und Druckfehler vorbehalten. Stand: VBX1-21