

Melatonin-Produkte im Check

Neue Studie warnt: Erhöhtes Risiko für Herzprobleme

VON NICLAS KAEHLERT

Immer mehr Menschen greifen zu Melatonin-Produkten, um besser zu schlafen. Doch aktuelle Untersuchungen zeigen: Der Hype um das Schlafhormon könnte riskanter sein, als viele glauben.

Schlafmittel mit Melatonin boomen seit Jahren. Es gilt als sanfte Einschlafhilfe – erhältlich als Spray, Gummibärchen oder Kapsel in Drogerien und Online-Shops. Doch eine neue US-Studie zu lang und aktuelle Produktanalysen aus Deutschland werfen neue Fragen zur Sicherheit auf. Besonders bei längerer Einnahme scheint das Hormon nicht so harmlos zu sein, wie es beworben wird.

Melatonin-Studie zeigt: Erhöhtes Risiko für Herzprobleme

Laut einer aktuellen Untersuchung, die auf der Jahrestagung der American Heart Association (AHA) vorgestellt wurde, könnte eine langfristige Einnahme von Melatonin-Präparaten das Risiko für Herzschwäche erhöhen. Die Forschenden werteten dazu Gesundheitsdaten von mehr als 130.000 Erwachsenen über einen Zeitraum von fünf Jahren aus.

Demnach trat Herzinsuffizienz bei 4,6 Prozent der Personen auf, die länger als ein Jahr regelmäßig Melatonin einnahmen – im Vergleich zu 2,7 Prozent in der Kontrollgruppe ohne Melatonin. Das entspricht einem etwa 1,9-fach höheren Risiko für Herzschwäche. Ein direkter ursächlicher Zusammenhang ist bislang jedoch nicht nachgewiesen, betonen die Studienautorinnen und -autoren. Fachleute se-



Der Hype um Melatonin-Produkte könnte riskanter sein, als viele glauben.

FOTO: ANDREA PIACQUADIO / PEXELS / SYMBOLFOTO

hen die Ergebnisse dennoch als Warnsignal für einen unkritischen Umgang mit frei verkäuflichen Melatoninprodukten.

Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) mahnt zur Vorsicht – selbst bei niedrigen Dosierungen unter einem Milligramm. Risiken bestünden insbesondere für Kinder, Schwangere, Diabetikerinnen und Diabetiker sowie Menschen mit Autoimmunerkrankungen.

Studie hinterlässt offene Fragen

Wichtig: Die AHA-Analyse ist retrospektiv und basiert auf Krankenakten, nicht auf direkten Patientengesprächen. Die Daten wurden also rückblickend betrachtet. Ein kausaler Zusammenhang zwischen Melatonin und Herzproblemen ist damit nicht nachgewiesen. Fachleute betonen, dass Risiken möglicherweise durch be-

stehende Vorerkrankungen oder starke Schlafprobleme der Melatonin-Nutzer erklärt werden könnten.

Öko-Test deckt Mängel bei 16 Sprays und Gummis auf

Wie verlässlich die frei verkäuflichen Produkte überhaupt sind, zeigt der aktuelle „Öko-Test“ (Ausgabe 10/2026). Von 19 getesteten Melatonin-Sprays erhielten 16

die Note „mangelhaft“ oder „ungenügend“. Die Kritikpunkte zur Wirkung:

- abweichende Wirkstoffgehalte
- fehlende Warnhinweise
- unzulässige Werbeversprechen

Auch die Kennzeichnung ist oft irreführend. Manche Produkte überschreiten laut Prüfern sogar die Grenze, ab der Melatonin als Arzneimittel gelten müsste – und wären dann nicht mehr frei verkäuflich.

Kinderärzte warnen vor Gummibärchen-Trend

Besonders beliebt sind derzeit Melatonin-Gummis – häufig bunt, süß und mit Fruchtgeschmack. In den USA hat die Zahl der gemeldeten Vergiftungsfälle bei Kindern laut Gesundheitsbehörde CDC in den letzten Jahren stark zugenommen. Auch in Deutschland warnen Kinderärzte davor, dass Eltern die Produkte unterschätzen könnten: Selbst eine kleine Überdosierung kann zu Benommenheit, Kopfschmerzen und Kreislaufproblemen führen.

Wirksamkeit weiterhin umstritten

Schon frühere Untersuchungen, etwa der Stiftung Warentest, kamen zu dem Ergebnis, dass Melatonin den Schlaf nur minimal verbessert – die Einschlafzeit verkürzt sich im Schnitt um wenige Minuten. Mediziner empfehlen daher, vor dem Griff zu Tabletten oder Sprays zunächst die Schlafhygiene zu verbessern. Das bedeutet: feste und regelmäßige Schlafzeiten, kein Bildschirmlicht vor dem unmittelbaren Zubettgehen und ausreichend Bewegung am Tag.

Wechselhaftes, mildes Wetter!

Vorhersage

In den nächsten Tagen ziehen Tiefausläufer zu uns und gestalten somit auch das Wetter recht abwechslungsreich. Wiederholt bringen dichtere Wolkenfelder auch ein paar Regenschauer mit und die Sonne zeigt sich nur zwischendurch. Es ist mild.

Biowetter

Vor allem manche Menschen mit bestehenden Kreislaufproblemen klagen etwas häufiger über Kopfschmerzen oder sogar Schwindel. Aber auch Rheumatiker müssen gelegentlich mit Schmerzen in Gelenken oder an Narben rechnen.

Bauernregel

Trockener Nikolaus, milder Winter rund um's Haus.

Das Wochenwetter wird präsentiert von

NEUER SHOW ROOM

JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT **SCHAU TAG** 14-17 UHR

Schulstraße 23 • 29399 Wahrenholz • m-s-m.de

Sonntag

9° 5°	10° 6°
10° 5°	10° 6°
9° 5°	10° 6°
10° 6°	10° 6°
8:10 Uhr	16:10 Uhr
18:38 Uhr	11:12 Uhr

Sonne: Auf- und Untergang

Vollmond: 5.12.2025