

Besserer Schlaf mit Melatonin?

Datum: 21.11.2018

Original Titel:

Exogenous melatonin as a treatment for secondary sleep disorders: A systematic review and meta-analysis

MedWiss – Im Dunkeln wird das Schlafhormon Melatonin produziert und macht schläfrig. Ob zusätzlich gegebenes Melatonin, ergänzend zur Schlafhygiene, bei Schlafstörungen als Folge anderer Erkrankungen helfen kann, ermittelten Forscher in ihrer Metaanalyse. Das Ergebnis unterstützt zusätzliches Melatonin als wertvollen Beitrag zu schnellerem Einschlafen (Schlaflatenz) und längerem Schlaf.

Schlafstörungen betreffen viele Menschen – besonders häufig treten sie als Folge von Erkrankungen wie beispielsweise Depressionen oder auch Demenz auf. Generell gilt es bei gestörtem Schlaf erst einmal, Schlafhygiene zu betreiben. Das bedeutet, das Licht rechtzeitig vor dem Schlafengehen zu dimmen und eventuell Blaulicht-filternde Brillen für Computer-, Handy- und Fernsehnutzung aufzusetzen. Auch regelmäßige Schlafens- und Aufwachzeiten sind ein wichtiges Element für stabiles und gesundes Schlafverhalten.

Gerade Licht bzw. Dunkelheit zur rechten Zeit ist wichtig, da Licht die körpereigene Herstellung des Hormons Melatonin unterdrückt. Nur im Dunkeln oder dämmrigen Licht wird Melatonin produziert und kann so schläfrig machen. Das Hormon ist ein Schlüsselement für unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Genügt also die eigene Produktion trotz Schlafhygiene nicht, bleibt der Schlaf aus, oder kann unruhig und leicht unterbrochen sein. Am Tag ist man entsprechend erschöpft. Es liegt daher nahe, Melatonin als Medikament einzunehmen, um den erholsamen Schlaf zu fördern. Aber wirkt das?

Bessert ergänzend eingenommenes Melatonin den gestörten Schlaf?

Bisherige Untersuchungen dazu ergaben eher widersprüchliche Ergebnisse. Daher führten chinesische und amerikanische Forscher nun eine Literaturrecherche und Metaanalyse zu dieser Frage durch. Dabei konzentrierten sie sich besonders auf die Wirksamkeit von zusätzlich eingenommenem Melatonin im Vergleich zu einem Scheinmedikament (Placebo) zur Behandlung von Schlafstörungen.

Die Forscher ermittelten Studien, in denen entweder Melatonin oder Placebo zufällig Patienten zugewiesen worden waren (randomisierte, kontrollierte Studien), aus fünf wissenschaftlichen Datenbanken: PubMed, Embase, *Cochrane Library*, ClinicalTrials.gov und *Web of Science*.

Metaanalyse mehrere kontrollierter Untersuchungen mit Melatonin

Insgesamt fanden sich 7 geeignete Studien mit insgesamt 205 Patienten. Zusammengefasst und analysiert zeigte sich, dass zusätzliches Melatonin tatsächlich mehrere positive Effekte auf den Schlaf der Studienteilnehmer hatte. Die Schlaflatenz wurde dadurch gesenkt. Das heißt, nach dem Zubettgehen schliefen die Teilnehmer mit Melatonin schneller ein als die Teilnehmer mit Placebo.

Auch die gesamte Schlafdauer erhöhte sich mit dem ergänzend genommenen Hormon. Allerdings fand sich kaum ein Effekt auf die sogenannte Schlafeffizienz. Die Schlafeffizienz ist ein Maß dafür, wie viel Zeit schlaflos im Bett verbracht wird. Typischerweise empfinden Menschen eine Schlafeffizienz von 90 % und mehr als akzeptabel. Dies bedeutet etwa, dass z. B. von knapp 8 Stunden im Bett etwas mehr als 7 Stunden geschlafen wurde.

Bessere Schlaflatenz, längerer Schlaf, aber keine verbesserte Schlafeffizienz

Aus der Gesamtanalyse mehrere Untersuchungen zeigte sich demnach ein messbarer Effekt von zusätzlich eingenommenem Melatonin auf die Schlaflatenz und die Schlafdauer. Wie lange die Betroffenen allerdings schlaflos im Bett lagen, wurde offenbar kaum vom Melatonin beeinflusst. Weitere Untersuchungen sollten diese Ergebnisse bestätigen – jedoch deutet die Metaanalyse auf einen wertvollen Beitrag von ergänzend gegebenem Melatonin für Patienten mit Schlafstörungen, die als Folgeerkrankung auftreten, hin.

Referenzen:

Li T, Jiang S, Han M, et al. Exogenous melatonin as a treatment for secondary sleep disorders: A systematic review and meta-analysis. *Front. Neuroendocrinol.* 2018. Available at: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0091302218300141>.