

DGKJ warnt vor hormonhaltigen Einschlaf-Süßigkeiten

Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V. (DGKJ) warnt eindringlich vor melatoninhaltigen Gummibärchen und anderen süßwarenähnlichen Produkten, die als Einschlafhilfen für Kinder vermarktet werden. In einer aktuellen Stellungnahme kritisiert die Ernährungskommission der Fachgesellschaft gemeinsam mit der Kommission für Arzneimittelsicherheit im Kindesalter (KASK) die zunehmende Verbreitung solcher Produkte.

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Als Arzneimittel ist es in Deutschland für Kinder und Jugendliche nur bei wenigen klar definierten medizinischen Indikationen zugelassen – und ausschließlich unter ärztlicher Kontrolle. Frei verkäufliche Melatonin-Gummibärchen hingegen werden als Nahrungsergänzungsmittel vertrieben und unterliegen nicht denselben strengen Zulassungs- und Sicherheitsanforderungen wie Arzneimittel.

„Der Schutz von Kindern muss hier oberste Priorität haben“, betont Prof. Dr. Thomas Lücke, Vorsitzender der DGKJ-Ernährungskommission. „Wenn ein hormonell wirksamer Stoff wie Melatonin als Gummibärchen angeboten wird, entsteht schnell der Eindruck, es handle sich um eine harmlose Süßigkeit. Das bagatellisiert seine Wirkung erheblich. Gleichzeitig steigt durch die attraktive Darreichungsform das Risiko, dass Kinder unbeaufsichtigt mehrere Stücke einnehmen und es zu Überdosierungen kommt. Hinzu kommt, dass solche Produkte als Nahrungsergänzungsmittel nicht den strengen Sicherheits- und Zulassungsanforderungen von Arzneimitteln unterliegen – das ist aus kinderärztlicher Sicht äußerst problematisch.“

Mögliche Nebenwirkungen bei Kindern sind unter anderem morgendliche Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gangunsicherheit und Albträume. Belastbare Daten zur Langzeitsicherheit – insbesondere im Hinblick auf hormonelle Entwicklung, Pubertät und mögliche kardiovaskuläre Auswirkungen – fehlen bislang weitgehend. Internationale Berichte zeigen zudem eine Zunahme melatoninassoziierter Notfälle bei Kindern infolge unsachgemäßer Anwendung.

Die DGKJ weist darauf hin, dass Schlafprobleme im Kindesalter häufig durch strukturierte, nicht-medikamentöse Maßnahmen verbessert werden können. „Statt vorschnell zu einem Präparat zu greifen, sollten Familien konsequent zu evidenzbasierten, nicht-pharmakologischen Strategien beraten werden. Dazu gehören feste Schlafenszeiten, klare Abendroutinen, der Verzicht auf Bildschirmmedien vor dem Zubettgehen und eine schlafhygienisch günstige Umgebung. Kinder sollten gesunde Einschlafstrategien erlernen können – das ist nachhaltiger und sicherer als die Gabe eines Hormons“, so Lücke.

Auch das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät ausdrücklich von einer eigenständigen, unkontrollierten Gabe melatoninhaltiger Nahrungsergänzungsmittel an Kinder und Jugendliche ab.

Die DGKJ rät daher:

- Schlafprobleme eines Kindes unbedingt mit der/dem betreuenden Kinder- und Jugendärztin/-arzt zu besprechen.
- Melatonin bei Kindern ausschließlich bei klarer medizinischer Indikation und unter ärztlicher Kontrolle einzusetzen.

- Eltern umfassend über Risiken sowie evidenzbasierte, nicht-medikamentöse Maßnahmen bei Schlafstörungen zu informieren.
- Ein gesetzliches Verbot von melatoninhaltigen Nahrungsergänzungsmitteln in Form kindgerechter Süßigkeiten wie Gummibärchen.

Aus Sicht der Kinder- und Jugendmedizin darf ein hormonell wirksamer Stoff nicht wie ein harmloses Naschprodukt behandelt werden.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)