

Statement zum Thema Melatonin und Herzgesundheit

Am 07. – 10. November 2025 fand in den USA der Jahreskongress der Amerikanischen Gesellschaft für Herzgesundheit (AHA) statt. Zu diesem wissenschaftlichen Treffen wurde u.a. ein vorläufiger Kurzbericht mit dem Titel „Long-term use of melatonin supplements to support sleep may have negative health effects“ (Die langfristige Einnahme von Melatoninpräparaten zur Unterstützung des Schlafs kann negative gesundheitliche Auswirkungen haben) durch Dr. Nnadi und Kollegen aus New York zur allgemeinen Diskussion eingereicht. Im Vorfeld wurden diese Daten an unterschiedliche Medien weitergeleitet, die dann diese Daten entsprechend ihrer persönlichen Meinung interpretierten und kommentierten.

Um die Originaldaten richtig zu deuten ist folgendes festzuhalten:

1. Es handelt sich um eine Kurzmitteilung von Vorabdaten und nicht um eine wissenschaftliche, durch Gutachter überprüfte Veröffentlichung, also um keine peerreviewed Arbeit in einer wissenschaftlichen Zeitschrift.
2. Es handelt sich hier auch nicht um eine klinische Studie, sondern um eine Erhebung von medizinischen Daten aus öffentlich zugänglichen Datenbanken im Gesundheitswesen verschiedener Staaten.
3. Die Autoren weisen darauf hin, dass es sich lediglich um Vorabinformationen handelt, die durch weitere Untersuchungen ergänzt werden müssen, bevor man sie als gesichert ansehen und abschließend bewerten kann.

Head quarters:

ea³m Fortbildungsgesellschaft
by FIS international GBR
Reisental 3
32689 Kalletal
Germany
e-mail: support@ea3m.org
www.ea3m.org

CEO and branch office:

ea³m Fortbildungsgesellschaft
by FIS international GBR
Dr. med (I) Jan-Dirk Fauteck
Reisental 3
32689 Kalletal
Germany
Phone: +49 (0) 172 5323277
e-mail: fauteck@ea3m.org
International VAT Number:
DE249059623

4. Die Autoren selbst weisen darauf hin, dass die Methodik dieser Arbeit viele Limitationen/Schwachstellen aufweist. Diese lassen sich wie folgt zusammenfassen:
- a. Die zwei Gruppen, die miteinander verglichen wurden, sind nicht unbedingt deckungsgleich was die Grunddaten (Alter, Geschlecht, Vorerkrankungen etc.) angeht.
 - b. Angaben zur Schwere der Schlafstörung der jeweiligen Teilnehmer sind nicht bekannt.
 - c. Es gibt keine Angaben dazu, wie viel Melatonin den Teilnehmern der „Melatoningruppe“ verordnet wurde
 - d. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass die Personen der „Vergleichsgruppe“ auch Melatonin eingenommen haben, da die Einnahme von Nahrungsergänzungen bzw. nicht rezeptpflichtigen Melatonin nicht erfasst werden konnte. Somit könnte die Vergleichsgruppe (primär Amerikaner = ein Land in dem Melatonin frei zugänglich ist) sogar mehr Melatonin als die „Melatoningruppe“ (primär Engländer = ein Land in dem Melatonin ärztlich verordnet werden muss) eingenommen haben.
5. Die Autoren selber weisen ausdrücklich darauf hin, dass ihre Beobachtungen nicht darauf ausgelegt waren, einen kausalen Effekt von irgendetwas und somit auch von Melatonin zu analysieren. Sie weisen darauf hin, dass ihre Studie daher auch nicht dazu geeignet ist, um Melatonin für das vermehrte Auftreten von Herzproblemen in der Melatoningruppe verantwortlich zu machen.

Somit sind etwaige Interpretationen von Redaktoren, die andeuten, Melatonin hätte negative Auswirkungen nach Langzeiteinnahme, durch diese Studie nicht belegt und als falsch zu deklarieren. Vielmehr gibt es eine Vielzahl an wissenschaftlichen Arbeiten unterschiedlichster Arbeitsgruppen, die das genaue Gegenteil beweisen. Nach wie vor gilt die Einnahme von Melatonin als überaus sicher und in vieler Hinsicht auch als effektiv. (Siehe u.a. www.melatoninfacts.org)

