

Kinderärzte warnen vor Melatonin als Einschlafhilfe

geschrieben von Redakteur | Januar 4, 2024



Neue Leitlinie zum Einsatz von Melatonin bei Kindern und Jugendlichen mit Schlafstörungen

Die Schlafprobleme ihres Kindes sind für viele Eltern ein Riesenproblem. Entsprechend groß ist der Bedarf nach Hilfe. In ihrer Verzweiflung greifen zahlreiche Mütter und Väter zu „Melatonin Gummibärchen“, um ihre Kinder zum Schlafen zu bringen. Dabei gehen sie offenbar ein unnötiges Risiko ein, wie einer Presseinformation anlässlich der 31. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) zu entnehmen ist.

Todesfälle im zeitlichen Zusammenhang mit Melatonin-

Überdosierungen

Prof. Dr. med. Ekkehart Paditz weist darin darauf hin, dass aktuell aus den USA über mehrere Todesfälle im 1. bis 2. Lebensjahr im zeitlichen Zusammenhang mit Melatonin-Überdosierungen berichtet wurde, sowie dass bei Jugendlichen der Pubertätseintritt durch längerfristige Melatoningaben beeinflusst werden könnte.

Melatonin ist eben keine Naturmedizin oder Homöopathie, sondern ein Hormon, das nur nach ärztlicher Abklärung verabreicht werden sollte. Dabei ist Melatonin frei zugänglich. „Bisher liegen weltweit 33 randomisierte Placebo-kontrollierte Studien bei Kindern und Jugendlichen zwischen dem 2.-18. Lebensjahr vor, die sich auf 12 klar definierte Diagnosen beziehen“, erläutert Paditz, der die Entwicklung einer neuen Leitlinie zum Melatonin-Einsatz bei Kindern und Jugendlichen federführend koordiniert. Dazu gehören Einschlafstörungen, die allein oder in Verbindung mit ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom), nach Gehirnerschütterungen, bei Autismus-Spektrum-Störungen oder bei krankhafter Verschiebung der Schlafphasen vorliegen. Bei Kindern und Jugendlichen mit Epilepsie in Verbindung mit Fieber und einer Hirnschädigung, dem sogenannten Dravet-Syndrom, war Melatonin nicht wirksam.

Nur nach ärztlicher Verordnung

Der Dresdner Professor berichtet, dass Melatonin nur nach ärztlicher Verordnung in möglichst geringer Dosis < 1mg (je nach Alter des Kindes 0,25 bis 0,5 mg) abends vor dem Schlafengehen eingenommen werden sollte, falls Hinweise zur Schlafhygiene und eine Verhaltenstherapie keinen Effekt hatten. Von einer Einschlafstörung wird gesprochen, wenn das Einschlafen mehrfach in der Woche länger als 30 Minuten dauert. Vor dem Griff zum Rezeptblock sind eine ausführliche ärztliche Anamnese und eine neurologische Untersuchung

erforderlich, damit entschieden werden kann, ob evtl. eine Untersuchung in einem Kinderschlaflabor erforderlich sein könnte und ob eine MRT-Untersuchung des Gehirns in Betracht gezogen werden sollte.

Kinder gehören zum Kinderarzt

„Das sind im Interesse der Gesundheit der Kinder und Jugendlichen keine übertriebenen Empfehlungen, damit Hinweise für Tumore der Zirbeldrüse nicht übersehen werden. Oft sind es auch ‚nur‘ Sorgen oder Stress in der Schule oder im Kindergarten, die mit fraglichen Schlafstörungen verbunden sind. In dieser Situation helfen ärztliche Hinweise zur Schlafhygiene, die von den Eltern an die Kinder weitergegeben werden. Medikamentöse oder psychologische Behandlungen sind oft nicht erforderlich“, meint Paditz.



Advertorial

[So lernen Kinder schlafen](#)

Die sechs besten Ein- und Durchschlaf-Programme in einem Buch. Mit Anleitungen und Orientierungshilfen, damit Sie genau die Methode finden, die für Sie und Ihr Kind richtig ist. Mit genauen Behandlungsplänen für jede Methode, psychologischen Hintergründen, die die Ursachen erklären, Tipps und Erläuterungen, was man schon im Laufe des Tages für eine ruhige Nacht tun kann und vielen anschaulichen Fallbeispielen aus der täglichen Beratungspraxis der Autorin.

Petra Weidemann-Böker

So lernen Kinder schlafen – Die sechs besten Einschlaf-Programme für Kinder

Harcover, 288 Seiten

ISBN: 9783934333598

19,95 €

„Kinder gehören zum Kinderarzt, wenn sich die Eltern Sorgen in Bezug auf Schlafstörungen machen. Da Melatonin ein Hormon ist, sollten vor dessen Gabe immer erst ärztliche Abklärungen stehen.“ Melatonin ist in Deutschland nur für Kinder und Jugendliche im Alter von 2 bis 18 Jahren mit Schlafstörungen bei Autismus-Spektrum-Störung oder Smith-Magenis-Syndrom zugelassen.

Mozart statt Melatonin

Während der Einsatz von Melatonin weiterhin umstritten ist, verbessern Melodien von Mozart das Verhalten und die Schlafqualität. Bei Säuglingen wurde nachgewiesen, dass Babyschlaflieder günstige Effekte auf die Sauerstoffsättigung, die Herzfrequenz, den Blutdruck und das Gedeihen hatten. „Mozartmelodien waren fast genauso gut wie mütterliche Lieder, im Vergleich zu den Babys, denen keine Lieder angeboten wurden. Schon in Keilschrifttexten aus Mesopotamien sind bereits Babyschlaflieder zu finden, die zur Beruhigung beitragen sollten. Vielleicht ein Hinweis, dass man nicht immer zu Medikamenten greifen muss“, gibt Paditz zu bedenken.

Quelle: Presseinformation Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e. V.