

Wie kann sich ein Melatoninmangel zeigen?

Eine verminderte Melatoninausschüttung in der Nacht kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stören und unterschiedliche Beschwerden begünstigen.

Mögliche Anzeichen sind:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- nicht erholsamer Schlaf
- Tagesmüdigkeit
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Muskelabbau
- Gewichtszunahme
- Antriebsminderung
- Stimmungsschwankungen
- erhöhte Unfall- und Fehleranfälligkeit

Langfristig können Schlafstörungen das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen erhöhen sowie Gedächtnis, Konzentration und sexuelle Funktion beeinträchtigen.

Mögliche Folgen durch einen Melatonin-Überschuss

Auch ein zu hoher Melatoninspiegel kann Beschwerden hervorrufen:

- Tagesmüdigkeit und Benommenheit
- verlängerte Schläfrigkeit am Morgen
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Antriebslosigkeit
- Stimmungsschwankungen

Wann ist ein Melatonin Test sinnvoll?

- bei chronischen Schlafstörungen
- bei verschobenem Tag-Nacht-Rhythmus
- bei Schichtarbeit
- zur Kontrolle bei der Einnahme von Melatonin-Präparaten

Nehmen Sie Ihre Gesundheit in die eigenen Hände!

Oft haben Beschwerden keine klar erkennbare Ursache. Der sinnvollste Weg zur Diagnose ist daher, mögliche Auslöser sorgfältig zu prüfen und andere Ursachen systematisch auszuschließen. **medivere** unterstützt Sie mit hochwertigen Labortests, um selbst für Ihre Gesundheit aktiv zu werden.

- ✓ Einfache Durchführung
- ✓ Laborwerte bequem nach Hause
- ✓ 100% Servicegarantie
- ✓ Zertifiziertes und akkreditiertes Labor
- ✓ Übersichtliche Befunde

**Wir möchten,
dass Sie gesund bleiben!**



medivere GmbH
Hans-Böckler-Str. 111
55128 Mainz
Tel. 061 31 - 72 05-216
Fax 061 31 - 72 05-100
info@medivere.de
www.medivere.de



BESSER SCHLAFEN

Melatonin und der Schlaf-Wach-Rhythmus

**zuhause testen:
sicher und einfach**



**Bestimmung des nächtlichen
Melatonin-Spiegels aus dem Speichel.**

Warum ist guter Schlaf so wichtig?

Erholsamer Schlaf ist entscheidend für Gesundheit, Stimmung und Leistungsfähigkeit. In der Nacht regeneriert sich der Körper, das Immunsystem wird gestärkt, Wachstumshormone für Muskelaufbau und Zellreparatur werden ausgeschüttet und das Gehirn speichert Erlerntes im Langzeitgedächtnis. Dennoch leidet etwa ein Drittel der Menschen unter Ein- oder Durchschlafstörungen – oft mit spürbaren Folgen für Energie und Konzentration.

Ursachen von Schlafproblemen

Schlafstörungen können vielfältige Gründe haben:

- Anhaltender Stress und Sorgen
- Unregelmäßiger Tagesrhythmus (z. B. Schichtarbeit oder Jetlag)
- Bildschirmlicht am Abend (Blaulicht hemmt die Melatoninproduktion)
- Nächtliche Störfaktoren wie Lärm
- Psychische Erkrankungen
- Organische Ursachen wie Melatoninmangel, Schlafapnoe oder Schilddrüsenerkrankungen
- Übermäßiger Konsum von Koffein oder Alkohol
- Bestimmte Medikamente oder hormonelle Ungleichgewichte

Melatonin-Präparate können kurzfristig das Einschlafen erleichtern. Eine regelmäßige und längerfristige Einnahme sollte jedoch aufgrund möglicher Nebenwirkungen nur nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

Das Schlafhormon Melatonin

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das maßgeblich über Licht-Dunkel-Signale gesteuert wird und unseren **Tag-Nacht-Rhythmus** reguliert. Bei Dunkelheit wird es in der **Zirbeldrüse** gebildet und signalisiert dem Körper, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Wir werden müde und können einschlafen. Die höchste Melatonin-Konzentration wird in der Regel zwischen 2 und 4 Uhr nachts erreicht. Mit dem ersten Morgenlicht sinkt die Produktion wieder ab, sodass Wachheit und Aktivität zunehmen.



Ist die Ausschüttung von Melatonin gestört oder zeitlich verschoben, kann der Schlaf-Wach-Rhythmus aus dem Gleichgewicht geraten.

In den **dunklen Wintermonaten** mit wenig Tageslicht kann der Melatonin-Spiegel auch tagsüber erhöht bleiben. Dies kann die innere Uhr aus dem Takt bringen und Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Stimmungsschwankungen begünstigen.

Auch mit **zunehmendem Alter** nimmt die körpereigene Melatonin-Produktion ab, wodurch sich Schlafdauer und Schlafqualität häufig verändern.

Moderne Labordiagnostik für zuhause

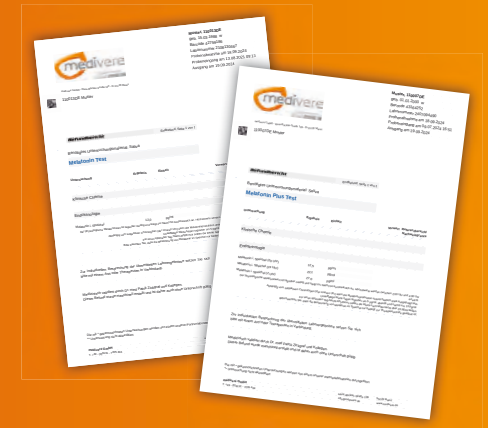
Melatonin spielt eine wichtige Rolle für einen gesunden Schlaf. Ein zu niedriger Melatonin-Spiegel kann dazu führen, dass das Einschlafen erschwert ist oder nächtliches Aufwachen häufiger auftritt.

Der **Melatonin Test** bestimmt den Melatoninwert um 2 Uhr nachts und kann Hinweise auf hormonell bedingte Schlafstörungen liefern.

Der **Melatonin Test Plus** analysiert zusätzlich den Verlauf des nächtlichen Melatonin-Stoffwechsels anhand von Speichelproben um 20 Uhr, 24 Uhr und 2 Uhr. Dadurch lässt sich das nächtliche Hormonprofil differenziert beurteilen.

Die Ergebnisse dienen als Grundlage für eine individuelle Therapie, die ausschließlich nach Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten erfolgen sollte.

Ihr persönlicher Befund - leicht verständlich und übersichtlich



Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen!