

Schlaf-News

7. December 2023

Einschlafhilfe Melatonin: Kinderärzte warnen vor Gummibärchen

Gummibärchen mit Melatonin sind ein neuer Trend auf Social Media. Eltern erhoffen sich von den süßen Bonbons, dass ihre Kinder schneller einschlafen. Ärzte sehen den neuen Trend kritisch.



Sind Gummibärchen mit Melatonin wirklich eine gute Einschlafhilfe? Foto: Stock/Idal

Die Hersteller der Gummibärchen werben mit dem Versprechen, dass die Bonbons den Kindern helfen, sich zu entspannen und schneller einzuschlafen. Die Eltern sollen dadurch einen stressfreien Abend haben.

Melatonin für Kinder: Risiken und Unsicherheiten

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert. Es wird in der Zirbeldrüse produziert und wird bei Dunkelheit freigesetzt.

In letzter Zeit werden Melatonin-Präparate auch für Säuglinge und Kleinkinder angeboten. Die Hersteller werben damit, dass die Mittel den Kindern helfen sollen, schneller einzuschlafen.

Doch Kinderärzte warnen vor den **Risiken von Melatonin für Säuglinge und Kleinkinder**. So ist der Melatonin-Stoffwechsel bei ihnen noch nicht vollständig erforscht. Es könnte sein, dass das Hormon bei Säuglingen und Kleinkindern andere Wirkungen hat als bei Erwachsenen. Es könnte zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit am Tag und Stimmungsschwankungen kommen.

Außerdem gibt es bei den Melatonin-Präparaten für Säuglinge und Kleinkinder erhebliche Konzentrationsschwankungen. Das bedeutet, dass die tatsächliche Menge an Melatonin in den Präparaten stark von der angegebenen Menge abweichen kann.

Kinderärzte raten daher dringend davon ab, Säuglingen und Kleinkindern Melatonin ohne ärztliche Anweisung zu geben. Es sei fatal, wenn Eltern Geld für irgendwelche Tütchen ausgeben, die nicht über den Rezeptblock des Arztes oder über die Apotheke kommen. Eltern könnten so **schwerwiegende Krankheiten** wie im schlimmsten Fall einen Hirntumor übersehen. Wenn Eltern also feststellen, dass ihr Kind unter Schlafstörungen leidet, sollten sie unbedingt einen Kinderarzt aufsuchen.

Lesetipp: [Sanfte Begleiter ins Traumland: 3 süße Nachtlichter für Kinder](#)

Alternativen zum Melatonin

Es gibt auch andere Möglichkeiten, Kindern beim Einschlafen zu helfen. Dazu gehören:

- Eine feste Schlafroutine
- Eine entspannte Atmosphäre im Schlafzimmer
- Eine ausreichende körperliche Aktivität am Tag

Wenn Kinder Probleme beim Einschlafen haben, sollten Eltern zunächst versuchen, diese Ursachen zu beheben. Erst wenn das nicht hilft, sollte Melatonin als letztes Mittel in Betracht gezogen werden.

Du möchtest noch mehr rund um das Thema Schlaf erfahren? Dann folge uns auf [Instagram](#), [Facebook](#) und [Pinterest](#), abonniere unsere [Newsletter](#) oder tausche dich mit anderen Lesern in unserem [Forum](#) aus.



Sind Melatonin-Gummibärchen für Kinder unbedenklich?

Wie sicher sind die Melatonin-Süßigkeiten wirklich?

Mein Schlaf

Das wird dich auch interessieren



Neuer Trend: Schneller schlafen mit Salatwasser?



4 Gründe gegen Obst vor dem Einschlafen



5 sichere Einschlaf-Tipps für dein Baby