

Melatonin | Quarks Studio Q – Upload: 16.01.2026

In diesem Dokument haben wir die wichtigsten Quellen zu unserem YouTube-Video aufgelistet:

- [1] Schlafstudie (2024):
<https://www.pronovabkk.de/media/pdf-downloads/unternehmen/studien/pronova-bkk-schlafstudie2024-ergebnisse.pdf>
- [2] BfR (2024):
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/melatoninhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-bfr-weist-auf-moegliche-gesundheitsrisiken-hin-2024.pdf>
- [3] National Health Service:
<https://www.nhs.uk/medicines/melatonin/common-questions-about-melatonin/#:~:text=It's%20sold%20as%20a%20complementary,melatonin%20online%20is%20not%20recommended.>, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit Schweiz:
<https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/lebensmittelsicherheit/verantwortliche/lebensmittel-online-einkaufen.html#:~:text=Das%20ist%20in%20der%20Schweiz,Melatonin>
- [4] §1 Abs. 1 der Nahrungsergänzungsmittelverordnung (NemV)
- [5] Erland & Saxena (2017):
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5263083/pdf/jcsm.13.2.275.pdf>
- [6] Interview mit Dr. Christine Blume, Universität Basel
- [7] MSD Manual - Ausgabe für medizinische Fachkreise (2025):
https://www.msdmanuals.com/de/profi/spezielle-fachgebiete/nahrungserg%C3%A4nzungsmittel/melatonin#Literatur_v75591990_de, IQWiG (2024): [Wie wird der Schlaf gesteuert? | Gesundheitsinformation.de](https://www.iqwig.de/de/wie-wird-der-schlaf-gesteuert?ref=gesundheit-informations.de)
- [8] Interview mit Dr. Christine Blume, Universität Basel
- [9] Drug and Therapeutics Bulletin (2020): <https://dtb.bmj.com/content/58/2/21.info>, Tortorolo et al. (2015): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26731279/>, Cochrane (2002): [Melatonin for the prevention and treatment of jet lag | Cochrane](https://www.cochrane.org/revjet/revjetlag)
- [10] Doccheck-Lexikon: <https://flexikon.doccheck.com/de/Retard>
- [11] Ferracioli-Oda E et al. (2013): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23691095/>, Low et al. (2020): <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022395619309872?via%3Dihub>, Auld et al (2017): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28648359/>, Givler et al. (2023): <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10053496>
- [12] Ferracioli-Oda E et al. (2013): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23691095/>, Maruani et al. (2023): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37434463/>
- [13] Interview mit Dr. Christine Blume, Universität Basel
- [14] Beispielhafter Beipackzettel online auf [apotheken-umschau.de](https://www.apotheken-umschau.de) (Abruf 2025)
<https://www.apotheken-umschau.de/medikamente/beipackzettel/melatonin-ratiopharm-2-mg-retardtablette-n-17841100.html>
- [15] Besag et al (2019): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31722088/>
<https://www.vfa.de/de/forschung-entwicklung/arzneimittelsicherheit/nebenwirkungen-melden.html>
- [16] Andersen et al. (2016): <https://link.springer.com/article/10.1007/s40261-015-0368-5>
- [17] Foley & Steel (2019): <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229918309373>
- [18] Erland & Saxena (2017): <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5263083/pdf/jcsm.13.2.275.pdf>
- [19] Schrire et al. (2021): <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpi.12782>

- [20] [bfr.bund.de](https://www.bfr.bund.de/cm/343/melatoninhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-bfr-weist-auf-moegliche-gesundheitsrisiken-hin-2024.pdf) (2024):
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/melatoninhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-bfr-weist-auf-moegliche-gesundheitsrisiken-hin-2024.pdf>
- [21] Lieberman et al. (1984): <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0006899384902907>
- [22] Burgess & Fogg (2008): <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2516604/>
- [23] Cruz-Sanabria et al. (2024): <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpi.12985>
- [24] Schlafstudie (2024):
<https://www.pronovabkk.de/media/pdf-downloads/unternehmen/studien/pronova-bkk-schlafstudie2024-ergebnisse.pdf>
- [25] American Heart Association Scientific Sessions (2025):
https://newsroom.heart.org/news/long-term-use-of-melatonin-supplements-to-support-sleep-may-have-negative-health-effects?preview=b110&preview_mode=True
- [26] SMC (2025):
<https://www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-conference-abstract-on-association-between-long-term-melatonin-supplementation-and-incidence-of-heart-failure-in-patients-with-insomnia/>, Deutsche Apothekerzeitung (2025):
<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2025/11/11/schadet-melatonin-dem-herzen>
- [27] SMC (2025):
<https://www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-conference-abstract-on-association-between-long-term-melatonin-supplementation-and-incidence-of-heart-failure-in-patients-with-insomnia/>, Deutsche Apothekerzeitung (2025):
<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2025/11/11/schadet-melatonin-dem-herzen>
- [28] BfR (2024):
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/melatoninhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-bfr-weist-auf-moegliche-gesundheitsrisiken-hin-2024.pdf>
- [29] Foley et al. (2019):
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229918309373?via%3Dihub>
- [30] BfR (2024):
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/melatoninhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-bfr-weist-auf-moegliche-gesundheitsrisiken-hin-2024.pdf>
- [31] Yang et al. (2021): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33803091/>
- [32] Chen et al. (2022): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36421874/>
- [33] Van Geijlswijk et al. (2011): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21340475/>
- [34] S3-Leitlinie Insomnie bei Erwachsenen (2025):
https://register.awmf.org/assets/guidelines/063-003l_S3_Insomnie-bei-Erwachsenen_2025-04.pdf
- [35] BfR (2024):
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/melatoninhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-bfr-weist-auf-moegliche-gesundheitsrisiken-hin-2024.pdf>
- [36] BfR (2024):
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/melatoninhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-bfr-weist-auf-moegliche-gesundheitsrisiken-hin-2024.pdf>,
Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (2021):
https://www.dgsm.de/fileadmin/dgsm/stellungnahmen/2021-09-21_Schreiben_an_G-BA_DGSM_Stellungnahme_Melatonin.pdf, Interview mit Dr. Christine Blume, Zwart et al. (2018):
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5872230/>
- [37] BfR (2024):
<https://www.bfr.bund.de/cm/343/melatoninhaltige-nahrungsergaenzungsmittel-bfr-weist-auf-moegliche-gesundheitsrisiken-hin-2024.pdf>
- [38] Interview mit Dr. Christine Blume, Universität Basel

[39] Interview mit Dr. Christine Blume, Universität Basel, Max-Planck-Gesellschaft (2016):

<https://www.mpg.de/10784189/depression-und-schlaf>

[40] S3-Leitlinie Insomnie bei Erwachsenen (2025):

https://register.awmf.org/assets/guidelines/063-003l_S3_Insomnie-bei-Erwachsenen_2025-04.pdf

[41] Stiftung Gesundheitswissen:

<https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/insomnie/kognitive-verhaltenstherapie-kvt-bei-insomnie>