

In Spiegel online 5.2.2012

1000 Fragen Hilft Nachtmilch wirklich beim Schlafen?

3 Uhr morgens und noch immer kein Auge zugetan: Manche schwören auf Baldrian, Ruhe oder Alkoholverzicht, andere vertrauen auf sogenannte Nachtmilch, die bei Kühen im Dunkeln gemolken wurde. Nur was hilft wirklich bei Schlafstörungen?



AP

Kuh im Sonneruntergang: Macht Milch schläfriger, wenn sie nachts gemolken wurde?
Sonntag, 05.02.2012 11:51 Uhr

- [Drucken](#)
- [Nutzungsrechte](#)
- [Feedback](#)
- [Kommentieren](#)

Man fühlt sich müde, muss dauernd gähnen - trotzdem ist an Schlaf nicht zu denken. Lauwarme Fußbäder oder Kamillentee mit Baldrian helfen meist nicht weiter. Schnelle Hilfe versprechen Hersteller sogenannter Nachtmilchkristalle. Diese werden aus Kuhmilch gewonnen, die erst nach Sonnenuntergang gemolken wurde. Die Nachtmilch enthält angeblich deutlich mehr vom natürlichen Schlafhormon Melatonin als normale Milch. Im Milchpulver aus Nachtmilchkristallen sei dieser Gehalt sogar bis zu hundertmal höher. Einfach in Milch oder Joghurt eingerührt, soll das Präparat für einen erholsamen Schlummer sorgen und bei Jetlag wirken. Aber stimmt das wirklich?

"Nein", sagt Björn Lemmer vom Institut für Experimentelle und Klinische Pharmakologie und Toxikologie der Universität Heidelberg. Es gebe keine seriöse Untersuchung, die das zeige. "Nachtmilchkristalle sind ein reiner Werbegag, von keinerlei Wert bei Schlafschwierigkeiten und dazu teuer", sagt Lemmer. 16 Tagesportionen à zwölf Gramm kosten nach Herstellerangaben 24,90 Euro. Der Hersteller selbst sieht das natürlich anders:

"Nachtmilchkristalle übertreffen alles, was die Natur an melatoninhaltigen Lebensmitteln zu bieten hat", teilt Tony Gnann mit, Gründer der Firma "Milchkristalle", die jene Produkte vertreibt. "Die vielen Reaktionen der Apotheker und unserer Kunden zeigen uns, dass die erhofften Wirkungen nicht in allen, aber in den meisten Fällen eintreten."

Aber kann die Einnahme von Nachtmilchkristallen schaden? Über mögliche Gesundheitsgefahren sei bisher nichts bekannt, sagt der Wissenschaftler Lemmer. Auch dafür fehlten noch aussagekräftige Untersuchungen. Produzenten geben eine Melatoninmenge von 1,8 Nanogramm in den Portionspackungen an - Nebenwirkungen seien da unwahrscheinlich. Zum Vergleich: In Apotheken angebotene Spezialtabletten enthalten mit zwei Milligramm ein Vielfaches an Melatonin.

Schlafhygiene hilft gegen schlechtes Einschlafen

Doch ist Melatonin überhaupt wichtig für unseren Schlaf? Der Botenstoff wird in der Zirbeldrüse des Zwischenhirns gebildet - ausschließlich während der Dunkelheit. Der Hormonspiegel im Blut steigt deshalb normalerweise zu Beginn der Nacht an, um dann gegen Morgen wieder abzusinken. "Melatonin spielt eine entscheidende Rolle bei der Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus. Die nächtliche Konzentrationserhöhung gibt dem Körper das Signal, dass die Nacht beginnt", sagt Lemmer. Es sei also kein eigentliches Schlafhormon.

Je älter man wird, desto weniger Melatonin stellt der Körper selbst her. Nach Angaben der Forscher ist aber noch umstritten, ob die Schlafprobleme bei vielen älteren Menschen tatsächlich auf diese geringeren Melatoninkonzentrationen im Blut zurückzuführen sind. Bei einem Hormonmangel im Alter verordnen Ärzte trotzdem häufig Melatonin-tabletten. Melatonin sei in der Dosierung von zwei Milligramm durch die europäische Arzneimittelbehörde zugelassen, sagt Lemmer, wenn Patienten über 55 Jahre Schlafstörungen hätten. Die Tabletten seien zwar verschreibungspflichtig, würden aber nur in seltenen Fällen Nebenwirkungen wie Reizbarkeit auslösen.

Jüngere Menschen mit Schlafschwierigkeiten sollten einfach einige Tipps beherzigen, sagt Lemmer: "Auslösende Faktoren wie Stress, Lärm und Alkohol vermeiden, auch stimulierende Medikamente können zu Schlafstörungen führen." Darüber hinaus solle man die sogenannte Schlafhygiene einhalten. Das bedeute, sich auf den Schlaf vorzubereiten, keine langen Fernsehserien einzulegen sowie auf spannende Bücher und andere Aufregungen zu verzichten. "Licht in der Nacht ist ebenfalls schlecht, da dies die Bildung von Melatonin unterdrückt", sagt er.

fn/dapd