



Presseinformation

Mozart statt Melatonin?

Die Arbeitsgruppe Pädiatrie der DGSM stellt zum Jahreskongress im November Leitlinie zum Einsatz von Melatonin bei Kindern und Jugendlichen mit Schlafstörungen vor

Die Frage, ob Melatonin-Gummibärchen für Kinder zum Einschlafen geeignet sind, erzeugte letztes Jahr eine große mediale Kontroverse – sowohl in Boulevard- als auch in Fachmedien. Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) als größte europäische Fachgesellschaft in diesem Bereich fasst nun den aktuellen Forschungsstand zu den Möglichkeiten und Grenzen der Gabe von Melatonin bei Kindern und Jugendlichen in einer interdisziplinären medizinischen Leitlinie zusammen. Diese Ergebnisse werden auf dem DGSM-Jahreskongress, der vom 07.-09.12.2023 in Berlin stattfindet, erstmals vorgestellt.

„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 Prof. Dr. med. Ekkehart Paditz aus Dresden, der die Entwicklung dieser Leitlinie 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. Melodien von Mozart verbesserten dagegen 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.

Er 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. „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

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir die männliche Form. Wir meinen immer alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung. Die verkürzte Sprachform hat stilistische Gründe und ist wertfrei.



psychologische Behandlungen sind oft nicht erforderlich“, meint Paditz. Der Experte weist darauf hin, dass aktuell aus den USA über mehrere Todesfälle im 1.-2. Lebensjahr im zeitlichen Zusammenhang mit Melatonin-Überdosierungen berichtet wurde, sowie dass bei Jugendlichen der Pubertätseintritt durch längerfristige Melatoningaben beeinflusst werden könnte. Paditz: „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 2-18 Jahren mit Schlafstörungen bei Autismus-Spektrum-Störung oder Smith-Magenis-Syndrom zugelassen.

Zum [Jahreskongress der DGSM](#) vom 07.-09.12.2023 im Estrel Congress Center Berlin wird es ein Symposium und verschiedene spannende Vorträge zu diesem und anderen Themen aus dem Bereich der pädiatrischen Schlafstörungen geben. Medienvertreter sind herzlich zur Teilnahme am Kongress sowie bei Interesse an einem bestimmten Thema zu Hintergrundgesprächen und Interviews eingeladen! Zur Expertenvermittlung und zur Akkreditierung senden Sie bitte eine Mail an den [Pressekontakt](#)! Informationen zu den vielfältigen Themen des Kongresses finden Sie im [Programm](#) oder im [Pressebereich](#).

Auf Wunsch stellen wir interessierten Journalisten gern die Literaturliste der Studien und Texte, auf die in dieser Pressemitteilung Bezug genommen wurde, bzw. den Text mit Quellenangaben zur Verfügung.

Pressekontakt:

Conventus Congressmanagement
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Romy Held

Tel. 03641/3116280

Mobil: 0173/5733326

romy.held@conventus.de

www.dgsm-kongress.de

