



Melatonin: vor der Einnahme

Die Kästchen dienen dazu, auf eine Situation hinzuweisen, nicht dazu, einen Sicherheitswert zu berechnen. Kein leeres Kästchen garantiert Risikofreiheit. Dieses Informationsblatt wurde nicht von einer medizinischen Fachperson geprüft.

1. Das genaue Produkt

Name und Marke: _____

Sofortige / verlängerte Freisetzung / unbekannt: _____

Menge pro Einheit: _____

Gesamtmenge pro Tag: _____

Beginn und Häufigkeit: _____

Einnahmezeit: _____

Verpackung, Etikett, Zusammensetzung und Chargennummer mitbringen. Auch Sprays, Gummies, andere Nahrungsergänzungsmittel und gegebenenfalls Arzneimittel berücksichtigen. Falls die Einnahme noch nicht begonnen hat, dies angeben.

2. Situationen, die vor Beginn angesprochen werden sollten

Die Anses rät in diesen Situationen von Nahrungsergänzungsmitteln ab:

- ☐ Schwangerschaft oder Stillzeit.
- ☐ Kind oder Jugendlicher: keine Selbstmedikation, kinderärztliche Abklärung.
- ☐ Entzündliche Erkrankung oder Autoimmunerkrankung.
- ☐ Autofahren oder Tätigkeiten, die anhaltende Aufmerksamkeit erfordern, wenn Schläfrigkeit ein Risiko darstellt.

In diesen Situationen ist vor der Einnahme ärztlicher Rat erforderlich:

- ☐ Epilepsie, Asthma, Stimmungs-, Verhaltens- oder Persönlichkeitsstörungen.
- ☐ Medikamentöse Behandlung, auch bei nur gelegentlicher Einnahme.

Auch alle Leber- oder Nierenerkrankungen angeben. Eine fachärztliche Verordnung unterliegt anderen Rahmenbedingungen: nicht eigenständig ändern.

3. Alle Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel

Genauer Name	Dosis und Einnahmezeit	Täglich / gelegentlich

Insbesondere prüfen lassen: Fluvoxamin, Schlafmittel, Östrogene, Antibiotika, Antiepileptika, Antikoagulanzen, Thrombozytenaggregationshemmer, Blutdruckmittel und andere Produkte zum Schlafen. Die Liste ist nicht vollständig. Melatonin nicht ohne ärztlichen Rat zusätzlich zu einer Behandlung einnehmen. Alkohol und die Kombination mehrerer solcher Produkte vermeiden.



Melatonin: beobachten und neu bewerten

Eine längerfristige tägliche Einnahme sollte neu bewertet werden. Eine Meldung oder ein statistischer Zusammenhang beweist keine Kausalität. Dieses Blatt bietet keine medizinische Beratung.

4. Warum wurde mit der Einnahme begonnen?

Ursprüngliches Ziel, tatsächliche Dauer, beobachteter Nutzen, weiterhin bestehende Schwierigkeiten:

5. Symptome beschreiben und zeitlich einordnen

Beobachtungen notieren, ohne sie automatisch dem Produkt zuzuschreiben:

- ☐ Schläfrigkeit am Folgetag, Schwindel, Aufmerksamkeits- oder Gleichgewichtsstörungen.
- ☐ Kopfschmerzen, Übelkeit, Bauchschmerzen oder andere Beschwerden.
- ☐ Alpträume, Reizbarkeit oder ungewöhnliche Stimmungsveränderungen.
- ☐ Andere neue Symptome oder Änderung der Behandlung.

Symptom und Datum	Vorherige Einnahme: Dosis / Uhrzeit	Andere Produkte / Kontext

6. Wann die Einnahme aussetzen und Hilfe suchen?

Schläfrigkeit: nicht Auto fahren und keine Maschinen bedienen, solange die Aufmerksamkeit beeinträchtigt ist. Bei einem ohne Verordnung begonnenen Nahrungsergänzungsmittel die Einnahme aussetzen und vor einer erneuten Einnahme Rat einholen. Bei einem verordneten Arzneimittel die verordnende ärztliche Fachperson oder die Apotheke kontaktieren. Andere Behandlungen nicht eigenständig absetzen.

Brustschmerzen, erhebliche Atembeschwerden, Bewusstlosigkeit oder schwere allergische Reaktion: sofort Hilfe holen, in Frankreich unter 15 oder 112. Versehentliche Einnahme einer größeren Menge oder Einnahme durch ein Kind: je nach Symptomen unverzüglich den Giftnotruf oder Rettungsdienst kontaktieren. Das Produkt nicht absichtlich erneut einnehmen, um eine Reaktion zu testen.

7. Entscheidung mit der Fachperson besprechen

Geplantes weiteres Vorgehen: _____

Termin zur Neubewertung: _____

Kontaktierte Fachperson: _____

Fragen, abzuklärende Ursache der Schlafstörung und erhaltene Anweisungen:

Quellen und Einschränkungen sind im Artikel ausführlich dargestellt: Anses, Fachinformation zu Circadin, Übersichtsarbeiten zu unerwünschten Wirkungen und kardiovaskuläre Beobachtungsdaten. Dieses Blatt wurde nicht medizinisch geprüft.