



Melatonin

Melatonin ist ein körpereigener Stoff, ein Hormon und sogenannter Neurotransmitter, der in der Zirbeldrüse gebildet wird.

Die Zirbeldrüse (Epiphyse) ist ein erbsengroßes Organ mit Sitz im Gehirn, bildet Melatonin ausschließlich nach Einbruch der Dunkelheit. Gegen 23 Uhr ist beispielsweise das fünffache der täglichen Produktion erreicht.

Melatonin fördert das Einschlafen, aber auch die Regeneration im Schlaf und ist deshalb als **Schlafhormon** bekannt.

Fehlt Melatonin, kann es zu vielen Beschwerden kommen.

Die Einnahme von Melatonin kann unter anderem folgende Beschwerden bessern:

- Neuropsychiatrische Erkrankungen wie Depressionen, Parkinson, Alzheimer, Epilepsie, ADHS, Schizophrenie
- Kopfschmerzen, Migräne
- Chronische Schmerzen, Fibromyalgie
- Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, grüner Star
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlafanfall
- Erkrankungen des Verdauungssystems wie Reflux, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn
- Diabetes
- Haarausfall, graue Haare
- Begleitend bei Krebserkrankungen
- Melatonin hilft bei Kinderwunsch und unterstützt die fötale Entwicklung
- Melatonin hat zudem einen Anti-Aging-Effekt

Quelle: Hildegard Willems-Beyárd: Melatonin – viel mehr als nur ein Schlafhormon (aus Natur & Heilen 9/2021)

Literatur: Dr. Jan Dirk Fauteck: Melatonin – Das Geheimnis eines wunderbaren Hormons, Brandstätter 2017.



Melatonin

Melatonin ist ein körpereigener Stoff, ein Hormon und sogenannter Neurotransmitter, der in der Zirbeldrüse gebildet wird.

Die Zirbeldrüse (Epiphyse) ist ein erbsengroßes Organ mit Sitz im Gehirn, bildet Melatonin ausschließlich nach Einbruch der Dunkelheit. Gegen 23 Uhr ist beispielsweise das fünffache der täglichen Produktion erreicht.

Melatonin fördert das Einschlafen, aber auch die Regeneration im Schlaf und ist deshalb als **Schlafhormon** bekannt.

Fehlt Melatonin, kann es zu vielen Beschwerden kommen.

Die Einnahme von Melatonin kann unter anderem folgende Beschwerden bessern:

- Neuropsychiatrische Erkrankungen wie Depressionen, Parkinson, Alzheimer, Epilepsie, ADHS, Schizophrenie
- Kopfschmerzen, Migräne
- Chronische Schmerzen, Fibromyalgie
- Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, grüner Star
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlafanfall
- Erkrankungen des Verdauungssystems wie Reflux, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn
- Diabetes
- Haarausfall, graue Haare
- Begleitend bei Krebserkrankungen
- Melatonin hilft bei Kinderwunsch und unterstützt die fötale Entwicklung
- Melatonin hat zudem einen Anti-Aging-Effekt

Quelle: Hildegard Willems-Beyárd: Melatonin – viel mehr als nur ein Schlafhormon (aus Natur & Heilen 9/2021)

Literatur: Dr. Jan Dirk Fauteck: Melatonin – Das Geheimnis eines wunderbaren Hormons, Brandstätter 2017.



Melatonin

Melatonin ist ein körpereigener Stoff, ein Hormon und sogenannter Neurotransmitter, der in der Zirbeldrüse gebildet wird.

Die Zirbeldrüse (Epiphyse) ist ein erbsengroßes Organ mit Sitz im Gehirn, bildet Melatonin ausschließlich nach Einbruch der Dunkelheit. Gegen 23 Uhr ist beispielsweise das fünffache der täglichen Produktion erreicht.

Melatonin fördert das Einschlafen, aber auch die Regeneration im Schlaf und ist deshalb als **Schlafhormon** bekannt.

Fehlt Melatonin, kann es zu vielen Beschwerden kommen.

Die Einnahme von Melatonin kann unter anderem folgende Beschwerden bessern:

- Neuropsychiatrische Erkrankungen wie Depressionen, Parkinson, Alzheimer, Epilepsie, ADHS, Schizophrenie
- Kopfschmerzen, Migräne
- Chronische Schmerzen, Fibromyalgie
- Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, grüner Star
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlafanfall
- Erkrankungen des Verdauungssystems wie Reflux, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn
- Diabetes
- Haarausfall, graue Haare
- Begleitend bei Krebserkrankungen
- Melatonin hilft bei Kinderwunsch und unterstützt die fötale Entwicklung
- Melatonin hat zudem einen Anti-Aging-Effekt

Quelle: Hildegard Willems-Beyárd: Melatonin – viel mehr als nur ein Schlafhormon (aus Natur & Heilen 9/2021)

Literatur: Dr. Jan Dirk Fauteck: Melatonin – Das Geheimnis eines wunderbaren Hormons, Brandstätter 2017.



Melatonin

Melatonin ist ein körpereigener Stoff, ein Hormon und sogenannter Neurotransmitter, der in der Zirbeldrüse gebildet wird.

Die Zirbeldrüse (Epiphyse) ist ein erbsengroßes Organ mit Sitz im Gehirn, bildet Melatonin ausschließlich nach Einbruch der Dunkelheit. Gegen 23 Uhr ist beispielsweise das fünffache der täglichen Produktion erreicht.

Melatonin fördert das Einschlafen, aber auch die Regeneration im Schlaf und ist deshalb als **Schlafhormon** bekannt.

Fehlt Melatonin, kann es zu vielen Beschwerden kommen.

Die Einnahme von Melatonin kann unter anderem folgende Beschwerden bessern:

- Neuropsychiatrische Erkrankungen wie Depressionen, Parkinson, Alzheimer, Epilepsie, ADHS, Schizophrenie
- Kopfschmerzen, Migräne
- Chronische Schmerzen, Fibromyalgie
- Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, grüner Star
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlafanfall
- Erkrankungen des Verdauungssystems wie Reflux, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn
- Diabetes
- Haarausfall, graue Haare
- Begleitend bei Krebserkrankungen
- Melatonin hilft bei Kinderwunsch und unterstützt die fötale Entwicklung
- Melatonin hat zudem einen Anti-Aging-Effekt

Quelle: Hildegard Willems-Beyárd: Melatonin – viel mehr als nur ein Schlafhormon (aus Natur & Heilen 9/2021)

Literatur: Dr. Jan Dirk Fauteck: Melatonin – Das Geheimnis eines wunderbaren Hormons, Brandstätter 2017.



Melatonin

Melatonin ist ein körpereigener Stoff, ein Hormon und sogenannter Neurotransmitter, der in der Zirbeldrüse gebildet wird.

Die Zirbeldrüse (Epiphyse) ist ein erbsengroßes Organ mit Sitz im Gehirn, bildet Melatonin ausschließlich nach Einbruch der Dunkelheit. Gegen 23 Uhr ist beispielsweise das fünffache der täglichen Produktion erreicht.

Melatonin fördert das Einschlafen, aber auch die Regeneration im Schlaf und ist deshalb als **Schlafhormon** bekannt.

Fehlt Melatonin, kann es zu vielen Beschwerden kommen.

Die Einnahme von Melatonin kann unter anderem folgende Beschwerden bessern:

- Neuropsychiatrische Erkrankungen wie Depressionen, Parkinson, Alzheimer, Epilepsie, ADHS, Schizophrenie
- Kopfschmerzen, Migräne
- Chronische Schmerzen, Fibromyalgie
- Augenerkrankungen wie Makuladegeneration, grüner Star
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlafanfall
- Erkrankungen des Verdauungssystems wie Reflux, Reizdarm, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn
- Diabetes
- Haarausfall, graue Haare
- Begleitend bei Krebserkrankungen
- Melatonin hilft bei Kinderwunsch und unterstützt die fötale Entwicklung
- Melatonin hat zudem einen Anti-Aging-Effekt

Quelle: Hildegard Willems-Beyárd: Melatonin – viel mehr als nur ein Schlafhormon (aus Natur & Heilen 9/2021)

Literatur: Dr. Jan Dirk Fauteck: Melatonin – Das Geheimnis eines wunderbaren Hormons, Brandstätter 2017.