

Melatonin - das Wunderhormon deines Körpers?



Melatonin - auch bekannt als das „Meister-Schlafhormon“ deines Körpers, ist das Hormon, das für guten und erholsamen Schlaf verantwortlich ist. Doch es ist eigentlich VIEL mehr als das - begeben wir uns auf eine kleine Zeitreise: Vor etwa 3 Milliarden Jahren entwickelten sich so genannte „Chromatiales“ zu unseren Mitochondrien. Wie wichtig die Mitochondrien für uns sind, lernen wir schon im Biologieunterricht in der Schule, denn sie sind wortwörtlich das „Kraftwerk“ jeder Zelle unseres Körpers.

Diese Bakterien, die zu unseren Kraftwerken wurden, hatten damals bereits schon Melatonin in sich. Nicht etwa, um die Zellen zum Schlafen zu bewegen - sondern um sie zu schützen! Denn bei der Energieproduktion in unseren Kraftwerken entstehen auch viele schädliche Radikale, die unsere Mitochondrien zerstören könnten. Und genau dafür ist damals wie heute das Melatonin in ihnen da, um sie durch die Anti-Oxidative Wirkung davor zu schützen und das Krebsrisiko zu senken.

Das ist auch der wahrscheinliche Grund dafür, dass Menschen mit schlechtem Schlaf und oft wechselnden Einschlaf- sowie Aufwachzeiten (auch „zirkadischer Rhythmus“ genannt) ein DEUTLICH erhöhtes Krebsrisiko zeigen. Wir merken also: Es ist verdammt wichtig, dass wir genügend Melatonin kriegen. Nicht „nur“ weil wir sonst keinen guten Schlaf haben, sondern weil die Zellen in unserem Körper sonst nicht ausreichend geschützt sind.

Wie erschreckend diese Effekte tatsächlich sind, sehen wir an Schichtarbeitern. Denn Schichtarbeit als solche ist tatsächlich die einzige Tätigkeit, die man ausüben kann, die per se als karzinogen - also krebserregend eingestuft ist. Was verdeutlicht: Wir sollten uns um unseren Schlaf kümmern. Alle. Und wenn du das gerade liest und jemanden kennst, der in Schichtarbeit arbeitet - schick ihm bitte diesen Artikel. Es kann sein oder ihr Leben für immer verändern.