

---

## Teil 7

### Melatonin

#### schützt die Lunge

---

# Immunaufbau & Stärkung der Abwehr

Im Zeitalter des neuen Coronavirus (SARS-CoV-2) und der dadurch ausgelösten Epidemie des 21. Jahrhunderts sollten wir unseren Fokus auf ein intaktes Immunsystem und eine gut funktionierende Abwehr gegen Viren, Bakterien und sonstige Fremdbesiedelungen setzen, welche unseren Organismus schwächen und zu Folgeerkrankungen führen könnten.

## Orthomolekulare Schutzmaßnahmen – Teil 7: Melatonin – Schlafhormon und Immunschutz

Melatonin ist **bekannt als Schlafhormon**, welches der Körper selbständig über Serotonin bildet und in Dunkelheit ausschüttet. Ausreichender Schlaf und **gute Schlafqualität wirken sich auf die Regenerationskraft und Immunstärke des Körpers aus!**

Melatonin soll den Eintritt von Makrophagen und Neutrophilen (Blutzellen) in die Lunge verhindern und die Aktivierung von Entzündungen hemmen. Die Einnahme von niedrigen Dosen von **Melatonin über längere Zeit zeigen antientzündliche und eine antioxidative Wirkung über bestimmte enzymatische Prozesse.**

Die Melatoninbildung in der Zirbeldrüse leidet deutlich unter einer „Lichtverschmutzung“ und mangelhaften Schlafumständen. Die geringere Melatoninproduktion und Ausschüttung kann sich auch negativ auf die Immunmodulation und die Entwicklung von Entzündungen auswirken.



**Ein ausreichender Melatoninspiegel bewirkt zwar keine direkte Abwehr gegen Viren und Bakterien, steht aber grundsätzlich im Zusammenhang mit dem Immunsystem und der Entwicklung von entzündlichen Prozessen.**

### Ihre PhytoMed Naturheilpraxis empfiehlt:

Zur Vorbeugung von Virusinfektionen der Atemwege wird für Jugendliche und Erwachsene eine Zuführung von 0,2mg bis 0,5mg Melatonin abends vor dem Schlafengehen empfohlen.

Lebensmittel, welche beim Schlafen und der Melatoninbildung helfen können, sind Kirschen, Milch, Nüsse (bes. Walnüsse), Lachs und Bohnen.

Hinweis: *Beachten Sie, dass nicht alles, was kommerziell stark beworben wird, grundsätzlich bei jedem Patienten einen therapeutischen Nutzen hat. Nutzen Sie eine individuelle Beratung zu den Produktangeboten auf dem unüberschaubaren Markt.*