

Pressemitteilung

Frankfurt a. M. – 25.09.2025

Melatonin-Sprays im Test: Bestenfalls „ausreichend“

Frei verkäufliche Melatonin-Sprays für besseren Schlaf? Besser nicht, sagt ÖKO-TEST. Laut den Verbraucherschützern ist das Einnehmen des Schlafhormons nur für sehr wenige Menschen sinnvoll. Im Test fallen insgesamt 16 von 19 Produkten durch – keines ist empfehlenswert.

ÖKO-TEST hat 19 frei verkäufliche Melatonin-Sprays getestet. Um Nutzen und Risiken der Nahrungsergänzungsmittel (NEM) einzuschätzen, gab ÖKO-TEST basierend auf der aktuell veröffentlichten Studienlage ein wissenschaftliches Gutachten in Auftrag. Demnach bringen alle Produkte im Test einen überschaubaren Nutzen, aber möglicherweise erhebliche Risiken mit sich. Diese Bedenken konnte keiner der Hersteller ausräumen.

Die durch aktuelle veröffentlichte Studien belegte Wirkung von Melatonin bezeichnet ÖKO-TEST als überschaubar: Das Hormon verkürzt die Einschlafzeit demnach um durchschnittlich sieben Minuten und verlängert die gesamte Schlafzeit um acht Minuten. Dem gegenüber steht eine Reihe von Nebenwirkungen, die melatoninhaltige NEM bereits ab niedrigen Dosierungen unter 1 mg, selbst bei einmaliger Einnahme oder kurzer Anwendungsdauer, mit sich bringen können, wie das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in einer Stellungnahme von 2024 klarmacht. So könne die Wirkung des Schlafhormons noch bis in den Folgetag hinein anhalten und dann zur Verminderung von Aufmerksamkeit, morgendlicher Benommenheit, schwerer Tagesmüdigkeit, Kraftlosigkeit oder Gangunsicherheit führen. Unklar ist auch, ob die langfristige Melatonin-Einnahme das Risiko für Typ-2-Diabetes bei Erwachsenen erhöht und das Wachstum bei Kindern und Jugendlichen beeinflusst.

Neben dem „ungünstigen Nutzen-Risiko-Verhältnis“ kritisiert ÖKO-TEST bei allen Testprodukten zusätzliche Mängel wie für Nahrungsergänzungsmittel zu hohe Dosierungen, Melatoningehalte, die deutlich von den Verpackungsangaben abweichen, oder fehlende Warnhinweise. Selbst Risikogruppen, die kein Melatonin einnehmen sollten – etwa Kinder, Jugendliche, Schwangere, Stillende und Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen – werden nicht auf allen Produkten vollständig angegeben.

Nur drei Präparate im Test bewertet ÖKO-TEST mit dem Gesamturteil „ausreichend“: die Melatonin-Sprays der Marken *Doppelherz*, *Dr. Theiss* und *Vivinox*.

Weitere Informationen zum Test finden Sie in der Oktoberausgabe des ÖKO-TEST Magazins und online unter: oekotest.de/15753

Pressekontakt:

Karen Richterich, Pressereferentin

Tel: +49 (0)151/5323-1963

E-Mail: presse@oekotest.de

Über ÖKO-TEST - Seit 1985 untersucht und bewertet ÖKO-TEST Produkte und Dienstleistungen unabhängig, objektiv und sachkundig und veröffentlicht die Ergebnisse im monatlich erscheinenden ÖKO-TEST Magazin, in digitalen Publikationen sowie in weiteren Sonderveröffentlichungen. Mit einer Reichweite von rund einer Million Leserinnen und Lesern des Magazins und durchschnittlich über zwei Millionen monatlichen Usern auf oekotest.de ist ÖKO-TEST eines der führenden Verbraucherschutzmedien im Bereich Gesundheit und Ökologie in Deutschland.

 oekotest.de

 <https://www.facebook.com/oekotest>

 <https://www.instagram.com/oekotest.de>