

# Die Hemmung der Melatoninbildung

„Die größten Gegenspieler der Melatoninbildung und die Faktoren, die Melatonin senken, sind neben dem Alter:

- *Licht, auch technisch erzeugtes Licht von Bildschirmen.*
- *Fluorid*
- *Aluminiumoxid*
- *Entzündungen*
- *Stress*
- *Zu viel Insulin*
- *Tryptophan- und Serotoninmangel*
- *zu viel Koffein, schwach zu Rzer und grüner Tee, Energy-Drinks, Cola, dunkle Schokolade.*
- *Zu viel Alkohol: zwei Gläser Wein am Abend senken den Melatoninspiegel um mehr als 40 % noch mehr Alkohol stoppt die Melatoninproduktion bis zum nächsten Morgen*
- *Glutamat (Geschmacksverstärker)*
- *Alpha- und Betablocker*
- *Cortisol und Cortison*
- *Nikotin*
- *Schmerzmittel und Entzündungshemmer wie Aspirin und Ibuprofen*
- *Schlaf- und Beruhigungsmedikamente mit den Wirkstoffen Diazepam und Alprazolam*
- *Antidepressiva*
- *Funkstrahlung von Handy und Smartphone*
- *Übergewicht*
- *verkalkten Zirbeldrüse*

***Melatonin ist ein wichtiger Co-Faktor des Immunsystems. Wenn es zum Beispiel immer häufiger Fernsehen oder Computer-Bildschirmarbeit bis in die späte Nacht für uns gibt, dann wird Melatonin nicht mehr ausreichend ausgeschüttet, und das Immunsystem erlahmt.“***

***Die Zirbeldrüse ist elektrosensibel. Je höher der Elektrosmog, „desto geringer ist der nächtliche Melatoninspiegel“.***

Warnke, Ulrich: [„Die Öffnung des dritten Auges“](#) Scorpio 2017; *Kursivschrift* = Zitat S. 173 f