



DOSSIER · NATURSTOFF

Melatonin

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon zur Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus; Studien am Menschen zeigen vor allem bei Schlafproblemen und Migräne Vorteile.

1.748

STUDIEN
INSGESAMT

672

AM MENSCHEN

224

DAVON
KONTROLLIERT

263

AN TIEREN

82

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Melatonin auf einen Blick

Metaanalysen fanden unter Melatonin gegenüber Placebo eine bessere Schlafqualität, etwa auf der Intensivstation, bei chronischen Muskel- und Skelettschmerzen, Parkinson und Hämodialyse ⁷¹⁴³¹⁴⁴⁶⁰.

Bei Kindern mit Zerebralparese oder Einschlafinsomnie verkürzte Melatonin in randomisierten kontrollierten Studien die Einschlaflatenz gegenüber Placebo ⁹³¹⁰⁴. Eine Netzwerk-Metaanalyse fand auch bei Kindern mit Autismus eine Besserung der Schlafstörungen ¹¹.

Bei episodischer Migräne fanden zwei Metaanalysen unter Melatonin gegenüber Placebo weniger Kopfschmerztage und eine höhere Ansprechrate ⁶²².

Bei hospitalisierten Erwachsenen zeigte sich zur Delir-Vorbeugung kein einheitlicher Nutzen: mehrere kontrollierte Studien fanden keinen Unterschied zu Placebo ⁸⁵⁹⁴⁹⁵⁹⁹, einzelne Metaanalysen berichteten ein geringeres Delir-Risiko ⁸⁶⁵.

Melatonin: ausgewertet wurden 273 Studien am Menschen, darunter 146 randomisierte kontrollierte Studien und 91 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 11.675 Teilnehmer. Stand: 7. Oktober 2026.

1. Was ist Melatonin? Vorkommen, Herkunft und Formen

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus mitsteuert und in der Zirbeldrüse des Gehirns gebildet wird. Es kommt bei vielen Lebewesen und in geringen Mengen auch in manchen Pflanzen und Lebensmitteln vor. Üblicherweise wird es eingesetzt, wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus zeitlich verschoben ist, etwa nach Flugreisen über mehrere Zeitzonen, bei Schichtarbeit oder bei einem verschobenen Schlaf-Wach-Rhythmus.

Im Körper wird Melatonin in der Zirbeldrüse gebildet, und seine Menge folgt einem Tagesrhythmus mit höheren Werten in der Dunkelheit. Als Präparat wird es zu unterschiedlichen Tageszeiten eingenommen und in dieser Form in Studien untersucht.

Für Präparate wird Melatonin überwiegend synthetisch hergestellt, während Lebensmittel nur geringe Mengen enthalten. Geprüft werden vor allem sofort freisetzen- und verzögert freisetzen- orale Formen, daneben sublinguale Zubereitungen und Sprays.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Sofort freisetzendes Melatonin
- Verzögert freisetzendes Melatonin
- Orale Tabletten und Kapseln
- Sublinguale Zubereitungen und Sprays
- Kombinationspräparate mit weiteren Bestandteilen, die jeweils einzeln zu benennen sind

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Melatonin-Rezeptor-Agonisten wie Ramelteon, Tasimelteon und Agomelatin sind eigene Arzneistoffe und nicht Melatonin.
- Tryptophan und 5-Hydroxytryptophan sind Vorstufen im Stoffwechsel und eigene Stoffe.
- Pflanzliche Schlafmittel wie Baldrian und Hopfen sind andere Stoffe.
- Lichttherapie und Schlafhygiene-Programme sind eigene Verfahren und keine Melatonin-Gabe.

2. Wie wirkt Melatonin? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Schlaf und Einschlafen	gemischt	hoch	23 Metaanalysen · 49 kontrolliert · 12 weitere	2.899
Kinder und Jugendliche	überwiegend verbessert	hoch	4 Metaanalysen · 5 kontrolliert · 3 weitere	359
Delir und Verwirrheitszustände im Krankenhaus	überwiegend kein Unterschied	mittel	6 Metaanalysen · 4 kontrolliert · 4 weitere	501
Migräne und Kopfschmerz	überwiegend verbessert	mittel	3 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 0 weitere	60
Zeitverschiebung nach Flugreisen (Jetlag)	nur Übersichten	gering	1 Metaanalysen · 0 kontrolliert · 1 weitere	0
Schicht- und Nachtarbeit	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 0 weitere	27
Verschobener Schlaf-Wach-Rhythmus	überwiegend verbessert	gering	0 Metaanalysen · 1 kontrolliert · 3 weitere	51
Weitere Untersuchungen	überwiegend verbessert	hoch	56 Metaanalysen · 108 kontrolliert · 27 weitere	6.192

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Melatonin, Schlaf und Einschlafen: Studien am Menschen

Metaanalysen fanden unter Melatonin gegenüber Placebo eine bessere Schlafqualität im PSQI, etwa bei Hämodialyse, Parkinson sowie Atemwegs- und Stoffwechselerkrankungen ³¹⁴⁴⁶⁰. Auf der Intensivstation und bei chronischen Muskel- und Skelettschmerzen besserte sich die berichtete Schlafqualität ebenfalls ⁷¹⁴, nach Operationen dagegen nicht ¹⁴²⁴²⁵. Bei gesunden Erwachsenen mit schlechtem Schlaf verbesserte verzögert freisetzendes Melatonin im Schlaflabor Schlafeffizienz und Einschlafatenz gegenüber Placebo ¹³³. Eine Netzwerk-Metaanalyse zu Insomnie fand für Melatonin eine Besserung der Einschlafschwierigkeiten ⁷⁰. Keinen Unterschied zu Placebo im PSQI fanden randomisierte kontrollierte Studien bei Insomnie im mittleren Lebensalter und bei fortgeschrittenem Glaukom ⁹⁶¹¹⁹. Die Studienlage ist umfangreich, die Einzelstudien fallen aber gemischt aus; unterschiedliche Populationen, Formen und Vergleichsgruppen sowie teils kurze Beobachtungszeiten schränken die Übertragbarkeit ein.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Nissen et al. 2024	Metaanalyse · 6.528 Teilnehmer	Melatonin (Form nicht genannt); gegen CBT-I und andere Interventionen
⁴ Yu et al. 2025	systematische Übersicht · 5.093 Teilnehmer	Melatonin allein oder mit Standard-Krebstherapie; Zielgrößen innerhalb von drei Monaten; gegen Placebo oder :
⁷ Tang et al. 2025	Metaanalyse · 3.895 Teilnehmer	Exogenes Melatonin; gegen Melatonin versus kein Melatonin
⁹ Natale et al. 2019	systematische Übersicht · 3.427 Teilnehmer	Melatonin (eine von vielen untersuchten Interventionen); Nachbeobachtung 0,3 bis 52,8 Wochen (Median 5 Wo
¹³ Liu et al. 2025	systematische Übersicht · 2.408 Teilnehmer	Melatonin 6 mg/d im Vergleich zu Placebo und anderen Insomnie-Medikamenten; 6 mg/d; Nachbeobachtung 10
¹⁴ Wu et al. 2026	Metaanalyse · 2.028 Teilnehmer	Melatonin (Form nicht berichtet); gegen Placebo oder aktive Kontrollen (z. B. Analgetika)
²² Abouelmagd et al. 2026	Metaanalyse · 788 Teilnehmer	Melatonin (Form, Dosis und Einnahmezeitpunkt nicht berichtet); gegen Placebo oder Amitriptylin
²⁴ Tsukinaga et al. 2023	Metaanalyse · 516 Teilnehmer	Melatonin oder Melatonin-Agonisten; kurz, Nacht vor und Operationstag oder nur Operationstag; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [25](#) [31](#) [34](#) [38](#) [44](#) [47](#) [48](#) [49](#) [56](#) [60](#) [61](#) [62](#) [70](#) [77](#) [80](#) [85](#) [86](#) [91](#) [94](#) [96](#) [99](#) [101](#) [103](#) [106](#) [107](#) [108](#) [110](#) [113](#) [114](#) [116](#) [117](#) [119](#) [123](#) [124](#) [125](#) [127](#) [128](#) [130](#) [131](#) [133](#) [134](#) [135](#) [140](#) [141](#) [149](#) [150](#) [151](#) [153](#) [157](#) [163](#) [164](#) [171](#) [176](#) [181](#) [183](#) [185](#) [189](#) [192](#) [195](#) [196](#) [197](#) [201](#) [203](#) [206](#) [214](#) [216](#) [218](#) [219](#) [226](#) [229](#) [230](#) [233](#) [238](#) [239](#) [241](#) [242](#)

Melatonin, Kinder und Jugendliche: Studien am Menschen

Bei Kindern mit Zerebralparese verkürzte Melatonin in einer randomisierten kontrollierten Studie gegenüber Placebo die Einschlafatenz und verlängerte die Gesamtschlafzeit ⁹³. Bei Kindern mit chronischer Einschlafinsomnie und spätem Melatonin-Beginn verkürzte Melatonin in einer randomisierten kontrollierten Studie die Einschlafatenz und verbesserte die Schlafeffizienz, verlängerte aber die nächtliche Wachzeit ¹⁰⁴. Bei Kindern mit Autismus-Spektrum-Störung fand eine Netzwerk-Metaanalyse eine Besserung der Schlafstörungen durch Melatonin; stärker wirkten nur Bewegungsprogramme ¹¹. Bei gesunden Kindern mit Einschlafproblemen verkürzten Melatonin und Lichttherapie in einer Netzwerk-Metaanalyse die Einschlafatenz stärker als psychologische Verfahren ⁵⁷. Bei ängstlichen Kindern mit Insomnie besserte Melatonin die Schlafgewohnheiten gegenüber Placebo, ebenso deutlich wie Clonidin ¹¹¹. Die Befunde gelten für die untersuchten Formen und Zubereitungen; offen bleiben Fragen zu Dosis, Einnahmezeitpunkt und Dauer sowie zur Übertragbarkeit auf andere Altersgruppen und Komorbiditäten.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹¹ Sirao et al. 2026	Metaanalyse · 2.700 Teilnehmer	Melatonin (verzögert freisetzend); gegen Bewegung, Verhaltenstherapie, Elterntaining, Zusatztherapien
⁴⁹ Paditz et al. 2025	systematische Übersicht	Orales Melatonin, sofort freisetzend; ein Kombinationspräparat mit verzögert und nicht freisetzender Komponente; ni

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
57 Mombelli et al. 2023	Metaanalyse	Melatonin (Form, Dosis und Einnahmezeitpunkt nicht berichtet); gegen Psychologische Interventionen, Lichttherapie,
72 Abramova et al. 2020	systematische Übersicht	Exogenes Melatonin-Präparat; gegen Randomisierte kontrollierte Studien, Crossover-Studien, Metaanalysen
93 K et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 120 Teilnehmer	Orales Melatonin; 3 mg, gesteigert auf 10 mg, einmal täglich; 12 Wochen; gegen Placebo, randomisiert doppelblind
104 van et al. 2017	randomisiert kontrolliert · 84 Teilnehmer	Melatonin-Tabletten (N = 26) versus Lichttherapie (N = 30) versus Placebo-Tabletten (N = 28); 3 bis 4 Wochen nach e
111 Jalali et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 72 Teilnehmer	Melatonin (off-label), orale Gabe; 6 Wochen; gegen Placebo und Clonidin
122 Tse et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 62 Teilnehmer	Melatonin-Präparat, allein oder mit Fahrradtraining; gegen Placebo-Kontrollgruppe und Bewegungsgruppe

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [192](#) [217](#) [219](#) [235](#)

Melatonin, Delir und Verwirrheitszustände im Krankenhaus: Studien am Menschen

Bei hospitalisierten Erwachsenen zeigt sich kein einheitlicher Nutzen zur Vorbeugung eines Delirs: Mehrere randomisierte kontrollierte Studien fanden keine geringere Delir-Inzidenz als unter Placebo [85949599](#). Auch mehrere Metaanalysen kommen zu gemischten Ergebnissen: Einige fanden ein geringeres Delir-Risiko bei Intensivpatienten [7](#) und eine geringere Delir-Inzidenz [865](#), während andere keinen Unterschied sahen [210](#). Eine Metaanalyse berichtete ein geringeres Delir-Risiko für Melatonin und Melatonin-Rezeptor-Agonisten zusammengefasst, aber nicht für Midazolam-Benzodiazepine [5](#). Die Delirdauer blieb in einer Metaanalyse ohne Unterschied [8](#). Die Belastbarkeit ist mittel; die Studien unterscheiden sich in Form, Dosis, Einnahmezeitpunkt und Dauer, und die meisten untersuchten Intensiv- oder perioperative Patienten. Offen bleibt, ob bestimmte Untergruppen oder höhere Dosen profitieren; eine randomisierte Studie ohne Placebogruppe fand mit der höheren von zwei Dosen weniger Delir [92](#).

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
2 de et al. 2026	Metaanalyse · 7.845 Teilnehmer	Melatonin (weitere geprüfte Stoffe: Ramelteon, Suvorexant, Lemborexant); gegen Placebo oder Standardversorgung
7 Tang et al. 2025	Metaanalyse · 3.895 Teilnehmer	Exogenes Melatonin; gegen Melatonin versus kein Melatonin
8 Wu et al. 2026	Metaanalyse · 3.706 Teilnehmer	Melatonin oder Melatonin-Rezeptor-Agonisten (u. a. Ramelteon); gegen Placebo oder Standardversorgung
10 Lakbar et al. 2025	Metaanalyse · 2.830 Teilnehmer	Melatonin; gegen Placebo
19 Barnes et al. 2023	systematische Übersicht · 1.244 Teilnehmer	Melatonin in variablen Dosen; vier Studien mit Ramelteon; variabel, nicht näher angegeben; gegen Kontrollgruppe of
65 You et al. 2022	Metaanalyse	Melatonin (Form nicht berichtet); 6 Monate in den eingeschlossenen RCTs; gegen Placebo oder Kontrolle
73 Asleson et al. 2020	systematische Übersicht	Melatonin (Form nicht berichtet); zwischen Studien unterschiedlich; zwischen Studien unterschiedlich; gegen hetero
85 Gandolfi et al. 2020	randomisiert kontrolliert · 203 Teilnehmer	Orales Melatonin 10 mg versus Placebo; 10 mg; bis zu sieben aufeinanderfolgende Nächte; gegen Placebo, doppelbl

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [92](#) [94](#) [95](#) [99](#) [213](#) [223](#)

Melatonin, Migräne und Kopfschmerz: Studien am Menschen

Zwei Metaanalysen fanden bei Erwachsenen mit Migräne unter Melatonin gegenüber Placebo weniger Kopfschmerztag und eine höhere Ansprechrate ⁶²²; in der Netzwerk-Metaanalyse schnitt sofort freisetzendes Melatonin zur Schlafenszeit am besten ab ⁶. In der Metaanalyse mit Placebo- und Amitriptylin-Vergleich besserten sich gegenüber Placebo auch Dauer und Stärke der Anfälle, Schmerzmittelverbrauch und Beeinträchtigung ²². Als Zusatz zu Propranolol senkte Melatonin in einer randomisierten kontrollierten Studie gegenüber Placebo Häufigkeit und Dauer der Anfälle, nicht aber ihre Stärke ¹²⁷. Gegenüber Amitriptylin war Melatonin bei Dauer und Stärke der Anfälle meist weniger wirksam, machte aber seltener schläfrig ²²; eine systematische Übersicht zu Migräne und Schlaf fand für Melatonin keinen deutlichen Einfluss ¹⁶. Form, Dosis und Einnahmezeitpunkt sind in mehreren der zusammengefassten Studien nicht berichtet, und die Belastbarkeit ist insgesamt mittel.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁶ Tseng et al. 2020	Metaanalyse · 4.499 Teilnehmer	Orales Melatonin, sofort freisetzend; 3 mg/Tag; gegen Placebo und andere zugelassene Migräneprophylaxen
¹⁶ Sforza et al. 2026	systematische Übersicht · 1.941 Teilnehmer	Melatonin (Form nicht genannt); gegen andere Migräne- und Schlafinterventionen
²² Abouelmagd et al. 2026	Metaanalyse · 788 Teilnehmer	Melatonin (Form, Dosis und Einnahmezeitpunkt nicht berichtet); gegen Placebo oder Amitriptylin
¹²⁷ Mehramiri et al. 2024	randomisiert kontrolliert · 60 Teilnehmer	Melatonin 3 mg oral vs. Placebo, zusätzlich Propranolol 20 mg BID; 3 mg täglich; 2 Monate Behandlung, Nachbe

Melatonin und Zeitverschiebung nach Flugreisen (Jetlag): Studien am Menschen

Eine systematische Übersicht fand, dass Melatonin kurz vor der Schlafenszeit am Zielort den Jetlag nach Flügen über mehrere Zeitzonen verringerte ⁸⁰. Ein verzögert freisetzendes Präparat war vergleichsweise wenig wirksam, und am falschen Tageszeitpunkt eingenommen kann Melatonin die Anpassung verzögern ⁸⁰. Die Beweiskraft ist gering, weil der Befund auf Übersichten beruht; Dosis, Einnahmezeitpunkt und Dauer sind dort nicht einheitlich.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁸⁰ Herxheimer et al. 2001	systematische Übersicht	Orales Melatonin, auch verzögert freisetzend; ein Vergleich mit Zolpidem; 0,5 bis 5 mg täglich; 2 mg verzögert freisetzend; Dosen ü
²³⁰ Wani et al. 2026	Übersicht	Exogenes Melatonin

Melatonin, Schicht- und Nachtarbeit: Studien am Menschen

Bei übergewichtigen Pflegekräften im Nachtdienst, die Melatonin in den Nächten ohne Nachtdienst nahmen, verringerte sich in einer randomisierten kontrollierten Studie die Verschiebung des inneren Rhythmus gegenüber Placebo ¹⁸⁸. Gewicht, BMI sowie Taillen- und Hüftumfang sanken nur bei Frühtypen mit starker Rhythmusverschiebung ¹⁸⁸. Eine zweite Auswertung derselben Studie fand keinen Unterschied bei Energieaufnahme, Nährstoffverteilung und Essenszeiten ¹⁸⁷. Die Beweiskraft ist gering, weil beide Auswertungen auf derselben kleinen Studie an übergewichtigen Pflegekräften im Nachtdienst beruhen ¹⁸⁷¹⁸⁸.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁸⁸ Marqueze et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 27 Teilnehmer	Melatonin 3 mg oder Placebo, doppelblind, randomisiert, Crossover; 3 mg; 12 Wochen, nur in Nächten ohne Nachtschi

Melatonin und Verschobener Schlaf-Wach-Rhythmus: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit ADHS und verzögertem Schlaf-Wach-Rhythmus verlegte niedrig dosiertes Melatonin in einer randomisierten kontrollierten Studie den abendlichen Melatonin-Beginn (DLMO) gegenüber Placebo nach vorn ¹⁴¹. Die Schlafzeiten verschoben sich in einer Auswertung derselben Studie jedoch nicht mit ¹⁴⁹. Übersichtsarbeiten beschreiben eine bessere Ausrichtung des zirkadianen Rhythmus durch exogenes Melatonin ²³⁰, während die Regulation bei Alzheimer-Demenz unklar bleibt ²³⁶. Die Beweiskraft ist gering, da nur eine kontrollierte Studie vorliegt; Dosis, Einnahmezeitpunkt und Dauer sind der Studienkarte zu entnehmen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹⁴¹ van et al. 2021	randomisiert kontrolliert · 51 Teilnehmer	0,5 mg/d Melatonin oral, Placebo oder Melatonin plus Lichttherapie; 0,5 mg/d, Beginn 3 h vor individuellem DLMO, v
²²¹ Tavartkiladze et al. 2026	Fallserie · 8 Teilnehmer	AminoTriComplex, phytochemische Melatonin-Mischformulierung, adjuvant zur Standardtherapie; gegen aktiver Arr

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²³⁰ Wani et al. 2026	Übersicht	Exogenes Melatonin
²³⁶ Zhang et al. 2025	Übersicht	Melatonin

Melatonin: weitere Messgrößen in Studien

Melatonin verbesserte gegenüber Placebo die Lebensqualität bei Herzschwäche und bei Brustkrebs unter Antihormontherapie⁹⁷¹²⁶; eine Netzwerk-Metaanalyse fand dies auch bei Alzheimer-Demenz⁶³. Auch Angst und Depressionswerte besserten sich unter oralem Melatonin, unter anderem bei Parkinson-Patienten, Frauen mit PCOS und Menschen unter Methadon-Erhaltung¹³⁰¹³⁴¹⁴⁰. Mehrere Studien fanden zudem Verbesserungen von Blutzucker- und Entzündungswerten sowie von oxidativem Stress unter oralem Melatonin²¹³⁹⁵⁰. Keinen Unterschied zu Placebo fanden dagegen randomisierte kontrollierte Studien zur Erschöpfung bei Brustkrebs-Bestrahlung, zu Hirnschädigungsmarkern nach Hirnverletzung und zur Gefäßfunktion bei Gesunden¹⁰⁸¹²⁹¹⁸⁶. Offen bleibt, wie belastbar einzelne dieser Befunde sind, da viele Studien klein waren, unterschiedliche Populationen und Dosen untersuchten und teils keine Angaben zu Freisetzungsart oder Einnahmezeitpunkt machten.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ An et al. 2022	Metaanalyse · 883.627 Teilnehmer	Melatonin als Mikronährstoff-Supplementierung; gegen Kontrollgruppen der randomisierten Studien
⁴ Yu et al. 2025	systematische Übersicht · 5.093 Teilnehmer	Melatonin allein oder mit Standard-Krebstherapie; Zielgrößen innerhalb von drei Monaten; gegen Placebo oder Standard
⁷ Tang et al. 2025	Metaanalyse · 3.895 Teilnehmer	Exogenes Melatonin; gegen Melatonin versus kein Melatonin
⁸ Wu et al. 2026	Metaanalyse · 3.706 Teilnehmer	Melatonin oder Melatonin-Rezeptor-Agonisten (u. a. Ramelteon); gegen Placebo oder Standardversorgung
⁹ Natale et al. 2019	systematische Übersicht · 3.427 Teilnehmer	Melatonin (eine von vielen untersuchten Interventionen); Nachbeobachtung 0,3 bis 52,8 Wochen (Median 5 Wochen)
¹⁰ Lakbar et al. 2025	Metaanalyse · 2.830 Teilnehmer	Melatonin; gegen Placebo
¹² Zeng et al. 2025	Metaanalyse · 2.481 Teilnehmer	Melatonin (MLT) als Nahrungsergänzung; gegen andere Nahrungsergänzungen (TCM-Produkte, Calcitriol) und Kontroll
¹³ Liu et al. 2025	systematische Übersicht · 2.408 Teilnehmer	Melatonin 6 mg/d im Vergleich zu Placebo und anderen Insomnie-Medikamenten; 6 mg/d; Nachbeobachtung 10 bis 4

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [14](#) [15](#) [17](#) [18](#) [20](#) [21](#) [23](#) [26](#) [27](#) [28](#) [29](#) [30](#) [32](#) [33](#) [35](#) [36](#) [37](#) [38](#) [39](#) [40](#) [41](#) [42](#) [43](#) [44](#) [45](#) [46](#) [47](#) [50](#) [51](#) [52](#) [53](#) [54](#) [55](#) [56](#) [58](#) [59](#) [62](#) [63](#) [64](#) [66](#) [67](#) [68](#) [69](#) [71](#) [74](#) [75](#) [76](#) [78](#) [79](#) [80](#) [83](#) [84](#) [85](#) [86](#) [87](#) [90](#) [92](#) [94](#) [95](#) [97](#) [98](#) [99](#) [100](#) [101](#) [102](#) [103](#) [105](#) [106](#) [107](#) [108](#) [109](#) [110](#) [111](#) [112](#) [113](#) [114](#) [115](#) [116](#) [117](#) [118](#) [119](#) [120](#) [121](#) [124](#) [126](#) [128](#) [129](#) [130](#) [131](#) [132](#) [133](#) [134](#) [135](#) [136](#) [137](#) [138](#) [139](#) [140](#) [142](#) [143](#) [144](#) [145](#) [146](#) [147](#) [148](#) [150](#) [151](#) [152](#) [153](#) [154](#) [155](#) [156](#) [157](#) [158](#) [159](#) [160](#) [161](#) [162](#) [163](#) [164](#) [165](#) [166](#) [167](#) [168](#) [169](#) [170](#) [171](#) [172](#) [173](#) [174](#) [175](#) [176](#) [177](#) [178](#) [179](#) [180](#) [182](#) [183](#) [184](#) [185](#) [186](#) [189](#) [190](#) [191](#) [193](#) [194](#) [195](#) [198](#) [199](#) [200](#) [201](#) [202](#) [203](#) [204](#) [205](#) [207](#) [208](#) [209](#) [210](#) [211](#) [212](#) [214](#) [215](#) [218](#) [219](#) [220](#) [221](#) [222](#) [224](#) [225](#) [227](#) [228](#) [229](#) [231](#) [232](#) [233](#) [234](#) [236](#) [237](#) [239](#) [240](#) [241](#) [242](#)

4. Wie wird Melatonin dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien verwendeten meist orale Tabletten oder Kapseln, teils verzögert freisetzende oder sublinguale Zubereitungen; viele nennen die Freisetzungsart nicht. Einige Studien prüften Melatonin zusammen mit anderen Stoffen, etwa mit Zink und Multivitaminen; solche Ergebnisse gelten für die Mischung, nicht für Melatonin allein. Form, Dosis, Einnahmezeitpunkt und Dauer unterscheiden sich zwischen den Studien und sind den Studienkarten zu entnehmen.

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
5 mg Melatonin allein oder mit 15 mg CBD und 15 mg CBN	5 mg Melatonin	4 Wochen Einnahme, 5 Wochen Beobachtung	⁸¹

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Kapseln mit 5 mg Melatonin, allein oder mit CBD/CBN/CBC	5 mg Melatonin	4 Wochen	82
3 mg reines Melatonin, allein oder mit 80 mg Soja-Isoflavonen	3 mg Melatonin täglich	3 Monate	84
Orales Melatonin 10 mg versus Placebo	10 mg	bis zu sieben aufeinanderfolgende Nächte	85
Melatonin 3 mg/Tag allein oder mit Ashwagandha-Wurzelextrakt 600 mg/Tag	Melatonin 3 mg/Tag; Kombination: Melatonin 3 mg + ARE 600 mg/Tag	8 Wochen	86
Melatonin 10 mg versus Placebo, zusätzlich Zervixreifung nach Bedarf	10 mg alle 6 Stunden, maximal vier Dosen	während der Geburtseinleitung bis zur Geburt	87
Integratives perioperatives Programm mit kontrolliert freisetzendem Melatonin als Bestandteil	—	6 Monate (Ergebnisse), 12 Monate Nachbeobachtung	88
Melatonin plus Zink und Multivamine	tägliche Dosen (Menge nicht genannt)	Nachbeobachtung bis Tag 15	89
Melatonin zur Schlafenszeit, ggf. mit hellem Licht	—	3,5 Jahre	90
Melatonin 5 mg oral, abends	5 mg nächtlich	14 Tage postoperativ	91
Orales Melatonin	3 mg, gesteigert auf 10 mg, einmal täglich	12 Wochen	93
Melatonin 5 mg oder 8 mg oral versus Placebo	5 mg oder 8 mg	nächtlich bis zu 5 Tage oder bis Entlassung	94
Melatonin	6 mg zweimal täglich für 3 Tage	3 Tage Gabe, Nachbeobachtung bis Tag 7	95
3 mg sofort freisetzendes Melatonin vs. Placebo	3 mg täglich, 1 h vor dem Schlafengehen	vier Wochen	96
Melatonin-Tabletten oder Placebo	10 mg jeden Abend	24 Wochen	97

5. Ist Melatonin sicher? Nebenwirkungen in Studien

Eine Metaanalyse und eine randomisierte kontrollierte Studie beschrieben unerwünschte Ereignisse als mild und vorübergehend ¹⁴¹³³. Bei Intensivpatienten traten unter Melatonin nicht mehr unerwünschte Ereignisse auf ⁷, bei Kindern mit Autismus wurde morgendliche Schläfrigkeit berichtet ¹¹. In einer Metaanalyse war Schläfrigkeit unter Melatonin seltener als unter Amitriptylin ²². Eine Übersicht zu hohen Dosen nennt verminderte Insulinfreisetzung, Unterdrückung des Eisprungs und verminderte Aufmerksamkeit ⁵⁸. Fallberichte deuten auf mögliche Risiken bei Epilepsie und unter Warfarin hin ⁸⁰.

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
⁴ Yu et al. 2025	Kopfschmerz, Müdigkeit, Übelkeit; Schwindel keine Daten
⁶ Tseng et al. 2020	Abbruchrate und Rate unerwünschter Ereignisse in der Rangfolge berücksichtigt
⁷ Tang et al. 2025	Leichte Verringerung unerwünschter Ereignisse (niedrige Sicherheit)
¹¹ Sirao et al. 2026	Morgendliche Schläfrigkeit
¹³ Liu et al. 2025	Dyspnoe-Rate höher als unter Suvorexant (OR 1.568)
¹⁴ Wu et al. 2026	Unerwünschte Ereignisse mild und vorübergehend
¹⁵ Etesamnia et al. 2026	nicht berichtet
¹⁸ Wu et al. 2025	günstiges Sicherheitsprofil, keine Details berichtet
²⁰ Ang et al. 2026	Unerwünschte Ereignisse wurden als Zielgröße erhoben, aber nicht berichtet

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
²² Abouelmagd et al. 2026	Schläfrigkeit seltener als unter Amitriptylin (RR 0.49)
²³ Leung et al. 2025	als relativ sicher beschrieben
²⁴ Tsukinaga et al. 2023	postoperative unerwünschte Ereignisse vergleichbar zwischen Melatonin und Kontrolle

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Die Studien unterscheiden sich stark in Population, Melatonin-Form, Dosis, Einnahmezeitpunkt und Beobachtungsdauer, was die Übertragbarkeit einschränkt.
- Verzögert freisetzende und sublinguale Formen wurden seltener geprüft, und viele Studien nennen die Freisetzungsart nicht.
- Bei Schichtarbeit und Jetlag ist die Beweiskraft gering; größere kontrollierte Studien stehen noch aus.
- Für Kinder, ältere und hospitalisierte Menschen sowie für Menschen mit Begleiterkrankungen sind Dosis, Einnahmezeitpunkt und Dauer noch nicht ausreichend geklärt.

7. Fazit: Was über Melatonin gesichert ist

Melatonin ist ein körpereigenes Hormon der Zirbeldrüse, das den zirkadianen Rhythmus mitsteuert. Für den Schlaf fanden Metaanalysen gegenüber Placebo eine bessere Schlafqualität bei verschiedenen Erkrankungen ³¹⁴⁴⁶⁰, und bei Kindern verkürzte Melatonin die Einschlafzeit ⁹³¹⁰⁴. Bei episodischer Migräne fanden zwei Metaanalysen weniger Kopfschmerztag und eine höhere Ansprechrate ⁶²².

Weniger einheitlich sind die Befunde bei hospitalisierten Erwachsenen zur Delir-Vorbeugung: Mehrere kontrollierte Studien fanden keinen Unterschied zu Placebo ⁸⁵⁹⁴⁹⁵⁹⁹, während einzelne Metaanalysen ein geringeres Risiko berichteten ⁷⁸⁶⁵. Offen sind vor allem die beste Dosis und der Einnahmezeitpunkt sowie größere Studien zu Schichtarbeit, Jetlag und verschobenem Schlaf-Wach-Rhythmus.

Häufige Fragen

Wie gut ist Melatonin am Menschen untersucht?

Melatonin: ausgewertet wurden 273 Studien am Menschen, darunter 146 randomisierte kontrollierte Studien und 91 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 11.675 Teilnehmer. Stand: 7. Oktober 2026.

Was bringt Melatonin bei Schlaf und Einschlafen? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 23 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 49 kontrollierte Studien und 12 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 2.899 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ³⁴⁷⁹

Was bringt Melatonin bei Kinder und Jugendliche? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 4 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 5 kontrollierte Studien und 3 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 359 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹¹⁴⁹⁵⁷⁷²

Was bringt Melatonin bei Delir und Verwirrheitszustände im Krankenhaus? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 6 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 4 kontrollierte Studien und 4 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 501 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ²⁷⁸¹⁰

Was bringt Melatonin bei Migräne und Kopfschmerz? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten und eine kontrollierte Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 60 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: mittel. Belege: ⁶¹⁶²²¹²⁷

Was bringt Melatonin bei Zeitverschiebung nach Flugreisen (Jetlag)? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine Metaanalyse oder systematische Übersicht und eine weitere Studie. Kontrollierte Studien fehlen bisher, es gibt nur Übersichtsarbeiten; die Beweiskraft ist daher höchstens gering. Belege: ⁸⁰²³⁰

Was bringt Melatonin bei Schicht- und Nachtarbeit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind eine kontrollierte Studie, die kontrollierten Studien mit zusammen 27 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend verbessert. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ¹⁸⁸

Welche Melatonin-Formen wurden in den Studien verwendet?

Meist wurden orale Tabletten oder Kapseln geprüft, teils verzögert freisetzende oder sublinguale Zubereitungen; viele Studien nennen die Freisetzungsart nicht.

Wie verträglich ist Melatonin in den Studien?

Die Studien beschrieben unerwünschte Ereignisse meist als mild und vorübergehend ¹⁴¹³³; eine Übersicht zu hohen Dosen nennt unter anderem verminderte Insulinfreisetzung und Ovulationshemmung ⁵⁸.

Hilft Melatonin bei Jetlag und Schichtarbeit?

Bei Nachtschicht-Pflegekräften, die Melatonin in den Nächten ohne Nachtdienst nahmen, verringerte sich in einer randomisierten kontrollierten Studie die Verschiebung des inneren Rhythmus gegenüber Placebo ¹⁸⁸. Bei Jetlag fand eine Cochrane-Übersicht weniger Beschwerden, wenn Melatonin kurz vor der Schlafenszeit am Zielort genommen wurde ⁸⁰. Die Beweiskraft ist in beiden Bereichen gering, weil zur Schichtarbeit nur eine kleine Studie und zum Jetlag vor allem Übersichtsdaten vorliegen.

Was ist bei Mischpräparaten mit Melatonin zu beachten?

Bei Mischpräparaten beziehen sich die Ergebnisse auf die Mischung und nicht auf Melatonin allein. Die weiteren Bestandteile können die Befunde mitbestimmen, daher lassen sich diese Ergebnisse nicht ohne Weiteres auf reines Melatonin übertragen.

Quellen

- 1 **Micronutrient Supplementation to Reduce Cardiovascular Risk**
An P, Wan S, Luo Y, Luo J, Zhang X, Zhou S et al. · 2022
- 2 **Pharmacologic Modulation of Circadian Rhythms for Delirium Prevention: An Age-Stratified Systematic Review and Meta-Analysis**
de Oliveira HM, Gallo Ruelas M, Parker T, Diaz CAV, Oliveira de Paula G, Zamora FV et al. · 2026
- 3 **Interventions for insomnia in cancer patients and survivors-a comprehensive systematic review and meta-analysis**
Nissen ER, Neumann H, Knutzen SM, Henriksen EN, Amidi A, Johansen C et al. · 2024
- 4 **Melatonin in cancer treatment**
Yu ZY, Peng RY, Cheng N, Wang RT, Nan MD, Milazzo S et al. · 2025
- 5 **Sleep-modulating pharmacological interventions for delirium prevention: a systematic review and a network meta-analysis of randomized controlled trials**
Chen H, Zhao Y, Li Y, Chen W, Tan X · 2026
- 6 **The association between melatonin and episodic migraine: A pilot network meta-analysis of randomized controlled trials to compare the prophylactic effects with exogenous melatonin supplementation and pharmacotherapy**
Tseng PT, Yang CP, Su KP, Chen TY, Wu YC, Tu YK et al. · 2020
- 7 **Melatonin Use in the ICU: A Systematic Review and Meta-Analysis**
Tang BHY, Manalo J, Chowdhury SR, Aldrich JM, Weinhouse GL, Cordero M et al. · 2025
- 8 **Melatonin supplementation reduces delirium incidence in critically ill patients: a systematic review and meta-analysis**
Wu X, Hu P, Wu H, Zhang K, Ying J · 2026
- 9 **Interventions for improving sleep quality in people with chronic kidney disease**
Natale P, Ruospo M, Saglimbene VM, Palmer SC, Strippoli GF · 2019
- 10 **Melatonin and delirium in the intensive care units: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Lakbar I, Poole D, Delamarre L, Chanques G, Pensier J, Monet C et al. · 2025
- 11 **Pharmacological or non-pharmacological therapies? The impact of different therapies on sleep in children with autism spectrum disorder: A systematic review and network meta-analysis**
Sirao L, Yaping H, Yunshan L, Dan L · 2026
- 12 **Comparative Efficacy of Nutritional Supplements in Modulating Lung Function and Exercise Capacity in COPD Patients: A Network Meta-Analysis**
Zeng Y, He T, Ma X, Guo Q, Zhang J · 2025
- 13 **Efficacy and safety of insomnia pharmacotherapies: Convergent evidence from Bayesian network meta-regression and FAERS-based disproportionality analysis**
Liu H, Wang Y, Li M, Liu X, Chen X, Zhu B et al. · 2025
- 14 **Efficacy and effectiveness of melatonin for the management of musculoskeletal pain: a systematic review and meta-analysis of placebo and active controlled trials**
Wu K, Ho TH, Beckenkamp PR, Hall M, Zhang H, Puterflam J et al. · 2026
- 15 **Exploring the impact of melatonin on cancer-related fatigue: a dose-response meta-analysis with GRADE evidence evaluation**
Etesamnia S, Nasirae-Moghadam M, Mostafazadeh P, Jowshan MR, Roudini K, Miri SR et al. · 2026
- 16 **Interventions for Migraine and Sleep: A Systematic Review Exploring Their Bidirectional Association**
Sforza M, Mariani I, Fazzini F, Genovese F, Salibba A, Filippi M et al. · 2026
- 17 **Effect of melatonin supplementation on body composition and blood pressure in adults: A systematic review and Dose-Response Meta-analysis of randomized controlled trial**
Vajdi M, Moenolsadat S, Noshadi N, Pourteymour Fard Tabrizi F, Khajeh M, Abbasalizad-Farhangi M et al. · 2024
- 18 **Melatonin improved the outcomes of women with ART: a systematic review and meta-analysis of randomized trials**
Wu Y, Huang W, Tang L, Feng Y, Chen H, Pan M et al. · 2025
- 19 **Does melatonin administration reduce the incidence of postoperative delirium in adults? Systematic review and meta-analysis**
Barnes J, Sewart E, Armstrong RA, Pufulete M, Hinchliffe R, Gibbison B et al. · 2023
- 20 **Melatonin Supplementation and Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Trials**
Ang SP, Chia JE, Thirupathy U, Laezza M, Jaiswal V, Varon J et al. · 2026
- 21 **Effects of melatonin supplementation on markers of inflammation and oxidative stress in patients with diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Mohammadpour Fard R, Rashno M, Bahreiny SS · 2024
- 22 **Efficacy and Safety of Melatonin in Migraine Prophylaxis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Abouelmagd ME, Aldemerdash MA, Khatatbeh AA, Osman ASA, Abbas A, Allam S et al. · 2026
- 23 **Effect of melatonin on cognitive function in adults with cognitive impairment: a multi-dimensional meta-analysis of randomized trials**
Leung LY, Tam HL, Asiamah N, Ho JK · 2025
- 24 **Effects of melatonin on postoperative sleep quality: a systematic review, meta-analysis, and trial sequential analysis**
Tsukinaga A, Mihara T, Takeshima T, Tomita M, Goto T · 2023
- 25 **Evaluating Whether Melatonin Impacts Postoperative Sleep Following Total Joint Arthroplasty: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials**
Razick DI, Akhtar M, Wen J, O'Brien G, Kou M, Razick AA et al. · 2026
- 26 **Effects of melatonin intake on depression and anxiety in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials**
Demirhan Kayacik A, Ilcioglu K · 2024
- 27 **The effect of melatonin supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes**
Lv X, Sun H, Ai S, Zhang D, Lu H · 2025
- 28 **Clinical efficacy of melatonin as adjunctive therapy to non-surgical treatment of periodontitis: a systematic review and meta-analysis**
Liu RY, Li L, Zhang ZT, Wu T, Lin S, Zhang XT · 2022
- 29 **Effects of Melatonin Supplementation on Insulin Levels and Insulin Resistance: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Li Y, Xu Z · 2021
- 30 **Effects of Melatonin on Cardiac Injury and Inflammatory Biomarkers in Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Graft Surgery: a Meta-analysis**
Farshidianfar M, Ardekani A, Tabrizi R, Lankarani KB, Taherifard E, Abdollahi A et al. · 2023
- 31 **The Effect of Melatonin on Sleep Quality in Hemodialysis Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
da Silva AGS, Silva MVE, de Oliveira BC, Wagner F, Vilela MAD, de Aquino LF et al. · 2026
- 32 **The effects of melatonin supplementation on inflammatory markers among patients with metabolic syndrome or related disorders: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Akbari M, Ostadmohammadi V, Tabrizi R, Lankarani KB, Heydari ST, Amirani E et al. · 2018
- 33 **Timing-dependent effects of melatonin supplementation on exercise performance and exercise-induced muscle damage: a systematic review and meta-analysis**
Guo J, Zhou L, Gu J, Sun J, Liu G, Wei C · 2026
- 34 **The effect of melatonin on sleep quality and daytime sleepiness in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis of randomized placebo-controlled trials**
Zrineh A, Akwan R, Elsharkawy MM, Douden B, Sleibi W, Eldesouki M · 2025
- 35 **Therapeutic Potential of Melatonin in Functional Dyspepsia**
Kim YJ · 2025
- 36 **Effect of Melatonin Gel as an Adjunct to Non-Surgical Periodontal Therapy: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials**
Angelopoulou T, Bobetsis YA · 2026
- 37 **The effects of melatonin supplementation on obesity and glycemic indices in women with overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Li J, He Y, Qiu J, Safargar M, Prabakar K, Shi Q · 2026
- 38 **The effect of melatonin supplementation on lipid profile, oxidative stress, inflammatory marker, and sleep quality in patients with chronic kidney disease: a GRADE assessed meta-analysis**
Abuhassan Q, Ghnim ZS, Mahdi MS, Kyada A, Abu Bakar H, Khare N et al. · 2026
- 39 **Melatonin Supplementation in Iranian Diabetic Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials Exploring Oxidative Stress and Inflammation**
Bahreiny SS, Mohammadpour Fard R, Ahangarpour A, Kazemzadeh R, Rashno M, Dabbagh MR et al. · 2026
- 40 **Melatonin supplementation improves insulin resistance markers but not fasting glucose: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Dias GZT, Tessarin GWL, Ferreira RL, de Souza KB, Toro LF, Nobumoto ACTY et al. · 2026
- 41 **Effect of Melatonin as an Adjunct to NSPT on Periodontal and Systemic Outcomes in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-Analysis of RCTs**
Angelopoulou T, Bobetsis YA · 2026
- 42 **Mechanism-based nutritional strategies for performance and recovery in soccer players: a qualitative research synthesis**
Azizi Ammarati AH, Shanazari Z, Rahmati M · 2026
- 43 **Effects of melatonin supplementation on blood glycemic indices in adults: a GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis of randomized controlled trials**
Hadi S, Hadi V, Mohammadzadeh M, Jahangirfard B · 2026
- 44 **Exploring the role of melatonin in managing sleep and motor symptoms in Parkinson's disease: a pooled analysis of double-blinded randomized controlled trials**
Badran AS, Khelifa H, Gbreel MI · 2025
- 45 **Influence of melatonin supplementation on cancer-related fatigue: a meta-analysis of randomized controlled trials**
Li Y, Zhang W, Zeng X, Zhou L, He W, Peng Y · 2025
- 46 **Impact of Melatonin Supplementation on Glycemic Parameters in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-analysis**
Abadi RNS, Jazinaki MS, Bahari H, Rashidmayvan M, Amini MR, Aliakbarian M et al. · 2025
- 47 **Effectiveness of melatonin supplementation for improving sleep quality and disease severity in children with atopic dermatitis: a systematic review and meta-analysis**
Alghamdi F, Alzahrani DY, Alharthy RF, Abualola AH, Shaheen EA, Shahbar ST et al. · 2025
- 48 **Pharmacological interventions for sleep disturbance ("insomnia") in patients with advanced cancer receiving specialist palliative care: a scoping review**
Ryan S, Munir S, Davies A · 2025
- 49 **The Pharmacokinetics, Dosage, Preparation Forms, and Efficacy of Orally Administered Melatonin for Non-Organic Sleep Disorders in Autism Spectrum Disorder During Childhood and Adolescence: A Systematic Review**
Paditz E, Renner B, Koch R, Schneider BM, Schlarb AA, Ipsiroglu OS · 2025
- 50 **Comprehensive Effects of Melatonin Supplementation on Cardiometabolic Risk Factors: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis**
Mohammadi S, Ashtary-Larky D, Erfanian-Salim M, Alaghemand N, Yousefi M, Sanjari Pirayvatlou P et al. · 2025
- 51 **Effect of melatonin supplementation on cardiometabolic risk factors, oxidative stress and hormonal profile in PCOS patients: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials**
Ziaei S, Hasani M, Malekhamdi M, Daneshzad E, Kadkhodazadeh K, Heshmati J · 2024
- 52 **Exploring effects of melatonin supplementation on insulin resistance: An updated systematic review of animal and human studies**
Fayazi F, Kheirouri S, Alizadeh M · 2024
- 53 **Impact of Melatonin Supplementation on Sports Performance and Circulating Biomarkers in Highly Trained Athletes: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials**
Celorrio San Miguel AM, Roche E, Herranz-López M, Celorrio San Miguel M, Melgo-Ayuso J, Fernández-Lázaro D · 2024
- 54 **Effects of melatonin supplementation on BDNF concentrations and depression: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Shokri-Mashhadi N, Darand M, Rouhani MH, Yahay M, Feitham BA, Saraf-Bank S · 2023
- 55 **Mood Disorders in Youth: Complementary and Integrative Medicine**
Saxena K, Kurian S, Kumar R, Arnold LE, Simkin DR · 2023

- 56 **Clinical efficacy and safety of melatonin supplementation in multiple sclerosis: a systematic review**
Morsali S, Sabahi Z, Kakaei J, Hakimzadeh Z, Hamidi S, Gholipour-Khalili E et al. · 2023
- 57 **Non-pharmacological and melatonin interventions for pediatric sleep initiation and maintenance problems: A systematic review and network meta-analysis**
Mombelli S, Bacaro V, Curati S, Berra F, Sforza M, Castronovo V et al. · 2023
- 58 **Melatonin & the High Dose Mystery: The Yin-Yang**
Siddiqui A, Aaqil SI, Haider R, Adnan A, Ochani S, Vaid R et al. · 2023
- 59 **Melatonin supplementation improves rheumatological disease activity: A systematic review**
de Carvalho JF, Skare TL · 2023
- 60 **Effect of melatonin supplementation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Fateme G, Sajjad M, Niloufar R, Neda S, Leila S, Khadijeh M · 2022
- 61 **Controlled-release oral melatonin supplementation for hypertension and nocturnal hypertension: A systematic review and meta-analysis**
Lee EK, Poon P, Yu CP, Lee VW, Chung VC, Wong SY · 2022
- 62 **Effects of exogenous melatonin supplementation on health outcomes: An umbrella review of meta-analyses based on randomized controlled trials**
Lim S, Park S, Koyanagi A, Yang JW, Jacob L, Yon DK et al. · 2022
- 63 **The Dose and Duration-dependent Association between Melatonin Treatment and Overall Cognition in Alzheimer's Dementia: A Network Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials**
Tseng PT, Zeng BY, Chen YW, Yang CP, Su KP, Chen TY et al. · 2022
- 64 **Role of Melatonin in the Management of Substance Addiction: A Systematic Review**
Das A, Prithviraj M, Mohanraj PS · 2022
- 65 **Melatonin intervention to prevent delirium in hospitalized patients: A meta-analysis**
You W, Fan XY, Lei C, Nie CC, Chen Y, Wang XL · 2022
- 66 **Effects of melatonin supplementation on eating habits and appetite-regulating hormones: a systematic review of randomized controlled clinical and preclinical trials**
Nogueira LFR, Marqueze EC · 2021
- 67 **Effects of melatonin supplementation on diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials**
Delpino FM, Figueiredo LM, Nunes BP · 2021
- 68 **Melatonin supplementation and anthropometric indicators of obesity: A systematic review and meta-analysis**
Delpino FM, Figueiredo LM · 2021
- 69 **Effect of melatonin supplementation on oxidative stress parameters: A systematic review and meta-analysis**
Morvaridzadeh M, Sadeghi E, Agah S, Nachvak SM, Fazelian S, Moradi F et al. · 2020
- 70 **A Systematic Review and Network Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials Evaluating the Evidence Base of Melatonin, Light Exposure, Exercise, and Complementary and Alternative Medicine for Patients with Insomnia Disorder**
Baglioni C, Bostanova Z, Bacaro V, Benz F, Hertenstein E, Spiegelhalter K et al. · 2020
- 71 **The effect of melatonin supplementation on liver indices in patients with non-alcoholic fatty liver disease: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials**
Mansoori A, Salimi Z, Hosseini SA, Hormoznejad R, Jafarirad S, Bahrani M et al. · 2020
- 72 **Review of Melatonin Supplementation for Sleep Disorders in Pediatric Special Populations**
Abramova R, Campbell P, Baron J, Patel K, Parmar S · 2020
- 73 **Melatonin for delirium prevention in acute medically ill, and perioperative geriatric patients**
Asleson DR, Chiu AW · 2020
- 74 **Effects of melatonin supplementation on oxidative stress: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Ghorbaninejad P, Sheikhsosseini F, Djafari F, Tijani AJ, Mohammadpour S, Shab-Bidar S · 2020
- 75 **The effects of melatonin supplementation on blood pressure in patients with metabolic disorders: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Akbari M, Ostadmohammadi V, Mirhosseini N, Lankarani KB, Tabrizi R, Keshtkaran Z et al. · 2019
- 76 **Effects of Melatonin Supplementation On Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Hadi A, Ghaedi E, Moradi S, Pourmasoumi M, Ghavami A, Kafeshani M · 2019
- 77 **Comparative effectiveness and safety of pharmacological and non-pharmacological interventions for insomnia: an overview of reviews**
Rios P, Cardoso R, Morra D, Ninic V, Goodarzi Z, Farah B et al. · 2019
- 78 **Effects of melatonin supplementation on blood lipid concentrations: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials**
Mohammadi-Sartang M, Ghorbani M, Mazloom Z · 2018
- 79 **The Effects of Melatonin Supplementation on Glycemic Control: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Doosti-Irani A, Ostadmohammadi V, Mirhosseini N, Mansournia MA, Reiter RJ, Kashanian M et al. · 2018
- 80 **Melatonin for preventing and treating jet lag**
Herxheimer A, Petrie KJ · 2001
- 81 **The Safety and Comparative Effectiveness of Non-Psychoactive Cannabinoid Formulations for the Improvement of Sleep: A Double-Blinded, Randomized Controlled Trial**
Saleska JL, Bryant C, Kolobaric A, D'Adamo CR, Colwell CS, Loewy D et al. · 2024
- 82 **The safety and relative effectiveness of non-psychoactive cannabinoid formulations for the improvement of sleep: a double-blinded, randomized controlled trial**
Saleska JL, Bryant C, Kolobaric A, Colwell CS, Loewy D, Chen J et al. · 2023
- 83 **Melatonin as an adjuvant therapy in gestational hypertension and pre-eclampsia: A randomized controlled trial**
Thora AL, Jyoti PS, Dave A · 2025
- 84 **Soy isoflavones and melatonin for the relief of climacteric symptoms: a multicenter, double-blind, randomized study**
Secreto G, Chiechi LM, Amadori A, Miceli R, Venturelli E, Valerio T et al. · 2004
- 85 **The Effects of Melatonin Supplementation on Sleep Quality and Assessment of the Serum Melatonin in ICU Patients: A Randomized Controlled Trial**
Gandolfi JV, Di Bernardo APA, Chanes DAV, Martin DF, Joles VB, Amendola CP et al. · 2020
- 86 **Comparative Evaluation of Ashwagandha ($\sqrt{3}$) Root Extract and Melatonin for Improving Sleep Quality in Adults: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study**
Movva N, Salve J, Wankhede K, Thakare V, Langade D · 2026
- 87 **A double-blind, randomized, placebo-controlled trial of melatonin as an adjuvant agent for induction of labor: The MILO trial**
Quach D, Mol BW, Springer J, Tully E, Higgins C, Jones M et al. · 2024
- 88 **Circadian and gut-brain axis modulation is associated with neuroimmune and symptom recovery after rectal cancer surgery: An exploratory randomized controlled trial**
Pan S, Wang G · 2026
- 89 **Melatonin, vitamins and minerals supplements for the treatment of Covid-19 and Covid-like illness: A prospective, randomized, double-blind multicenter study**
Mahjoub L, Youssef R, Yaakoubi H, Salah HB, Jaballah R, Mejri M et al. · 2024
- 90 **Progression of Dementia Assessed by Temporal Correlations of Physical Activity: Results From a 3.5-Year, Longitudinal Randomized Controlled Trial**
Hu K, Riemersma-van der Lek RF, Patxot M, Li P, Shea SA, Scheer FA et al. · 2016
- 91 **Does Melatonin Improve Sleep Following Primary Total Hip Arthroplasty? A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Haider MA, Lawrence KW, Christensen T, Schwarzkopf R, Macaulay W, Rozell JC · 2025
- 92 **Comparison of Two Doses of Prophylactic Melatonin on Incidence of Delirium in Intensive Care Unit Patients: A Randomized Controlled Trial**
Kumar PA, Chawla K, Kohli S, Singh R · 2026
- 93 **Oral Melatonin Supplementation for Sleep Disturbances in Children with Cerebral Palsy: A Randomized Double-Blind Controlled Trial**
K GP, Mundada S, Zambani J, Joshi T, Khaire P, Pawar S et al. · 2026
- 94 **Effect of melatonin versus placebo for the prevention of delirium among medically hospitalised older patients: a double-blinded randomised controlled trial (project RESTORE)**
Al Alawi AM, Al Busaidi S, Al Rasbi SK, Al Farsi RS, Al Zeedy K, Al Huraizi AR et al. · 2026
- 95 **Effect of melatonin on stress-induced hyperglycemia and insulin resistance in critically-ill patients: A randomized double-blind, placebo-controlled clinical trial**
Naderi-Behdani F, Heydari F, Ala S, Moradi S, Abediankenari S, Asgarirad H et al. · 2022
- 96 **Efficacy of melatonin for sleep disturbance in middle-aged primary insomnia: a double-blind, randomised clinical trial**
Xu H, Zhang C, Qian Y, Zou J, Li X, Liu Y et al. · 2020
- 97 **Melatonin supplementation improves N-terminal pro-B-type natriuretic peptide levels and quality of life in patients with heart failure with reduced ejection fraction: Results from MeHR trial, a randomized clinical trial**
Hoseini SG, Heshmat-Ghahdarjani K, Khosrawi S, Garakyaraghi M, Shafie D, Mansourian M et al. · 2022
- 98 **Effect of melatonin supplementation on endothelial function in heart failure with reduced ejection fraction: A randomized, double-blinded clinical trial**
Hoseini SG, Heshmat-Ghahdarjani K, Khosrawi S, Garakyaraghi M, Shafie D, Roohafza H et al. · 2021
- 99 **Melatonin for preventing postoperative delirium in elderly patients: A multicenter randomized placebo-controlled pilot study**
Khaled M, Chui J, Ewusie J, Agzarian J, Bogach J, Gomez M et al. · 2025
- 100 **Effects of Melatonin and/or Magnesium Supplementation on Biomarkers of Inflammation and Oxidative Stress in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial**
Mousavi R, Alizadeh M, Asghari Jafarabadi M, Heidari L, Nikbakht R, Babaahmadi Rezaei H et al. · 2022
- 101 **Effectiveness of melatonin treatment for sleep disturbance in orthopaedic trauma patients: A prospective, randomized control trial**
Tanner N, Schultz B, Calderon C, Fithian A, Segovia N, Bishop J et al. · 2022
- 102 **Impact of Melatonin and Branched-Chain Amino Acids Cosupplementation on Quality of Life, Fatigue, and Nutritional Status in Cachectic Heart Failure Patients: A Randomized Controlled Trial**
Jafari-Vayghan H, Moludi J, Saleh-Ghadimi S, Enamzadeh E, Seyed-Mohammadzad MH, Alizadeh M · 2022
- 103 **Metabolic and hormonal effects of melatonin and/or magnesium supplementation in women with polycystic ovary syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial**
Alizadeh M, Karandish M, Asghari Jafarabadi M, Heidari L, Nikbakht R, Babaahmadi Rezaei H et al. · 2021
- 104 **Effects of Melatonin and Bright Light Treatment in Childhood Chronic Sleep Onset Insomnia With Late Melatonin Onset: A Randomized Controlled Study**
van Maanen A, Meijer AM, Smits MG, van der Heijden KB, Oort FJ · 2017
- 105 **The Effect of Melatonin as an Adjuvant Therapy on COVID-19: A Randomized Clinical Trial**
Davoodian N, Sharifmood F, Salarbashi D, Elyasi S, Baniasad A, Bejestani FS · 2021
- 106 **Melatonin Supplementation in Adult Patients With Atopic Dermatitis: A Randomized Clinical Trial**
Heidari Z, Gharibi G, Alaeen H, Ghadran E, Shahrestanaki E, Sadeghi-Ghadi Z et al. · 2026
- 107 **Melatonin and sleep parameters in infertile women with endometriosis: first results from the triple-blind randomized controlled trial of administration of melatonin in chronic pelvic pain and sleep disturbance**
Esmailzadeh S, Habibolahi F, Moher D, Basirat Z, Gholinia H, Golsorkhtabamiri M et al. · 2025
- 108 **Melatonin Supplementation for Cancer-Related Fatigue in Patients With Early Stage Breast Cancer Receiving Radiotherapy: A Double-Blind Placebo-Controlled Trial**
Mukhopadhyay ND, Khorasanchi A, Pandey S, Nemani S, Parker G, Deng X et al. · 2024
- 109 **Comparison of melatonin and music therapy as a preoperative anxiolytic for patients undergoing impacted mandibular third molar extraction: a double-blind randomised controlled trial**
Mukherjee A, Raghu K, Kumar S, Sethupathy R, Chatterjee S · 2025
- 110 **Is dietary melatonin supplementation a viable adjunctive therapy for chronic periodontitis? A randomized controlled clinical trial**
El-Sharkawy H, Elmeadawy S, Elshinnawi U, Anees M · 2019
- 111 **Efficacy of clonidine and melatonin for treating insomnia in anxious children: a randomized comparison**
Jalali Firoozkoti A, Behmanesh H, Doostizadeh M, Soltanian A, Etesamifard T · 2026
- 112 **Pre-emptive role of oral melatonin in prevention of catheter-related bladder discomfort (CRBD) in patients undergoing transurethral resection of prostate (TURP) surgery: A randomised controlled study**
Kumar AD, Rath A, Kumar U, Reena, Anand N · 2025
- 113 **Safety and efficacy of melatonin supplementation as an add-on treatment for infantile epileptic spasms syndrome: A randomized, placebo-controlled, double-blind trial**
Sun Y, Chen J, Shi X, Li Z, Wan L, Yan H et al. · 2024

- 114 The effects of melatonin administration on disease severity and sleep quality in children with atopic dermatitis: A randomized, double-blinded, placebo-controlled trial
Taghavi Ardakani A, Farrehi M, Sharif MR, Ostadmohammadi V, Mirhosseini N, Khairkhan D et al. · 2018
- 115 The effects of melatonin on follicular oxidative stress and art outcomes in women with diminished ovarian reserve: a randomized controlled trial
Sadeghpour S, Ghasemnejad-Berenji M, Maleki F, Behrooz-Lak T, Bahadori R, Ghasemnejad-Berenji H · 2025
- 116 Sleep disturbance in patients with cancer: a feasibility study of multimodal therapy
Yennurajalingam S, Carmack C, Balachandran D, Eng C, Lim B, Delgado M et al. · 2021
- 117 Melatonin Supplementation Improves Pain, Sleep Quality, and Total Plasma Antioxidant Capacity in Women with Fibrocystic Breast Disease: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Trial
Abdollahim-Kashi E, Sadeghi H, Shafagh S, Biuki NM, Abed A, Moosavi GA · 2026
- 118 Melatonin in the prevention of cisplatin-induced acute nephrotoxicity: a randomized, controlled clinical trial
Karvan S, Sadeghi A, Farrokhi P, Nekouee A, Sharifi M, Moghaddas A · 2022
- 119 Effects of Melatonin Supplementation on Sleep Quality in Patients with Advanced Glaucoma: A Randomized, Double-Masked, Placebo-Controlled Crossover Trial
Nogueira PF, Vallim JRS, Barboza MNC, Andersen ML, Teixeira SH, Gracitelli CPB et al. · 2026
- 120 Effects of melatonin supplementation on disease activity, oxidative stress, inflammatory, and metabolic parameters in patients with rheumatoid arthritis: a randomized double-blind placebo-controlled trial
Esalatmanesh K, Lohman A, Esalatmanesh R, Soleimani Z, Khabbazi A, Mahdavi AM et al. · 2021
- 121 Melatonin Pharmacological Blood Levels Increase Total Antioxidant Capacity in Critically Ill Patients
Mistralletti G, Paroni R, Umbrello M, D'Amato L, Sabbatini G, Taverna M et al. · 2017
- 122 Comparing the Effectiveness of Physical Exercise Intervention and Melatonin Supplement in Improving Sleep Quality in Children with ASD
Tse ACY, Lee PH, Sit CHP, Poon ET, Sun F, Pang CL et al. · 2024
- 123 Efficacy of Oral Melatonin Versus Oral Olanzapine in Improving Sleep in Cancer Patients with Insomnia: Prospective Comparative Study
Pingoliya SK, Garg DK, Abdulla S, Bhaskar A · 2026
- 124 The role of melatonin timing on short-term memory retention during sleep restriction
Aleman-Villa KM, Sosa-Arámula HJ, Armienta-Rojas DA, Camberos-Barraza J, Rábago-Monzón ÁR, Camacho-Zamora A et al. · 2026
- 125 A Series of Personalized Melatonin Supplement Interventions for Poor Sleep: Feasibility Randomized Crossover Trial for Personalized N-of-1 Treatment
Butler MJ, Chandereng T, Ahn H, Slotnick S, Miller D, Perrin A et al. · 2025
- 126 Exploring the Efficacy of Melatonin in Alleviating Menopausal Symptoms in Breast Cancer Survivors: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study
Sattari P, Shakourifar M, Jafarian K, Naghsh E, Sadeghi A, Sharifi M et al. · 2025
- 127 The Effect of Melatonin on Reducing the Frequency and Severity of Migraine Attacks: A Double-Blind, Randomized Clinical Trial
Mehramiri A, Shallahmad D, Mohamadianinejad SE, Kouti L, Hosseinpour Y · 2024
- 128 Melatonin Aids in Treating Mood and Sleep Problems Resulting from Hormonal Therapy in Breast Cancer Patients: A Randomized, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial
Vaziri N, Shakourifar M, Sattari P, Sadeghi A, Sharifi M, Moghadas A et al. · 2024
- 129 Targeting Mitochondrial and Brain Injury Markers in Acquired Brain Injuries: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study with Melatonin
Hakiminia B, Alkiale B, Khorvash F, Mousavi S · 2022
- 130 Melatonin supplementation and the effects on clinical and metabolic status in Parkinson's disease: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Daneshvar Kakhaki R, Ostadmohammadi V, Kouchaki E, Aghadavod E, Bahmani F, Tamtaji OR et al. · 2020
- 131 The Effects of Melatonin Supplementation on Parameters of Mental Health, Glycemic Control, Markers of Cardiometabolic Risk, and Oxidative Stress in Diabetic Hemodialysis Patients: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Ostadmohammadi V, Soleimani A, Bahmani F, Aghadavod E, Ramezani R, Reiter RJ et al. · 2020
- 132 The effect of long-term melatonin supplementation on psychosomatic disorders in postmenopausal women
Chojnacki C, Kaczka A, Gasiorowska A, Fichna J, Chojnacki J, Brzozowski T · 2018
- 133 Efficacy and Safety of Sustained-Release Melatonin Capsules (2 mg) in Healthy Adults with Poor Sleep Quality: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Thanawala S, Shah R, Lopes A, Kulkarni M, Jain B, Andhakar N · 2026
- 134 Effects of melatonin administration on mental health parameters, metabolic and genetic profiles in women with polycystic ovary syndrome: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Shabani A, Foroozanfard F, Kavossian E, Aghadavod E, Ostadmohammadi V, Reiter RJ et al. · 2019
- 135 The effect of preoperative melatonin patches on sleep quality in patients undergoing urological surgery
Toprak Ç, Akinci N, Akok SA · 2026
- 136 Effects of Melatonin Supplementation on Hormonal, Inflammatory, Genetic, and Oxidative Stress Parameters in Women With Polycystic Ovary Syndrome
Jamilian M, Foroozanfard F, Mirhosseini N, Kavossian E, Aghadavod E, Bahmani F et al. · 2019
- 137 Melatonin supports nonsurgical periodontal treatment in patients with Type 2 diabetes mellitus and periodontitis: A randomized clinical trial
Sarac Gul Y, Kose O, Altin A, Yermenoglu H, Arslan H, Akyildiz K et al. · 2024
- 138 Effects of Melatonin and Propolis Supplementation on Inflammation, Oxidative Stress, and Clinical Outcomes in Patients with Primary Pneumosepsis: A Randomized Controlled Clinical Trial
Pahlavani N, Malekhamdi M, Sedaghat A, Rostami A, Alkadir OKA, Taifi A et al. · 2022
- 139 Early Oral Melatonin Supplementation Supports White Matter Maturation in Preterm Infants: Neuroprotective Insights of an Antioxidant Molecule
Garofoli F, Asteggiano C, Minniti ML, Accorsi P, Albertini R, Angelini M et al. · 2026
- 140 The effects of melatonin supplementation on mental health, metabolic and genetic profiles in patients under methadone maintenance treatment
Ghaderi A, Banafshe HR, Mirhosseini N, Motmaen M, Mehrzad F, Bahmani F et al. · 2019
- 141 Effects of chronotherapy on circadian rhythm and ADHD symptoms in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder and delayed sleep phase syndrome: a randomized clinical trial
van Andel E, Bijlenga D, Vogel SWN, Beekman ATF, Kooij JJS · 2021
- 142 Role of Melatonin as an Adjunctive Treatment for Depression and Cognitive Impairment in Hemodialysis Patients: A Randomized, Double-Blind Clinical Trial
Hatamkhani S, Roshan S, Shiva A · 2025
- 143 Effects of melatonin supplementation in patients with type 2 diabetes mellitus and chronic periodontitis under nonsurgical periodontal therapy: A double-blind randomized controlled trial
Bazyar H, Zare Javid A, Zakerkish M, Yousefimanesh HA, Haghighi-Zadeh MH · 2022
- 144 Consumption of melatonin supplement improves cardiovascular disease risk factors and anthropometric indices in type 2 diabetes mellitus patients: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial
Bazyar H, Zare Javid A, Bavi Behbahani H, Moradi F, Moradi Poode B, Amiri P · 2021
- 145 Antioxidant and Anti-Inflammatory Properties of Melatonin in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus with Periodontal Disease Under Non-Surgical Periodontal Therapy: A Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Zare Javid A, Hosseini SA, Gholinezhad H, Moradi L, Haghighi-Zadeh MH, Bazyar H · 2020
- 146 The effects of melatonin supplementation in adjunct with non-surgical periodontal therapy on periodontal status, serum melatonin and inflammatory markers in type 2 diabetes mellitus patients with chronic periodontitis: a double-blind, placebo-controlled trial
Bazyar H, Gholinezhad H, Moradi L, Salehi P, Abadi F, Ravanbakhsh M et al. · 2019
- 147 Benefits of 12-week self-paced training combined with melatonin supplementation on oxidative stress, inflammation, hyperlipidemia, and body composition in multiple sclerosis patients: A randomized controlled trial
Jallouli S, Jallouli D, Kallel C, Sakka S, Damak M, Jaafar B et al. · 2026
- 148 The Effect of Melatonin Supplementation on Cancer-Related Fatigue during Chemotherapy Treatment of Breast Cancer Patients: A Double-Blind, Randomized Controlled Study
Nimee F, Gioxari A, Papandreou P, Amerikanou C, Karageorgopoulou S, Kailora AC et al. · 2024
- 149 Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder and Delayed Sleep Phase Syndrome in Adults: A Randomized Clinical Trial on the Effects of Chronotherapy on Sleep
van Andel E, Bijlenga D, Vogel SWN, Beekman ATF, Kooij JJS · 2022
- 150 Preoperative 15 mg of melatonin for reducing anxiety and post-traumatic stress disorder symptoms in mandibular third molar surgery: A randomized double-blind placebo-controlled clinical trial
Rosa HH, Ruppel C, Trappel ND, Goncalves RC, Bortoluzzi MC · 2026
- 151 Effectiveness of Early Cardiorespiratory Rehabilitation Combined With Melatonin Supplementation During the Inpatient Period After Acute Myocardial Infarction: a Pilot Study
Hbaieb MA, Charfeddine S, Driss T, Bosquet L, Dugué B, Abid L et al. · 2025
- 152 Melatonin as a Neuroprotective Adjunct in Bipolar Patients Undergoing Electroconvulsive Therapy: A Double-blind Randomized Controlled Trial
Shahrokhi M, Soleimani R, Ahmadiania M, Rezapour A, Taatirad S, Jamali F et al. · 2026
- 153 Low-Dose Melatonin, Circadian Rhythm, and Sleep in Female Shift Workers: A Randomized Controlled Trial
Saraiva SP, D'Aurea CVR, Luz CSS, Amaral FG, Cipolla-Neto J, Marqueze EC et al. · 2026
- 154 Efficacy of melatonin for prolonged disorders of consciousness: a double-blind, randomized clinical trial
Wen X, Yu J, Zhu G, Wang J, Sun Y, Zhou J et al. · 2024
- 155 Evaluating the Effect of Melatonin on Positive and Negative Symptoms of Schizophrenic Patients: A Randomized Placebo-Controlled Study
Behrouzian F, Abdi L, Nazarinassab M, Moghaddam Sadegh A, Anosheh S, Moradi M · 2023
- 156 Effects of melatonin on advanced glycation end products, inflammation, and oxidative stress in peritoneal dialysis patients: a randomized controlled trial
Movahedian M, Tabibi H, Atabak S, Hedayati M, Najafi I, Seyrafiyan S et al. · 2025
- 157 Melatonin in the Management of Mood and Sleep Problems Induced by Androgen Deprivation Therapy in Prostate Cancer Patients: A Randomized Double-blinded, Placebo-controlled Clinical Trial
Etedali A, Hosseini AK, Derakhshandeh A, Mehrzad V, Sharifi M, Moghaddas A · 2022
- 158 A preliminary investigation of the relationship between rapid eye movement (REM) sleep and fear inhibition processes in the context of circadian misalignment
Vuong V, McGlashan EM, Birch S, Acheson D, Kavaliotis E, Courtney JA et al. · 2026
- 159 Randomised controlled trial of melatonin for paediatric functional abdominal pain disorders
Dipasquale V, Palermo L, Barbalace A, Tumminello G, Romano C · 2023
- 160 Effects of melatonin supplementation on oxidative stress, and inflammatory biomarkers in diabetic patients with chronic kidney disease: a double-blind, randomized controlled trial
Sadeghi S, Nassiri A, Hakemi MS, Hosseini F, Pourrezagholie F, Naeini F et al. · 2025
- 161 Melatonin Supplementation Alleviates Bone Mineral Density Decline and Circulating Oxidative Stress in Iron-Overloaded Thalassemia Patients
Priyakhuntorn P, Tantiworawit A, Phimphilai M, Kaewchur T, Niprapan P, Srivichit B et al. · 2025
- 162 Evaluating the antioxidant and anti-inflammatory effect of melatonin in pediatric hemodialysis patients: a randomized, placebo-controlled trial
Sayed GA, El Boroossy RM, Said RM, Shaheen SM · 2026
- 163 The Effect of Melatonin on Sleep Quality, Anxiety, and Depression in Patients with Primary Breast Cancer Undergoing Adjuvant Chemotherapy Type: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
SeddighShamsi M, Esfandbod M, Jalali S, Etesam F, Jahangard Rafsanjani Z, Ghorani V et al. · 2026
- 164 3-Month Melatonin Supplementation to Reduce Brain Oxidative Stress and Improve Sleep in Mild Cognitive Impairment: A Randomised Controlled Feasibility Trial
Menczel Schrire Z, Phillips CL, Duffy SL, Marshall NS, Mowszowski L, La Monica HM et al. · 2024
- 165 Melatonin-Attenuated Oxidative Stress in High-Risk Pregnant Women Receiving Enoxaparin and Aspirin
Azarmehr N, Porhemat R, Roustaei N, Radmanesh E, Moslemi Z, Vanda R et al. · 2023
- 166 P075 Feasibility of 12 weeks melatonin supplementation in Mild Cognitive Impairment · 2022
- 167 The Effects of Melatonin Intake on Biomarkers of Inflammation and Oxidative Stress in Subjects with Breast Cancer: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial
Hashemi F, Mousavi N, Manouchehri-Ardakani R, Pourhanifeh MH, Matini AH · 2022
- 168 Lipidomic and Instrumental Evaluation of a Melatonin-Based In & Out Strategy Versus Topical Treatment in Skin Aging: A Randomized Prospective Trial
Colombo F, Alfano S, Milani M · 2025

- 169 Melatonin supplementation enhances pulmonary rehabilitation outcomes in COPD: a randomized, double-blind, placebo-controlled study
Viana SMDNR, de Bruin VMS, Vasconcelos RS, Nogueira ANC, Mesquita R, de Bruin PFC · 2023
- 170 Melatonin Supplementation and Anthropometric Indices: A Randomized Double-Blind Controlled Clinical Trial
Mohammadi S, Rastmanesh R, Jahangir F, Amir Z, Djafarian K, Mohsenpour MA et al. · 2021
- 171 Melatonin Supplementation for Six Weeks Had No Effect on Arterial Stiffness and Mitochondrial DNA in Women Aged 55 Years and Older with Insomnia: A Double-Blind Randomized Controlled Study
Kim Y, Kang HT, Lee DC · 2021
- 172 Effects of Chronotherapeutic Interventions in Adults With ADHD and Delayed Sleep Phase Syndrome (DSPS) on Regulation of Appetite and Glucose Metabolism
van Andel E, Vogel SWN, Bijlenga D, Kalsbeek A, Beekman ATF, Kooij JJS · 2024
- 173 Melatonin supplementation as an adjunct to dual-task training: effects on functional capacity and quality of life in Parkinson's disease
Ben Yahia M, Jallouli S, Romdhani M, Ammar A, Ben Hamed K, Kallela MS et al. · 2026
- 174 Melatonin ameliorates inflammation and improves outcomes of ischemia/reperfusion injury in patients undergoing coronary artery bypass grafting surgery: a randomized placebo-controlled study
Casper EA, Wakeel LE, Sabri NA, Khorshid R, Gamal MA, Fahmy SF · 2025
- 175 Effects of intradialytic exercise in combination with melatonin supplementation on functional capacity, postural balance, and quality of life in hemodialysis patients
Marzougui H, Maaloul R, Ben Dhia I, Toumi S, Kammoun K, Ben Hmida M et al. · 2023
- 176 Efficacy of melatonin for sleep disturbance following traumatic brain injury: a randomised controlled trial
Grima NA, Rajaratnam SMW, Mansfield D, Sletten TL, Spitz G, Ponsford JL · 2018
- 177 The Synergistic Effect of Intradialytic Concurrent Training and Melatonin Supplementation on Oxidative Stress and Inflammation in Hemodialysis Patients: A Double-Blind Randomized Controlled Trial
Marzougui H, Ben Dhia I, Mezghani I, Maaloul R, Toumi S, Kammoun K et al. · 2024
- 178 The effects of melatonin administration on carotid intima-media thickness and pulse wave velocity in diabetic nephropathy: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Talari HR, Tabatabaei SMH, Soleimani A, Sayyah M, Bozorgi M · 2022
- 179 Effects of melatonin supplementation on serum oxidative stress markers and disease activity in systemic lupus erythematosus patients: A randomised, double-blind, placebo-controlled trial
Nabatian-Asl M, Ghorbaniahgho A, Malek Mahdavi A, Khabbazi A, Hajjalilo M, Ghojzaadeh M · 2021
- 180 Safety and efficacy of topical melatonin add-on in healing of diabetic foot ulcer: a double blind, randomized clinical trial
Ahmadvash F, Gharabagh LH, Emami S, Ghafari MR, Ghaderi F, Akhavan S et al. · 2025
- 181 Effect of melatonin on insomnia and daytime sleepiness, in patients with obstructive sleep apnea and insomnia (COMISA): A randomized double-blinded placebo-controlled trial
Motlaq TM, Rahimi B, Amini S · 2024
- 182 Glycemic Variability in Patients with Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM): The Role of Melatonin in a Crossover, Double-Blind, Placebo-Controlled, Randomized Study
Martorina W, Tavares A · 2023
- 183 12-week melatonin supplementation improved dynamic postural stability and walking performance in persons living with multiple sclerosis: A randomized controlled trial
Jallouli S, Ghroubi S, Damak M, Sakka S, Elleuch MH, Mhiri C et al. · 2025
- 184 Effects of Melatonin Supplementation on Muscle Strength, Manual Dexterity, and Postural Balance in Patients Living with Multiple sclerosis - A Randomized Controlled Trial
Jallouli S, Ghroubi S, Bouattour N, Sakka S, Damak M, Mhiri C et al. · 2025
- 185 12-week melatonin intake attenuates cardiac autonomic dysfunction and oxidative stress in multiple sclerosis patients: a randomized controlled trial
Jallouli S, Jallouli D, Damak M, Sakka S, Ghroubi S, Mhiri C et al. · 2024
- 186 Melatonin supplementation does not alter vascular function or oxidative stress in healthy normotensive adults on a high sodium diet
Ramos Gonzalez M, Axler MR, Kaseman K, Lobene AJ, Farquhar WB, Witman MA et al. · 2023
- 187 The Effect of Exogenous Melatonin on Eating Habits of Female Night Workers with Excessive Weight
Nogueira LFR, Crispim CA, Cipolla-Neto J, de Castro Moreno CR, Marqueze EC · 2022
- 188 Exogenous melatonin decreases circadian misalignment and body weight among early types
Marqueze EC, Nogueira LFR, Vetter C, Skene DJ, Cipolla-Neto J, Moreno CRC · 2021
- 189 High-dose melatonin for early tibial fracture healing: A prospective study of safety, feasibility, and preliminary biological effects
Ninomiya AF, Bertolucci V, Nonose N, Messias LQ, Beck WR, Pejón TMM et al. · 2026
- 190 Melatonin in Newborn Infants Undergoing Surgery: A Pilot Study on Its Effects on Postoperative Oxidative Stress
Perrone S, Romeo C, Marseglia L, Manti S, Rizzo C, Carloni S et al. · 2023
- 191 Melatonin supplementation reduces nighttime blood pressure but does not affect blood pressure reactivity in normotensive adults on a high-sodium diet
Ramos Gonzalez M, Axler MR, Kaseman KE, Lobene AJ, Farquhar WB, Witman MA et al. · 2023
- 192 Sleep Management and Recovery After TBI in Kids (SMART-Kids): Pilot Trial Using Melatonin
Williams CN, Hall TA, Alberts H, Heierle J, Lim MM, Shea SA et al. · 2026
- 193 Melatonin Impairs Glucose Tolerance, First-Phase Insulin Secretion, and Insulin Feedback Inhibition; Interaction With MTNR1B Diabetes Risk Variant
Qian J, Stefanovski D, Andersen PAK, Vujovic N, Kelly L, Lepson J et al. · 2026
- 194 Acute Effects of Different Melatonin Doses on Performance and Psychophysiological Responses During Exhaustive Cycling Exercise: A Double-Blind Crossover Study
Pedroso LC, Reis MCD, Bertolucci V, Silva LA, Reis IGMD, Beck WR et al. · 2026
- 195 Melatonin, Caffeine, or Their Combination: Effects on Sleep, Performance, Perceived Exertion in a Placebo-Controlled Crossover Study
Mahdi N, Delleli S, Maaoui KB, Jebabli A, Del Coso J, Chtourou H et al. · 2026
- 196 The efficacy of melatonin for sleep problems in children with autism, fragile X syndrome, or autism and fragile X syndrome
Wirojanan J, Jacquemont S, Diaz R, Bacalman S, Anders TF, Hagerman RJ et al. · 2009
- 197 A Pilot Randomised Controlled Trial of Sublingual Melatonin for Sleep Onset Insomnia in Children With Foetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD)
Chandler-Mather N, Shelton D, Donovan C, Till H, Theroux BM, Dawe S · 2026
- 198 Hepatic Safety of Adjunctive High-Dose Melatonin in Participants Receiving Ocrelizumab for Primary Progressive Multiple Sclerosis: Liver Toxicity Findings from a Phase I/II Randomised Clinical Trial (MELATOMS-1)
Bejarano I, Jiménez-Jorge S, Lobo-Acosta MÁ, Álvarez-López AI, Rosso-Fernández CM, López-Ruiz R et al. · 2026
- 199 Normalization of disrupted clock gene expression in males with tetraplegia: a crossover randomized placebo-controlled trial of melatonin supplementation
Kostovski E, Frigato E, Savik M, Dahm A, Sandset PM, Mowinckel MC et al. · 2018
- 200 Effect of Melatonin Supplementation on Glycemic and Lipid Profiles in Kidney Transplant Recipients: A Clinical Trial
Pourrezagholfi F, Amini H, Omid Moradi, Mahdavi B, Nadiri Niri A, Taherpour N et al. · 2026
- 201 Melatonin supplementation for quality of life in older patients with advanced cancer: a randomized controlled trial
Ginzac A, Bourbouloux E, Rivoirard R, Jouannaud C, Hager MO, Dubois S et al. · 2025
- 202 Efficacy of Melatonin in Alleviating Radiotherapy-Induced Fatigue, Anxiety, and Depression in Breast Cancer Patients: A Randomized, Triple-Blind, Placebo-Controlled Trial
Sadeghi Yazdankhah S, Javadinia SA, Welsh JS, Mosalaei A · 2025
- 203 The effect of oral melatonin on the quality of life, sleep and blood pressure of hemodialysis patients: a randomized clinical trial
Larki RA, Iranmanesh A, Gholami D, Manzouri L · 2025
- 204 Adjuvant melatonin therapy during exercise prescription in breast cancer survivors on physical and anthropometric parameters, quality of life, and hormonal response. A randomized controlled trial
Celorrio San Miguel AM, Cacharro LM, Santamaria G, Garrosa M, Celorrio San Miguel M, Roche E et al. · 2025
- 205 Exogenous melatonin boosts vaccine-induced immunity in individuals with high pre-existing influenza immunity
Oda K, Danko J, Villasante E, Bergmann-Leitner E, Lee R, Wijayalath W · 2025
- 206 Comparison Between Efficacy of Oral Melatonin and Oral L-theanine in Improving Sleep in Cancer Patients Suffering From Insomnia: A Randomised Double-blinded Placebo-controlled Study
Kurdi MS, As A, Ladhada DA, Mitragotri MV, Baiju A · 2024
- 207 Randomized Clinical Trial of Antioxidant Therapy Patients with Septic Shock and Organ Dysfunction in the ICU: SOFA Score Reduction by Improvement of the Enzymatic and Non-Enzymatic Antioxidant System
Aisa-Álvarez A, Pérez-Torres I, Guarnier-Lans V, Manzano-Pech L, Cruz-Soto R, Márquez-Velasco R et al. · 2023
- 208 Impact of Melatonin Supplementation in Women with Unexplained Infertility Undergoing Fertility Treatment
Espino J, Macedo M, Lozano G, Ortiz Á, Rodríguez C, Rodríguez AB et al. · 2019
- 209 Melatonin therapy adds extra benefit to varicelectomy in terms of sperm parameters, hormonal profile and total antioxidant capacity: A placebo-controlled, double-blind trial
Lu XL, Liu JJ, Li JT, Yang QA, Zhang JM · 2018
- 210 Effect of myo-inositol and melatonin versus myo-inositol, in a randomized controlled trial, for improving in vitro fertilization of patients with polycystic ovarian syndrome
Pacchiarotti A, Carlomagno G, Antonini G, Pacchiarotti A · 2016
- 211 The effect of oral melatonin supplementation on MT-ATP6 gene expression and IVF outcomes in Iranian infertile couples: a nonrandomized controlled trial
Hosseini FS, Shamsipour M, Yazdekhashti H, Akbari-Asbagh F, Shahraki Z, Aghaee-Bakhtiari SH · 2021
- 212 Melatonin supplementation may benefit patients with acute ischemic stroke not eligible for reperfusion therapies: Results of a pilot study
Mehrpooya M, Mazdeh M, Rahmani E, Khazaei M, Ahmadi Moghaddam D · 2022
- 213 Effects of Melatonin Administration on Post-Stroke Delirium in Patients with Intracerebral Hemorrhage
Siokas V, Roesch S, Stefanou MI, Buesink R, Wilke V, Sartor-Pfeiffer J et al. · 2023
- 214 Patients' attitudes toward melatonin for musculoskeletal pain: Insights for rehabilitation practice
Wu K, Puterflam J, Beckenkamp PR, Hall M, Gordon C, Ferreira ML et al. · 2026
- 215 The Neuroprotective Role of Melatonin in Intracerebral Hemorrhage: Lessons from an Observational Study
Stefanou MI, Feil K, Zinsser S, Siokas V, Roesch S, Sartor-Pfeiffer J et al. · 2025
- 216 Sleep aid usage following benzodiazepine receptor agonist tapering and cognitive behavioral therapy for insomnia in middle-aged and older adults
Ghadimi S, Erickson AJ, Vaughan M, Mitchell MN, Josephson K, Badr MS et al. · 2026
- 217 Sleep and Stroop Performance with Adjunctive Melatonin in Pharmacotherapy-stable Pediatric ADHD: A Prospective Open-label Study
Tripathi R, Singh S, Arya A, Agarwal V · 2026
- 218 Circadian function in patients with advanced non-small-cell lung cancer
Levin RD, Daehler MA, Grutsch JF, Quito J, Li CG, Peterson C et al. · 2005
- 219 [Clinical experience with melatonin and memantine combination (Miladean) in children with cognitive and behavioral impairments]
Goryunov AV, Morozova MA, Koval-Zaytsev AA, Britova VS, Beniashvili AG, Shushpanova OV et al. · 2026
- 220 Melatonin as a potential therapy for sepsis: a phase I dose escalation study and an ex vivo whole blood model under conditions of sepsis
Galley HF, Lowes DA, Allen L, Cameron G, Aucott LS, Webster NR · 2014
- 221 Exceptional and typical biomarker responses to AminoTriComplex in metastatic prostate cancer: a case series
Tavartkiladze A, Simonia G, Reiter RJ, Lou R, Okrostvaridze N, Kasradze D et al. · 2026
- 222 Melatonin Alleviates Sleep Disturbance-Induced Ovarian Reserve Decline by Suppressing NLRP3-Mediated Pyroptosis in Granulosa Cells
Fang Q, Qiao Z, Li F, Bai S, Chen M, Chen S et al. · 2026
- 223 Delirium ReDuction after administration of melatonin in acute ischemic stroke (DREAMS): A propensity score-matched analysis
Mengel A, Zurluh J, Boßelmann C, Brendel B, Stadler V, Sartor-Pfeiffer J et al. · 2021
- 224 Glioblastoma and Melatonin's Effects: A Narrative Review
Favero G, Sulas F, Labanca M, Scilla F, Punzi CF, Lonati C et al. · 2026
- 225 Non-Mineral Antioxidant Supplementation in Endometriosis: Biological Rationale, Clinical Evidence, and Therapeutic Implications-A Narrative Review
Pokorska-Niewiada K, Janda-Milczarek K, Kayumov K, Ziętek M, Szczuko M · 2026

- 226** Circadian dimensions in insomnia disorder: mechanistic evidence, candidate phenotypes, and a phenotype-stratified research framework
Zhang S, Liu Y, Tan J, Si W, Liu H, Huang Y et al. · 2026
- 227** Therapeutic Potential of Melatonin in Osteoarticular Diseases and Musculoskeletal Medicine: A Narrative Review
Bisaccia M, Bifarini B, Ripani U, Lucchetta L, Bonanno E, Siragusano M et al. · 2026
- 228** Dietary and nutraceutical interventions for functional dyspepsia: A narrative review
Pasta A, Formisano E, Calabrese F, Navazzotti G, Giannini EG, Savarino V et al. · 2026
- 229** Rhythms of life: melatonin, nutrition, sleep, and antioxidant strategies for healthy aging
Drăgoi CM, Dumitrescu IB, Nicolae AC · 2026
- 230** Melatonin and sleep: Exploring its role in regulating the circadian rhythm and sleep-wake cycle
Wani PD · 2026
- 231** Melatonin as a Redox Modulator in Developmental Programming: Implications for Cardiovascular-Kidney-Metabolic Risk
Hsu CN, Tain YL · 2026
- 232** The melatonin-microbiome axis: a new frontier in gut health for the immunomodulatory, antioxidant and anti-inflammatory properties
Gupta P, Debnath B, Ashique S, Ramzan M, Yasmin S, Shorog E et al. · 2026
- 233** Sleep and circadian disruption reshape immune homeostasis in oral tissues: mechanistic roles of melatonin and cortisol in periodontal disease and xerostomia
Chen MH, Hung YC, Kuo WN, Hsu HY, Lee IT, Tsai CY et al. · 2026
- 234** The Molecular and Cellular Mechanisms of Melatonin: From Physiological Actions to Clinical Applications in Reproductive Medicine
Lee KI, Chen JH, Chen KH · 2026
- 235** Sleep in Children with Neurodevelopmental Disorders: From Diagnostic Labels to Phenotype-directed Care
Bruni O, Breda M, Mammarella V, Polese D, Mogavero MP, Lanza G et al. · 2026
- 236** Melatonin: A potential nighttime guardian against Alzheimer's
Zhang Z, Xue P, Bendlin BB, Zetterberg H, De Felice F, Tan X et al. · 2025
- 237** Melatonin, Zinc, and Vitamin C: Potential Adjuvant Treatment for COVID-19 Patients
Borges L, Gennari-Felipe M, Dias BB, Hatanaka E · 2021
- 238** Current Treatment Options for REM Sleep Behaviour Disorder
Jiménez-Jiménez FJ, Alonso-Navarro H, García-Martín E, Agúndez JAG · 2021
- 239** Melatonin as a Chronobiotic and Cytoprotective Agent in Parkinson's Disease
Pérez-Lloret S, Cardinali DP · 2021
- 240** Current and future aspects of several adjunctive treatment strategies in polycystic ovary syndrome
Banaszewska B, Pawelczyk L, Spaczynski R · 2019
- 241** Advances in the research of melatonin in autism spectrum disorders: literature review and new perspectives
Tordjman S, Najjar J, Bellissant E, Anderson GM, Barburoth M, Cohen D et al. · 2013
- 242** Therapeutic potential of melatonin and its analogs in Parkinson's disease: focus on sleep and neuroprotection
Srinivasan V, Cardinali DP, Srinivasan US, Kaur C, Brown GM, Spence DW et al. · 2011

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/melatonin/ · Stand 2026-10-15