



# Damit mehr

© Recordati Pharma GmbH

**W**ie wichtig der erholsame Nachtschlaf ist, merken wir oft erst, wenn er uns fehlt. Nachts finden vielfältige Reparatur- und Erholungsvorgänge statt: Stoffwechselprozesse, eine beschleunigte Wundheilung oder die Stärkung der Immunabwehr vollziehen sich im Schlaf. Die durchschnittliche Dauer der Nachtruhe liegt bei

etwa sieben Stunden, wobei das Schlafbedürfnis individuell je nach Lebensalter und Lebensumständen variieren kann. Neugeborene schlafen in der Regel bis zu 18 Stunden täglich, Kleinkinder bis zu 15 Stunden und Jugendliche zwischen neun und zwölf Stunden. Erwachsene kommen wiederum mit sechs bis acht Stunden aus, hingegen benötigen Schwangere etwa acht Stunden

oder sogar mehr. Die meisten Menschen möchten schnell einschlafen und nach dem Aufwachen ausgeruht und voller Energie in den neuen Tag starten. Gelingt dies auf die Dauer nicht mehr, liegt unter Umständen eine Schlafstörung vor; doch eine Normschlafdauer gibt es nicht. Manche Personen sind Langschläfer, andere fühlen sich bereits nach wenigen Stunden erholt.

Wenn bei Schlafstörungen pflanzliche und homöopathische Mittel nicht mehr helfen, sind im nächsten Schritt rezeptfreie, chemisch definierte Präparate, zum Beispiel mit **Diphenhydramin**, die angemessene Empfehlung.

# die Nacht nicht zum Tage wird

**Was ist eine Schlafstörung?** Faktoren wie Stress, der Konsum von Genussmitteln wie Kaffee und Alkohol oder Sport am Abend können den Schlaf kurzfristig beeinträchtigen, ohne dass gleich Grund zur Sorge besteht. Erst wenn die Nachtruhe über einen Zeitraum von mindestens einem Monat mindestens drei Mal wöchentlich eingeschränkt ist, spricht man von Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien). Betroffene können nur schwer einschlafen, liegen nachts häufig wach und fühlen sich am nächsten Morgen wie gerädert. Sie empfinden die Problematik als sehr unangenehm und nicht selten wirken sich die schlaflosen Nächte auf die Leistungsfähigkeit am folgenden Tag aus. Das Erwachen erscheint stets zu früh und der Schlaf als wenig erholsam. Eine Störung mit vermehrter Tagesschläfrigkeit bezeichnet man als Hypersomnie. Typisch dafür ist eine starke Müdigkeit am Tage, sodass Patienten häufig einnicken, obwohl der Nachtschlaf subjektiv als ausreichend angesehen wird.

**„Nachtmenschen“** Wenn Betroffene zu ungewöhnlichen Tageszeiten zu Bett gehen, können Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus bestehen. Diese Personengruppe kann beispielsweise häufig nicht vor Mitternacht einschlafen, sodass es ihr am nächsten Morgen entsprechend schwer fällt, früh aufzustehen. Ihr Biorhythmus kollidiert mit den als regulär empfundenen Schlafenszeiten, Dauer und Qualität der Nachtruhe sind dabei jedoch nicht vermindert. Auch bei Personen mit Jetlag oder bei Schichtarbeitern ist der Schlaf-Wach-Rhythmus gelegentlich verschoben. Auffällige Verhaltensweisen wie Schlafwandeln, Sprechen oder heftige Bewegungen im Schlaf schließlich fallen unter den Begriff Parasomnie.

**Empfindliches Gleichgewicht** Es gibt zwei Arten von Schlafstörungen: Auslöser einer sekundären Schlafstörung können Krankheiten wie beispielsweise Asthma, Arthrose, Herz-Kreislauf-Leiden, Prostatabeschwerden, depressive Verstimmun-

gen oder hormonelle Einflüsse sein. Die primäre Form hingegen wird weder von psychischen, neurologischen noch von organischen Grunderkrankungen begleitet. Die Ursache ist meist ein einschneidendes Lebensereignis (Todesfall, bevorstehende Prüfung, finanzielle Sorgen, Schwierigkeiten im Beruf oder in der Ehe), aber auch Stress, Hektik, Reizüberflutung und Doppelbelastungen können akute Schlafstörungen fördern. Die Folge ist ein Teufelskreis aus Erregung, negativen Gedanken, Wachliegen, erhöhter Reizbarkeit, zunehmend schlechten Schlafgewohnheiten und erneutem Schlafmangel. Akute Schlafstörungen bestehen in der Regel nur vorübergehend und verschwinden wieder, sobald die besonderen Belastungen ausgeräumt sind. Während der unruhigen Zeit aber schaffen es Patienten abends kaum, einfach einmal abzuschalten: Das „Gedankenkarussell“ beginnt sich dann gerne beim Zubettgehen zu drehen und hindert Körper und Geist daran, zur Ruhe zu kommen. ▶

**Betadorm®**  
**D 50 mg Tabletten**  
**Wirkstoff:** Diphenhydraminhydrochlorid.  
**Zusammensetzung:** 1 Tbl. enth. 50 mg Diphenhydramin-HCl. Sonst. Bestandt.: mikrokristall. Cellulose, vorverkleisterte Stärke (Kartoffelstärke), Cellulosepulver, Magnesiumstearat (Ph. Eur.) [pflanzl.], Talkum, hochdisp. Siliciumdioxid.  
**Anwendungsgebiet:** Schlafmittel aus der Gruppe der Antihistaminika. Kurzzeitbehandl. von Schlafstör. Zur Anwendung bei Erwachsenen. **Gegenanzeigen:** Überempf. gegen Diphenhydramin, andere Antihistaminika od. einen d. sonst. Bestandt., akuter Asthma-Anfall, grüner Star, Phäochromocytom, Prostatahyperplasie mit Restharnbildung, Epilepsie, Kalium- od. Magnesiummangel, Bradykardie, angeborene QT-Syndrom od. andere klin. sign. kardiologische Störungen (insbes. koronare Herzkrankheit, Erregungsleitungsstör., Arrhythmien), gleichzeitige Anwendung von Arzneimitteln, die das QT-Intervall verlängern (z.B. Antiarrhythmika Klasse IA oder III, Antibiotika, Cisaprid, Malaria-Mittel, Antihistaminika, Neuroleptika) od. zu einer Hypokaliämie führen (z.B. best. Diuretika), gleichzeitig. Einnahme von MAO-Hemmer, gleichzeitig. Einnahme von Alkohol. Schwangere u. stillende Frauen. **Nebenwirkungen:** Sehr häufig: Sedierung, Somnolenz. Häufig: Schläfrigkeit, Benommenh. u. Konzentrationstör. am Folgetag, insb. nach unzureich. Schlafdauer, Schwindel, Muskelschwäche, Kopfschm., Sehstör., trock. Hals, Mundtrockenh., GIT-Beschw. (Übelk., Erbr., Durchfall), Sodbrennen, Magenschm., Verstopf., Asthenie, Miktionsstörungen. Gelegentl.: Tinnitus, Hautausschlag, Insomnie, Verwirrtheit, Reizbarkeit, Nervosität. Selten: Änd. des Blutbildes, Überempfindlichkeitsreaktionen, Gelbsucht, sog. Paradoxe Reakt. (Ruhelosigk., Erregung, Angstzustände, Tremor, Schlafstör.). Nicht bekannt: Hypotension, Palpitationen, Tachykardie, Verläng. des QT-Intervalls im EKG, Koordinier.-schwierigk., Krämpfe, Parästhesie, Schleiësehen, Erhö. des Augeninnendruckes, Juckreiz, Urticaria, erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut, Beschw. in d. Brust, trock. Nase, Halluzinat., Dyspepsie, Harnretention.  
**Apothekenpflichtig.**  
**Stand:** Juli 2013.  
 Recordati Pharma GmbH, 89075 Ulm.

► Die dadurch verminderte Leistungsfähigkeit am Folgetag bereitet zusätzlichen Stress und letztlich warten Betroffene am Abend geradezu darauf, in der Nacht wach zu liegen. Weiterhin sind aber auch äußere Faktoren wie Lärm, Drogen oder ein Jetlag als Grund für schlaflose Nächte denkbar.

**Endlich wieder erholsam schlafen** Patienten mit Ein- und Durchschlafstörungen wünschen sich, endlich einmal wieder eine Nacht richtig schlafen zu können. Eventuell helfen pflanzliche oder homöopathische Arzneimittel, da sie beruhigend wirken und das Einschlafen im entspannten Zustand erleichtern können. Jedoch ist deren Effekt oft bei akuten Schlafproblemen nicht

genommen, ist kein Gewöhnungseffekt zu erwarten. Personen, die unter langanhaltenden Schlafstörungen leiden, sollten einen Arzt konsultieren. Der Mediziner bestimmt sowohl die eigentliche Ursache als auch den Schweregrad der Problematik, verordnet unter Umständen eine Untersuchung im Schlaflabor oder rezeptpflichtige Medikamente.

**Unterstützung durch Betadorm®** Liegen keine Anhaltspunkte vor, die einen Arztbesuch erforderlich machen, können PTA und Apotheker die geeignete Empfehlung mit dem rezeptfreien Medikament Betadorm® geben: Sein Wirkstoff Diphenhydraminhydrochlorid ist aus der Gruppe der Antihistaminika, hemmt also den Einfluss des Botenstoffs Histamin an

## HINWEISE IM BERATUNGSGESPRÄCH

Warnen Sie Ihre Kunden stets vor der Selbstbehandlung chronischer Schlafstörungen. Bei der regelmäßigen Einnahme starker Schlafmittel (wie beispielsweise Benzodiazepinen) treten Gewöhnungseffekte ein, die sich darin äußern, dass die Anfangsdosis nicht mehr die gewünschte Wirkung erzielt. Erhöht man daraufhin die Dosis, befindet man sich bereits auf dem Weg in die Abhängigkeit.

mehr ausreichend, zudem sind sie als Durchschlafmittel ungeeignet. In diesen Fällen sollten PTA und Apotheker Betroffenen zur punktuellen Einnahme eines wirksamen, chemisch definierten Schlafmittels raten, sodass der Teufelskreis aus Schlaflosigkeit und Leidensdruck durchbrochen werden kann. Rezeptfreie, chemisch definierte Arzneimittel beschränken sich auf die Gruppe der Antihistaminika (z. B. die Wirkstoffe Diphenhydramin und Doxylamin). Diese sind zur Behandlung chronischer Schlafstörungen ungeeignet, aber helfen kurzfristig im Akutfall. Wird das Arzneimittel entsprechend den Hinweisen in der Packungsbeilage ein-

genommen, ist kein Gewöhnungseffekt zu erwarten. Personen, die unter langanhaltenden Schlafstörungen leiden, sollten einen Arzt konsultieren. Der Mediziner bestimmt sowohl die eigentliche Ursache als auch den Schweregrad der Problematik, verordnet unter Umständen eine Untersuchung im Schlaflabor oder rezeptpflichtige Medikamente. Liegen keine Anhaltspunkte vor, die einen Arztbesuch erforderlich machen, können PTA und Apotheker die geeignete Empfehlung mit dem rezeptfreien Medikament Betadorm® geben: Sein Wirkstoff Diphenhydraminhydrochlorid ist aus der Gruppe der Antihistaminika, hemmt also den Einfluss des Botenstoffs Histamin an

jedoch verantwortungsvoll und nicht über einen längeren Zeitraum als zwei Wochen angewendet werden.

**Fit für den nächsten Tag** Langfristig wirksame Schlafmittel hingegen – sowohl rezeptpflichtige als auch das Antihistaminikum Doxylamin – können am Folgetag zum so genannten Hangover-Effekt (übersetzt: Durchhänger) führen: einem kontraproduktiven Effekt, der sich durch eine unerwünschte Tagesmüdigkeit zeigt. Wenn der Körper nämlich länger braucht, um den Wirkstoff des Schlafmittels abzubauen, als der durchschnittliche Nachtschlaf andauert, beeinträchtigt die im Körper verbleibende Wirkstoffmenge tagsüber noch immer die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Die Zeitspanne, die vergeht, bis sich die Maximalkonzentration eines Wirkstoffs auf die Hälfte verringert hat, bezeichnet man als Plasmahalbwertszeit. Eine kurze Plasmahalbwertszeit und eine angemessene Schlafdauer sind die Voraussetzungen dafür, einen „Durchhänger“ am nächsten Tag zu umgehen. Auch in diesem Punkt erfüllt Betadorm® alle Anforderungen: Die Plasmahalbwertszeit beträgt bei Diphenhydraminhydrochlorid zwischen vier und sechs Stunden. Bei einer genügenden Schlafdauer von sieben bis acht Stunden lässt sich daher ein Hangover vermeiden, sodass der Erhalt der Leistungsfähigkeit am Folgetag gewährleistet ist.

**Fazit** Betadorm® ist die angemessene Empfehlung bei akuten Schlafstörungen, wenn Betroffene dringend einmal wieder eine Nacht richtig schlafen müssen. Der besondere Vorteil: Bedingt durch die Plasmahalbwertszeit ist das Hangover-Potenzial – eine ausreichende Schlafdauer vorausgesetzt – äußerst gering. ■

Martina Görz,  
 PTA und Fachjournalistin (FJS)

# PTA

DIE PTA IN DER APOTHEKE

## KURZQUIZ

### Mitmachen und gewinnen!

Lesen Sie den Artikel ab Seite 76, beantworten Sie alle Fragen und schicken Sie die Antworten per Post, Fax oder E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE  
Stichwort: »Erholsamer Schlaf«  
Postfach 57 09  
65047 Wiesbaden  
Fax: 06 11/5 85 89-269  
E-Mail: [gewinnspiel@pta-aktuell.de](mailto:gewinnspiel@pta-aktuell.de)

Einsendeschluss ist der  
31. Januar 2014.

Bitte Adresse der  
Apotheke angeben!

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Recordati Pharma GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversands an die Recordati Pharma GmbH weitergegeben wird.



## GEWINNSPIEL

### Erholsamer Schlaf

1. Diphenhydramin ist ein Wirkstoff aus der Gruppe der ...

- A pflanzlichen Sedativa.
- B Antihistaminika.
- C Antiphlogistika.



2. Betadorm® hilft ...

- A nur bei Einschlafstörungen.
- B bei langfristigen, chronischen Schlafproblemen.
- C bei Ein- und Durchschlafstörungen.

3. Ein Hangover-Effekt ...

- A lässt sich mit Betadorm® aufgrund der Plasmahalbwertszeit von nur vier bis sechs Stunden nahezu vermeiden.
- B kennzeichnet sich durch eine erhöhte Aktivierung der Patienten am Tage.
- C tritt bei Betadorm® ein, da Diphenhydraminhydrochlorid langsam abgebaut wird.

### Das können Sie gewinnen:

**1.Preis:** Ein neuer Kindle Paperwhite Touchscreen eReader mit integrierter Beleuchtung der nächsten Generation. Ein helleres Display mit dunkleren Texten ermöglicht komfortables Lesen.

**2. bis 3. Preis:** Je ein hochwertiges Bettwäscheset mit zwei Bettdecken- und zwei Kopfkissenbezügen. Satin aus 100 Prozent merzerisierter Baumwolle in elegantem Grau mit weißer Paspelierung.

