

Melatonin „Ich geh schlafen!“

Melatonin-haltige Produkte für eine geruhsame Nacht sind in der vergangenen Dekade ziemlich populär geworden. Und Melatonin hat es auch in sich. So spielt das körpereigene Nacht- und Schlafhormon bei Winterdepressionen und sogar der Alzheimer-Erkrankung eine Rolle. IQVIA hat den Melatonin-Trend im OTC-Segment ausgewertet.

Schlafstörungen sind weitverbreitet, jeder zehnte Erwachsene in den Industrieländern leidet sogar an einer manifesten, chronischen Insomnie (med. Schlaflosigkeit). 70% von 8.000 befragten Deutschen geben an, dass sie bereits an Schlafstörungen gelitten haben.¹ Und so liegen die freiverkäuflichen Schlaf- und Beruhigungsmittel voll im Trend, mit ihnen soll das sanfte Ein- und Durchschlafen vereinfacht werden.

Der Aufwärtstrend des Segmentes (13A Calming & Sleeping) besteht bereits seit mehreren Jahren (vgl. Abb. 1), wobei der Löwenanteil des Umsatzes in den stationären Apotheken auszumachen ist, zugleich sind die Online-

Käufe wichtige Wachstumstreiber. Im Detail: Die positive Umsatzsteigerung von 4,6% konnte im vergangenen Jahr um fast 3 Prozentpunkte nochmals übertroffen werden. Verglichen wurden dazu die Jahresumsätze ab/bis Juli des rollierenden Jahres (MAT 07/Y). Damit zeigte sich im Juli 2024 ein Umsatz von insgesamt knapp 360 Millionen Euro. Der Online-Handel übertrifft mit 7,9% die gemittelte Umsatzwachstumsrate des Einzelhandels von 7,3% nur knapp. Dies stellt sich bei Betrachtung der Mengenabgabe ganz anders dar: Die jährliche Absatzwachstumsrate des Online-Geschäftes übertrifft die Offizin um das Dreifache (5,1% vs. 1,7%).

Innerhalb des Gesamtmarktes an OTC-Beruhigungs- und Schlafprodukten zeigen die Kombinationspräparate positive Vorzeichen bezüglich Ab- und Umsatz. Schlafmittel ohne Beruhigungsfunktion sind jedoch die Treiber und vereinen 203 Mio. Euro Umsatz im MAT 07/24 auf sich, was 11% mehr als im Vorjahreszeitraum ist. Rezeptfreie Beruhigungsmittel sind hingegen rückläufig.

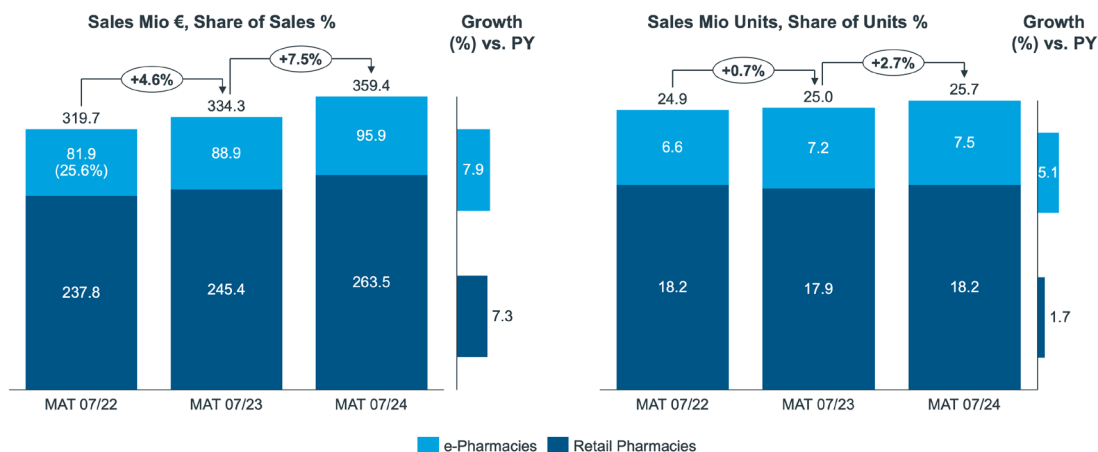


Abb. 1: Umsatz (l.) und Absatz (r.) der Jahre 2022–2024 mit OTC-Schlaf- und Beruhigungsmitteln (Produktkategorie 13A) in Vor-Ort- und E-Apotheken in Deutschland. Es wird das rollierende Jahr einschl. Juli betrachtet (MAT 07/Y). Dargestellt sind Anteil der Verkaufskanäle in Prozent und absoluten Werten.

Quelle: IQVIA, Consumer Report Apotheke®

Einkaufsrhythmus

Die Einkäufe der rezeptfreien Schlaf- und Beruhigungsmittel folgen einem gewissen Rhythmus. Im Sommer sinkt der Bedarf, während er in den dunklen Wintermonaten leicht steigt, wobei der Januar am umsatzstärksten ist. Weiterhin zieht sich ein roter Faden durch das gesamte OTC-Schlafmittel-Jahr: Melatonin-haltige Produkte machen ausnahmslos in jedem Monat mehr als die Hälfte des Umsatzes aus. IQVIAs OTC-Experten sprechen gar vom Marktreiber Melatonin, da die Produkte mittlerweile 54% des Gesamtumsatzes im On- und Offline-Apothekenhandel auf sich vereinen, was sich im MAT 07/24 als ein Umsatzwert von knapp 203 Millionen Euro darstellt (vgl. Abb. 2).²

Schlafrhythmus

Doch was macht das Melatonin so beliebt und was ist Melatonin eigentlich? Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das in der Epiphyse des Gehirns gebildet wird und dessen Biosynthese an den circadianen Rhythmus gekoppelt ist. Erst wenn es richtig dunkel wird, produziert der Körper Melatonin: Steigt dessen Konzentration im Blut, wird man müde, sinkt sie ab, erwacht die körpereigene Fitness. Melatonin ist eine wahre Wundersubstanz, die die Information „dunkel!“ in ein hormonelles Signal transkribiert, das im Körper weiterverwertet wird. Bei Tieren trägt Melatonin zu saisonalen Verhaltensmustern bei und kommt daher auch in allen Tier- und einigen Pflanzengruppen vor. Die Entdeckung des Melatonins war übrigens eng gekoppelt an die psychiatrische Forschung: Schlafstörungen und -losigkeit sind integraler Bestandteil vieler psychiatrischer Erkrankungen.

Melatonin-haltige Präparate wirken verstärkend auf bereits bestehende körpereigene Prozesse – kein neuer

biologischer Prozess wird induziert. Auch deswegen lässt sich erklären, dass es nur geringe und wenn, kaum spürbare Nebenwirkungen bei anwendungsempfohlener Dosierung gibt. Melatonin-Produkte erzwingen damit auch nicht den Schlaf wie ein Rx-Schlafmedikament, sondern wirken regulierend auf den Schlaf-Wach-Rhythmus ein; Hersteller empfehlen deswegen eine länger andauernde Einnahme zu möglichst gleichen Abendstunden.

Bleibt abzuwarten, ob die derzeit 178 verfügbaren Melatonin-OTC-Produkte diese Erfolgsgeschichte fortsetzen können. Denn neben der Einnahme von Wirksubstanzen wächst auch das Alternativangebot: Yoga, Meditation und weitere Entspannungs- und Schlafübungen werden von immer mehr Krankenkassen im Rahmen ihrer Well-being-Programme angeboten; so berichtet ein Versicherer über eine signifikant erhöhte Teilnahme an seinen digitalen Gesundheitsangeboten inklusive der Achtsamkeits- und Meditationsapps.

Autorinnen:

Sabine Kluge, Pressesprecherin IQVIA Deutschland

Felicitas Schlatter, Mitarbeiterin Presse- und Öffentlichkeitsarbeit IQVIA Deutschland

¹ https://www.dgsm.de/fileadmin/dgsm/leitlinien/s3/S3_LL_Nicht-erholsamer_Schlaf_Kap_Insomnie_Somnologie_2017.pdf

² IQVIA Consumer Health Report Apotheke® MAT 07/24

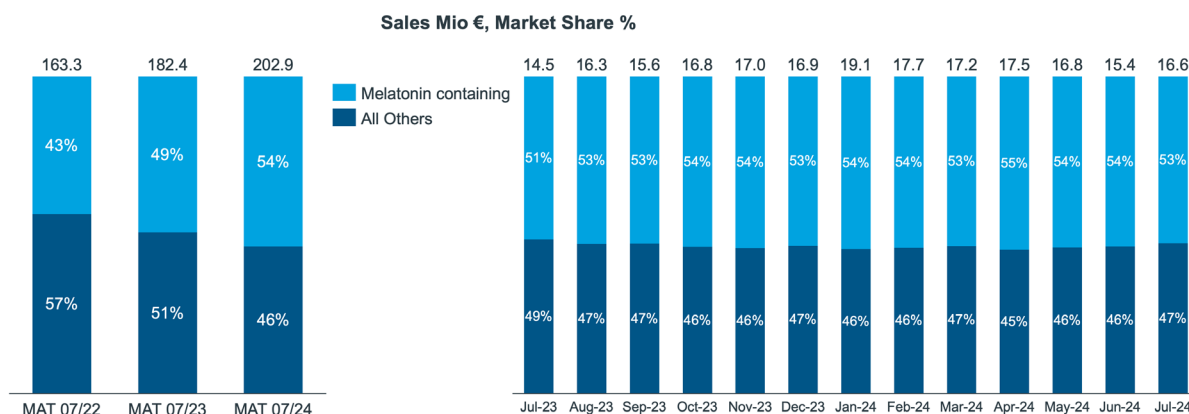


Abb. 2: Umsatz OTC-Schlafmittel (Produktkategorie 13A3) der Jahre 2022–2024, aufgesplittet nach Wachstumstreiber Melatonin in Vor-Ort- und E-Apotheken in Deutschland. Es wird das rollierende Jahr einschl. Juli betrachtet (MAT 07/Y). Dargestellt sind Marktanteile nach aktiver Substanz sowie der Jahresverlauf (r.).

Quelle: IQVIA, Consumer Report Apotheke®