

Schlafstörungen in der Selbstmedikation*

(Auswahl)

	Baldrian + Hopfen	Melatonin	Doxylamin	Johanniskraut + Baldrian	Diphenhydramin	Tryptophan
Inhaltsstoffe	Methanolischer Baldrianwurzel-extrakt (187 mg) + methanolischer Hopfenzapfenextrakt (41,88 mg)	Melatonin, 0,25–5 mg	Doxylamin, 25–30 mg	Ethanolischer Johanniskraut-Trockenextrakt (100 mg) + etha-nolischer Baldrianwurzelextrakt (50 mg)	Diphenhydramin, 25–50 mg	Tryptophan, 500 mg
Zulassung als	Arzneimittel, nicht apotheken-pflichtig	Nahrungsergänzungsmittel** bzw. sonstiges Diätetikum	Arzneimittel, apothekenpflichtig	Arzneimittel, apothekenpflichtig	Arzneimittel, apothekenpflichtig	Arzneimittel, apothekenpflichtig
Indikation	Unruhezustände und nervös bedingte Einschlafstörungen	Keine Angabe, da Nahrungs-ergänzungsmittel	Zur Kurzzeitbehandlung von Schlafstörungen	Zur unterstützenden Behandlung von leichten vorübergehenden depressiven Störungen mit nervöser Unruhe und nervös bedingten Einschlafstörungen	Bei Einschlaf- und Durchschlafstö-rungen	Fördert die Schlafbereitschaft und erleichtert das Einschlafen bei Schlafstörungen
Dosierungsempfehlungen für Erwachsene zur Behand-lung von Schlafstörungen/ Verzehrempfehlung	1 FTA eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen, falls notwendig zusätzlich 1 FTA bereits früher im Verlauf des Abends einnehmen	Keine Angabe, da Nahrungs-ergänzungsmittel	1/2 bis 1 Stunde vor dem Schlafen eine Tablette, bei stärkeren Schlafstörungen maximal 2 Tabletten einnehmen	4-mal täglich 1 Kapsel oder 2-mal täglich 2 Kapseln	Je nach Dosierung maximal 1–2 Tabletten (= 50 mg) 30 Minuten vor dem Schlafengehen einnehmen	1 g täglich, nach ärztlicher Rück-sprache auf bis zu 2 g täglich steigerbar
Anwendungsdauer	Prinzipiell unbegrenzt, nach 2 Wochen ohne Verbesserung sollte ein Arzt aufgesucht werden.	Keine Angabe, da Nahrungs-ergänzungsmittel	Bei akuten Schlafstörungen sollte auf Einzelgaben reduziert, bei längerfristigen nach 2-wöchiger täglicher Einnahme schrittweise abgesetzt werden.	Prinzipiell unbegrenzt, nach 4 Wochen ohne Verbesserung sollte ein Arzt aufgesucht werden.	Die Anwendung sollte im Allgemei-nen nur wenige Tage andauern und 2 Wochen keinesfalls überschrei-ten.	Nach 3–4 Wochen sollte die Notwendigkeit überprüft werden.
Mindestalter	Ab 12 Jahren	Keine Angabe	Ab 18 Jahren	Ab 6 Jahren	Ab 18 Jahren	Ab 18 Jahren
Schwangerschaft/Stillzeit	Das Arzneimittel soll in Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.	Keine Angabe, da Nahrungs-ergänzungsmittel	Das Arzneimittel soll in Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.	Das Arzneimittel soll in Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.	Das Arzneimittel soll in Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden.	In Schwangerschaft und Stillzeit ist das Arzneimittel nur nach strenger Indikationsstellung anzuwenden.
Darreichungsformen	Filmtabletten	Tabletten, Kapseln	Tabletten	Hartkapseln	Tabletten	Filmtabletten
Besondere Hinweise	Nicht vor Teilnahme am Straßen-verkehr bzw. dem Bedienen von Maschinen anwenden; Wirkung kann durch Alkohol verstärkt werden, daher keinen Alkohol zu sich nehmen.	–	Nicht vor Teilnahme am Straßen-verkehr oder vor dem Bedienen von Maschinen anwenden; Alkohol-genuss vermeiden	UV-Bestrahlung (Sonnenbäder, Höhensonne, Solarium) vermeiden; Auswirkung auf Fahrtüchtigkeit und die Fähigkeit, Maschinen zu bedienen, unwahrscheinlich, dennoch auf Teilnahme am Stra-ßenverkehr und Bedienen von Maschinen verzichten	Nicht vor Teilnahme am Straßen-verkehr oder vor dem Bedienen von Maschinen anwenden; Alkohol-genuss vermeiden	Nicht vor Teilnahme am Straßen-verkehr bzw. dem Bedienen von Maschinen anwenden; Wirkung kann durch Alkohol verstärkt werden, daher keinen Alkohol zu sich nehmen. Bei Bluthochdruck sollte vor der Einnahme ein Arzt zu Rate gezogen werden.

* Angaben können je nach Hersteller und Zusammensetzung abweichen, Fach- und Gebrauchsinformationen sind vorrangig zu beachten.

** Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.