

OTC-Medikamente gegen Schlafmangel

Pflanzliche Sedativa und H₁-Antihistaminika

KHR | Schlaf ist essenziell – nicht nur für unser Überleben, sondern auch für unser psychisches und körperliches Wohlbefinden. Umso problematischer ist Schlafmangel, der häufig durch Schlafstörungen verursacht wird und unter anderem medikamentös behandelt werden kann. Doch worauf sollte dabei geachtet werden?

Schlaf ist für unser Überleben ebenso wichtig wie Nahrung, Wasser und Luft – wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens damit, idealerweise 7–8 Stunden pro Nacht.^{1,2} Dabei wechseln sich Rapid-Eye-Movement(REM)-Schlaf und Nicht-REM(NREM)-Schlaf in Zyklen ab und fördern unterschiedliche Prozesse: REM-Schlaf ist entscheidend für die Verarbeitung emotionaler Erinnerungen und die Abschwächung negativer Emotionen, während NREM-Phasen Gedächtnisinhalte festigen, Gewebe reparieren, das Immunsystem stärken und Zelltrümmer wie β -Amyloid abbauen.¹ So überrascht es nicht, dass Schlafmangel das Risiko für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und Übergewicht sowie für Infektionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht, indem etwa die Blutzuckerregulation durch erhöhte Fettsäurespiegel erschwert wird und Entzündungen länger anhalten.² Zudem steigen Ruheherzfrequenz und Blutdruck sowie das Risiko für Herz- und Hirninfarkte und für neurologische und psychiatrische Erkrankungen.^{1,2}

Dennoch ist Schlafmangel aufgrund von Schlafstörungen häufig – etwa jede vierte erwachsene Person ist betroffen – und kann vielfältige Ursachen haben, von Schichtdienst und Stress bis hin zu psychiatrischen oder organischen Erkrankungen sowie Medikamenteneinnahme.³ Neben einer Optimierung der Schlafumgebung, regelmäßigen Schlafzeiten, schlaffördernden Gewohnheiten, Bewegung und Entspannung können bei Bedarf auch pflanzliche Sedativa oder H₁-Antihistaminika eingesetzt werden. Dabei sollten jedoch mögliche Nebenwirkungen, Wechselwirkungen und Kontraindikationen beachtet werden.⁴

Pflanzliche Sedativa

Die Wirkung pflanzlicher Sedativa wie Baldrian, Passionsblume oder Johanniskraut setzt langsamer ein, verstärkt sich aber im Verlauf von etwa 1–2 Wochen bei regelmäßiger Einnahme.⁴ Baldrian wirkt spasmolytisch,

muskelrelaxierend, anxiolytisch und sedierend über das GABAerge System, intensiviert den NREM-Tiefschlaf und eignet sich besonders zur Behandlung chronischer Schlafstörungen – vor allem bei älteren Menschen mit Tiefschlafmangel.⁵ Wie die Passionsblume, die vermutlich ebenfalls über das GABAerge System wirkt, sollte Baldrian jedoch nicht zusammen mit anderen zentral wirksamen Substanzen eingenommen werden. Johanniskraut beeinflusst mehrere Botenstoffsysteme (Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA, Glutamat), wirkt antidepressiv und kann bei depressiven Personen die tieferen NREM-Schlafstadien fördern, wobei mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten wie Digoxin, Theophyllin, Phenprocoumon oder hormonellen Kontrazeptiva aufgrund der Metabolisierung durch das Enzym CYP3A4 zu beachten sind.⁵

H₁-Antihistaminika

Deutlich schneller und stärker wirken H₁-Antihistaminika der ersten Generation wie Doxylamin und Diphenhydramin, da sie gut in das zentrale Nervensystem gelangen und über Acetylcholinrezeptoren antiallergische, sedierende und antiemetische Effekte entfalten.^{6,7} Sie können jedoch deutlich mehr Nebenwirkungen verursachen, darunter Müdigkeit, Kopfschmerzen, Mundtrockenheit oder Verstopfung, und sind bei Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff, Asthma, Epilepsie, Glaukom oder Blasenentleerungsstörung kontraindiziert. Beide Wirkstoffe sollten aufgrund möglicher Wirkungsverstärkung nicht zeitgleich mit MAO-Hemmern, Anticholinergika oder zentral dämpfenden Substanzen eingenommen werden. Diphenhydramin beeinflusst zusätzlich Ionenkanäle, wirkt lokalanästhetisch und kann das QT-Intervall verlängern, weshalb es bei Herzrhythmusstörungen kontraindiziert ist und Wechselwirkungen mit QT-verlängernden oder kaliumsenkenden Substanzen begünstigen kann.⁶ Doxylamin weist mit einer Halbwertszeit von etwa 10 Stunden eine verlängerte Wirkdauer und ein erhöhtes Risiko für Hangover-Effekte auf.⁷ H₁-Antihistaminika sollten maximal eine Woche angewendet werden, da sie zu Toleranz und Abhängigkeit führen können.^{4,6,7}

Quellen: www.DAPdialog.de/9044