

## Excerpt „Melatonin im Fokus – Pharmakodynamiken und Patienteninteraktion“

In der Apothekenpraxis wird Melatonin von Patient:innen häufig als unbedenkliche, natürliche Einschlafhilfe wahrgenommen. Diese Fehleinschätzung führt in der Selbstmedikation nicht selten zu eigenmächtigen Kombinationen mit Genussmitteln oder anderen Sedativa. Für das Apothekenteam gilt es hier, die pharmakodynamischen Wechselwirkungen und die Auswirkungen auf die Schlafarchitektur im Blick zu behalten, um Risiken wie Sturzgefahr oder Wirkungsverlust proaktiv abzuwenden.

### Alkohol und Melatonin: Das Trugbild des besseren Einschlafens

Ein weit verbreiteter Irrtum ist die Annahme, dass ein Glas Wein am Abend die schlafanstoßende Wirkung von Melatonin sinnvoll unterstützt. Pharmakologisch betrachtet liegen hier jedoch zwei unterschiedliche Mechanismen vor: Während Alkohol zentral dämpfend an den GABA-Rezeptoren ansetzt, vermittelt Melatonin seine Effekte über die MT1- und MT2-Rezeptoren.

Die Kombination führt zu additiven Effekten. Neben einer verstärkten zentralen Dämpfung leidet vor allem die Schlafqualität massiv. Messbare Parameter wie die Herzratenvariabilität (HRV) sinken, Stresswerte steigen und die Herzfrequenz bleibt insbesondere in den ersten Schlafstunden erhöht. Alkohol stört die physiologische Schlafarchitektur nachhaltig – weshalb von dieser Kombination, aber auch von Alkohol als genereller Einschlafhilfe, dezidiert abgeraten werden sollte.

### Nikotin als Induktor: Die Herausforderung bei Raucher:innen

Während viele Arzneistoffe den Melatoninspiegel durch Enzymhemmung ansteigen lassen, verhält es sich bei Nikotin umgekehrt: Es wirkt als Induktor auf das abbauende Enzymsystem.

- **Das Problem der unvorhersehbaren Dosierung:** Da der Nikotinspiegel bei Konsumenten stark fluktuiert, ist eine kalkulierte Dosisanpassung von Melatonin („einfach etwas mehr nehmen“) in der Praxis nicht möglich. Die Wirkung der Einschlafhilfe droht unvorhersehbar zu verpuffen.
- **Praxistipp für die Beratung:** Da eine pauschale Abfrage des Raucherstatus bei jedem Melatonin-Kauf im Alltag oft unpraktikabel ist, bietet sich bei entsprechender Evidenz eine gezielte Empfehlung an: Der letzte Nikotingenuss sollte mindestens zwei bis vier Stunden vor der Melatoneinnahme liegen. Aufgrund der Halbwertszeit von Nikotin (ca. ein bis zwei Stunden) ist die Enzyminduktion zum Zeitpunkt des Einschlafens dann so weit abgesunken, dass eine normale Wirkung erwartet werden kann.

## **Excerpt „Melatonin im Fokus – Pharmakodynamiken und Patienteninteraktion“**

### Additive Effekte und Sturzrisiko bei multipler Sedierung

Besonders kritisch sind eigenmächtige „On-top“-Einnahmen von Patient:innen, die bereits mit Rx-Präparaten versorgt sind. Häufig wird Melatonin zusätzlich zu Z-Substanzen (wie Zopiclon), Benzodiazepinen oder freiverkäuflichen sedierenden Antihistaminika eingenommen.

Da diese Substanzklassen ebenfalls über GABA- oder Histaminrezeptoren zentral dämpfend wirken, addieren sich die Effekte mit denen des Melatonins. Die klinischen Folgen sind gravierend:

- Abnahme der Reaktionsfähigkeit und kognitive Störungen.
- Ein massiv erhöhtes Sturzrisiko, insbesondere bei geriatrischen Patient:innen.

Bei älteren Menschen, die bereits eine ärztlich verordnete Schlafmedikation einnehmen, ist die zusätzliche Abgabe von Melatonin in der Selbstmedikation daher als obsolet zu betrachten.

### Fazit für den Apothekenalltag: Die Kundenkarte als Sicherheitsinstanz

Da Patient:innen solche Kombinationen in der Arztpraxis oft nicht kommunizieren, kommt der Apotheke eine entscheidende Kontrollfunktion zu. Die Nutzung der Kundenkarte ist hier das effektivste Werkzeug, um bestehende Dauermedikationen einzusehen und potenzielle Risiken einer multiplen Sedierung frühzeitig zu erkennen.

Besteht trotz bestehender Rx-Medikation ein hoher Leidensdruck, darf die Lösung nicht in einer eigenmächtigen Erweiterung durch Melatonin liegen. In diesen Fällen ist der Patient konsequent an die Arztpraxis zurückzuverweisen, damit eine kontrollierte Dosisanpassung oder Therapieumstellung unter ärztlicher Aufsicht erfolgen kann.