



## BEI PLÖTZLICHER ÜBELKEIT HELFEN KAUGUMMIS UND SUBLINGUALTABLETTEN

### Serie OTC-Arzneistoffe

Weitere Folgen der Serie

#### Ausgabe

- 03/2026 Cetirizin
- 04/2026 Butylscopolamin
- 05/2026 Terbinafin
- 06/2026 Hydrocortison
- 07/2026 Diphenhydramin**
- 08/2026 Loperamid
- 09/2026 Naratriptan
- 10/2026 Naproxen
- 11/2026 Macrogol
- 12/2026 Omeprazol

Alle Artikel finden Sie unter [das-pta-magazin.de/heftarchiv](http://das-pta-magazin.de/heftarchiv).

# OTC-Arzneistoffe

**Diphenhydramin--** Der Wirkstoff lindert Schwindel, Übelkeit und Erbrechen und kommt in vielen Reiseapotheken mit in den Urlaub. Auch gegen Schlafstörungen wird er eingesetzt. Frischen Sie Ihr Beratungswissen auf.

TEXT: STEFANIE FASTNACHT

**D**iphenhydramin ist ein sedierend wirkendes H1-Antihistaminikum. Für die Selbstmedikation ist es als Diphenhydramin-Hydrochlorid und als Dimenhydrinat, ein Salz aus Diphenhydramin und 8-Chlortheophyllin, erhältlich. Dimenhydrinat dissoziiert im Blut zu Diphenhydramin und 8-Chlortheophyllin, wobei der Zusatz von 8-Chlortheophyllin die sedierende Wirkung von Diphenhydramin abmildert.

#### Wirkung

Diphenhydramin und Dimenhydrinat hemmen die Histaminwirkung am H1-Rezeptor. Als H1-Antihistaminika der ersten Generation überwinden sie

die Blut-Hirn-Schranke und wirken auch an zentralen H1-Rezeptoren. Aufgrund seiner sedierenden Effekte wird Diphenhydramin zur Kurzzeitbehandlung von Ein- und Durchschlafstörungen eingesetzt. Weil Diphenhydramin und Dimenhydrinat auch das Brechzentrum und den Vestibularapparat beeinflussen und die Reizweiterleitung bei Reisekrankheit (Kinetose) unterdrücken, dienen beide zur Vorbeugung und Behandlung von Übelkeit und Erbrechen. **Nebenwirkungen--** Zu beachten ist, dass Diphenhydramin und Dimenhydrinat muskarinische Acetylcholinrezeptoren blockieren und unerwünschte anticholinerge Wirkungen wie Mundtrockenheit,

Harnverhalt und Akkommodationsstörungen hervorrufen können. Die Einnahme bei Engwinkelglaukom und Prostatahyperplasie ist kontraindiziert, da die Arzneistoffe den Augeninnendruck erhöhen und Harnverhalt auslösen oder verschlimmern können.

#### Reisekrankheit

Hier wirken Diphenhydramin und Dimenhydrinat bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern unter Beachtung der in den Beipackzetteln genannten Altersangaben und Dosierungen vorbeugend und lindernd. Angeboten werden Präparate mit verschiedenen Galeniken, die sich an unterschiedliche Reisebedürfnisse

anpassen lassen (s. Tab.). Retardtabletten eignen sich zum Beispiel für längere Reisen. Damit sie unterwegs voll wirken, sollten sie, wie nicht retardierte Tabletten auch, 30 bis 60 Minuten vor Reiseantritt eingenommen werden. Schneller und bei plötzlichem Bedarf wirksam sind Kaugummis oder Sublingualtabletten. Sie haben zudem Vorteil, dass sie ohne Wasser anwendbar sind. Für Kinder gibt es zudem Säfte oder Zäpfchen.

**Wichtig--** Erwachsene, die Auto fahren, sollten auf die Einnahme von Diphenhydramin und Dimenhydrinat verzichten, da Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsvermögen beeinträchtigt werden. In der Altersgruppe der bis zu Dreijährigen muss Dimenhydrinat wegen der Gefahr von lebensbedrohlichen Krampfanfällen exakt nach Körpergewicht (max. 5 mg/kg KG/d) dosiert werden. Weil Säuglinge und Kleinkinder zu Fieberkrämpfen neigen, ist bei fieberhaften Infekten oder einer einfachen Magen-Darm-Grippe auf die routinemäßige Anwendung von Dimenhydrinat zu verzichten.

#### Schlafstörungen

Für Erwachsene mit Einschlaf- und Durchschlafstörungen gibt es Präparate mit 50 Milligramm Diphenhydramin, die eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen werden. Die Behandlung sollte wenige Tage bis zwei Wochen nicht überschreiten.

**Wichtig--** Die Beers-Liste, die zur Verbesserung der Arzneimitteltherapie geriatrischer Patienten dient, stuft Diphenhydramin als potenziell inadäquate Medikation für Menschen über 65 Jahre ein. Neben kognitiven Beeinträchtigungen wie Verwirrtheit und Gedächtnisproblemen kann sich durch Hangover-Effekte die Gefahr für Stürze erhöhen. Weil Äl-

tere häufig viele Medikamente einnehmen, sind Wechselwirkungen im Blick zu behalten. So verstärkt sich die sedierende Wirkung von Diphenhydramin zum Beispiel durch Alkohol, Benzodiazepine, Opioide und andere ZNS-dämpfende Substanzen. \*

#### Aus dem OTC-Sortiment\*

Präparat	Dosierung/Besonderheit
<b>Wirkstoff: Diphenhydramin</b>	
Emesan Tabletten (50 mg)	Erw.: 1 – 3 x tgl. 1 Tbl. Kdr. >12 J., Jgdl.: 1 – 2 x tgl. 1 Tbl. Kdr. 6 – 12 J.: 1 – 2 x tgl. 1/2 Tbl.
<b>Wirkstoff: Dimenhydrinat</b>	
Reisegold Tabs gegen Reiseübelkeit (50 mg)	Erw.: Vorbeugung, 3 x 1 Tbl., 1. Tbl. 30 Min. vor Reisebeginn Erw.: Therapie, 4-stdl. 1 – 2 Tbl., max. 6 Tbl./d Kdr. 6 – 12 J.: 25 – 50 mg alle 6 – 8 h, max. 3 Tbl./d
Superpepp Reisekaugummi Dragees (20 mg)	Erw., Kdr. > 12 J.: 3 x je 1 Kaug., Abstand 30 Min. Kdr. 6 – 12 J.: 2 x je 1 Kaug., Abstand 30 Min.
Vomacur Suppositorien (40 mg)	Kdr. (> 8 – 16 kg): 1 x tgl. 1 Supp. Kdr. (> 16 – 24 kg): 2 x tgl. 1 Supp. Kdr. (> 24 – 36 kg): 2 – 3 x tgl. 1 Supp.
Vomex A Reise Sublingualtabletten (50 mg)	Erw., Jgdl. (> 56 kg): 3 – 4 x tgl. 1 – 2 Tbl. Jgdl. > 12 J. (> 45 kg): 3 x tgl. 1 – 2 Tbl.
Vomex A Retardkapseln (150 mg)	Erw., Jgdl. (> 56 kg): max. 2 Kps./d, 1. Kps. 30 – 60 Min. vor Reiseantritt

\*beispielhafte Nennungen, ohne Anspruch auf Vollständigkeit (Stand der Informationen: 13.06.2026)

Foto: Estradaanton, Getty Images/Stockphoto