

Liebe Anwender von

## HEVERT DORM

Mit Hevert Dorm haben Sie ein bewährtes Arzneimittel gewählt. Der Wirkstoff Diphenhydramin hilft Ihnen zuverlässig bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

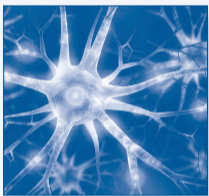


### Wie funktioniert „Schlaf“



Der Schlaf ist ein Zustand der körperlichen Ruhe. Ausreichend Schlaf ist wichtig für den Ablauf vieler Vorgänge im Körper, zum Beispiel für die Erholung der Organe und Gewebe wie Muskeln und Knochen sowie des Immun- und Nervensystems. Die „optimale“ Schlafdauer kann stark schwanken. Sie liegt aber für Erwachsene meist zwischen sechs und sieben Stunden, wobei vor allem ungestörte Tiefschlafphasen für einen guten Schlaf wichtig sind.

Über Schlaf oder Wachheit entscheidet unser Körper selbständig, die Steuerung übernimmt die so genannte „innere Uhr“. Sie stellt für viele Körperfunktionen den Zeitgeber dar und übt diese Regulation über eine Reihe von Signal- und Botenstoffen aus. Im Hirnstamm und in Teilen des Zwischenhirns sorgt der Botenstoff Noradrenalin (ein „Stresshormon“) für Aktivität, Aufmerksamkeit und Wachheit, während Serotonin, bekannt auch als „Glückshormon“, das Einschlafen fördert. Gestellt wird unsere innere Uhr durch das Tageslicht, das einen weiteren Botenstoff, das Histamin (das „Weckhormon“), beeinflusst: So wird bei Dunkelheit weniger von diesem Hormon ausgeschüttet; weniger Histamin bedeutet hier weniger „Weckwirkung“, was für unseren Körper schlichtweg „mehr Müdigkeit“ heißt.



Dieses komplizierte Zusammenspiel der Hormone kann durch eine Reihe von inneren und äußeren Einflüssen erheblich gestört werden: Erkrankungen oder Schmerzen sind häufig für Schlafprobleme verantwortlich. Zusätzlich können nicht wenige Arzneimittel als unerwünschte Nebenwirkung zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen führen. Neben Schichtarbeit oder Nacharbeit stört aber vor allem anhaltender Stress den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus, denn er führt zu einer Erhöhung des Noradrenalin-Spiegels, der einen erholsamen Schlaf verhindert oder zumindest erschwert. Ein Zuviel des Botenstoffs Histamin hindert uns ebenfalls an ruhigem Ein- und Durchschlafen.

Dieses komplizierte Zusammenspiel der Hormone kann durch eine Reihe von inneren und äußeren Einflüssen erheblich gestört werden: Erkrankungen oder Schmerzen sind häufig für Schlafprobleme verantwortlich. Zusätzlich können nicht wenige Arzneimittel als unerwünschte Nebenwirkung zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen führen. Neben Schichtarbeit oder Nacharbeit stört aber vor allem anhaltender Stress den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus, denn er führt zu einer Erhöhung des Noradrenalin-Spiegels, der einen erholsamen Schlaf verhindert oder zumindest erschwert. Ein Zuviel des Botenstoffs Histamin hindert uns ebenfalls an ruhigem Ein- und Durchschlafen.

Dieses komplizierte Zusammenspiel der Hormone kann durch eine Reihe von inneren und äußeren Einflüssen erheblich gestört werden: Erkrankungen oder Schmerzen sind häufig für Schlafprobleme verantwortlich. Zusätzlich können nicht wenige Arzneimittel als unerwünschte Nebenwirkung zu Einschlaf- oder Durchschlafproblemen führen. Neben Schichtarbeit oder Nacharbeit stört aber vor allem anhaltender Stress den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus, denn er führt zu einer Erhöhung des Noradrenalin-Spiegels, der einen erholsamen Schlaf verhindert oder zumindest erschwert. Ein Zuviel des Botenstoffs Histamin hindert uns ebenfalls an ruhigem Ein- und Durchschlafen.

### Wie hilft Ihnen Hevert Dorm

- Hevert Dorm **hilft zuverlässig bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen.**
- Das Arzneimittel **verringert die Wirkung des „Weckhormons“ Histamin.** Dadurch kann sich die normale abendliche Müdigkeit einstellen und der Körper sich auf den Schlaf vorbereiten.
- Hevert Dorm **verursacht in der Regel keine Müdigkeit oder Schläfrigkeit am Folgetag,** wenn es in der empfohlenen Dosierung eingenommen wird und eine ausreichende Schlafdauer folgt.

### Der Wirkstoff in Hevert Dorm

Die Wirkung des Histamin-Gegenspielers Diphenhydramin ist schon seit Jahrzehnten bekannt. Er hemmt zuverlässig die Wirkung von Histamin an speziellen Bindungsstellen (Rezeptoren) im Gehirn, wodurch der schlaf-fördernde Effekt verursacht wird.

### Was können Sie sonst noch für Ihre Gesundheit tun

Die Einnahme von Hevert Dorm stellt eine wirksame und zuverlässige Therapie bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen dar. Mit der bestimmungsgemäßen Anwendung haben Sie einen wichtigen Schritt für einen erholsamen Schlaf getan. Unterstützend können Ihnen folgende Maßnahmen helfen:

Anregende Aktivitäten wie sportliche Betätigung oder geistige Anstrengung sollten nach Möglichkeit so in den Alltag eingebaut werden, dass Körper und Geist vor dem Zubettgehen noch ausreichend zur Ruhe kommen können. Ausdauersport fördert die Gesundheit und kann besseres Einschlafen erleichtern, sollte aber nicht zu spät am Abend ausgeübt werden.



Die letzten ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten auch frei sein von Aufregung, Auseinandersetzungen und „aufwühlenden“ Gedanken, zum Beispiel an unerledigte Arbeit. Lesen Sie zum Beispiel einen guten Roman, um auf andere Gedanken zu kommen. Kommt man dennoch nicht zur Ruhe, können Entspannungsübungen, Autogenes Training oder Yoga eine gute Hilfe sein.

Günstig ist es, immer zur gleichen Zeit Schlafen zu gehen und den Körper nicht durch ständig wechselnde Rhythmen zu belasten. Auch die richtige Umgebung fördert das Einschlafen. Achten Sie auf eine angenehme Klimatisierung im Schlafzimmer. Etwa 18 °C gelten als ideale Temperatur. Licht- und Geräuschquellen sollten soweit wie möglich ausgeschaltet werden.

„Alltagsdrogen“ wie übermäßiger Kaffee- oder Nikotingenuss regen den Kreislauf an und verhindern so die notwendige Entspannung, wenn die innere Uhr den Schlafprozess einleiten möchte. Auch üppige Mahlzeiten am späten Abend können ein ruhiges Ausklingen des Tages verzögern. Vermeiden sollten Sie regelmäßigen Alkoholgenuss als Einschlafhilfe.

### Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Hevert-Team!



DE 284/2005 - 51636



Für jede verkaufte Packung spendet Hevert 1 Cent an die „Kéré Foundation e.V.“, die Bildungs- und Entwicklungsprojekte in Burkina Faso unterstützt. [www.kerefoundation.com](http://www.kerefoundation.com)



Hevert nutzt zu 100% Strom aus erneuerbaren Energiequellen



**HEVERT**  
ARZNEIMITTEL

# HEVERT DORM

Tabletten

Wirkstoff: Diphenhydraminhydrochlorid 25 mg  
Sedativum, Schlafmittel aus der Gruppe der Antihistaminika

## Anwendungsgebiete

Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

## Gegenanzeigen

*Wann dürfen Sie Hevert Dorm nicht einnehmen?*

Hevert Dorm darf nicht eingenommen werden

- bei Überempfindlichkeit gegenüber dem Wirkstoff oder einem der sonstigen Bestandteile des Arzneimittels sowie gegenüber anderen Antihistaminika,
- bei akutem Asthma,
- bei grünem Star (Engwinkelglaukom),
- bei bestimmten Geschwülsten des Nebennierenmarks (Phäochromozytom),
- bei Vergrößerung der Vorsteherdrüse mit Restharnbildung,
- bei Epilepsie,
- bei Kalium- oder Magnesiummangel,
- bei verlangsamten Herzschlag (Bradykardie),
- bei bestimmten Herzerkrankungen (angeborenes QT-Syndrom oder anderen klinisch bedeutsamen Herzschäden, insbesondere Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße, Erregungsleitungsstörungen, Arrhythmien),
- bei gleichzeitiger Anwendung von Arzneimitteln, die ebenfalls das so genannte QT-Intervall im EKG verlängern oder zu einer Hypokaliämie führen (siehe unter „Wechselwirkungen mit anderen Mitteln“),
- bei gleichzeitiger Einnahme von Alkohol oder so genannten MAO-Hemmern (Mittel zur Behandlung von Depressionen),
- während der Schwangerschaft oder Stillzeit.

## Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung

Besondere Vorsicht bei der Einnahme von Hevert Dorm ist erforderlich, wenn Sie unter einer der folgenden Erkrankungen leiden:

- eingeschränkter Leberfunktion,
- chronischen Lungenerkrankungen oder Asthma,
- bestimmten Magenfunktionsstörungen (Pylorusstenose oder Achalasie der Kardia).

Nach wiederholter Einnahme von Schlafmitteln über einen längeren Zeitraum kann es zu einem Verlust an Wirksamkeit (Toleranz) kommen.

Wie auch bei anderen Schlafmitteln kann die Einnahme von Hevert Dorm zur Entwicklung von körperlicher und seelischer Abhängigkeit führen. Das Risiko einer Abhängigkeit steigt mit der Dosis und der Dauer der Behandlung. Auch bei Patienten mit Alkohol-, Arzneimittel- oder Drogenabhängigkeit in der Vorgeschichte ist dieses Risiko erhöht.

Beim Beenden einer Behandlung mit Hevert Dorm können durch plötzliches Absetzen Schlafstörungen vorübergehend wieder auftreten. Deshalb wird empfohlen, die Behandlung gegebenenfalls durch schrittweise Verringerung der Dosis zu beenden.

### Kinder

Zur Wirksamkeit und Verträglichkeit von Diphenhydramin als Schlafmittel bei Kindern und Jugendlichen liegen keine ausreichenden Erfahrungen vor. Deshalb sollte Hevert Dorm bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren nur nach sorgfältiger Abwägung von Risiko und Nutzen verordnet werden.

### Schwangerschaft und Stillzeit

Während Schwangerschaft und Stillzeit darf Hevert Dorm nicht angewendet werden.

### Verkehrstüchtigkeit und das Bedienen von Maschinen

Nach Einnahme von Hevert Dorm dürfen keine Fahrzeuge geführt oder gefährliche Maschinen bedient werden. Auch am Folgetag können sich Restmüdigkeit und beeinträchtigt Reaktionsvermögen noch nachteilig auf die Fahrtüchtigkeit oder die Fähigkeit zum Arbeiten mit Maschinen auswirken, vor allem nach unzureichender Schlafdauer.

## Wechselwirkungen mit anderen Mitteln

Bitte informieren Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie andere Arzneimittel einnehmen bzw. vor kurzem eingenommen haben, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel handelt.

Diphenhydraminhydrochlorid darf nicht zusammen mit so genannten MAO-Hemmern (bestimmte Mittel zur Behandlung von Depressionen) gegeben werden.

Die gleichzeitige Einnahme von Hevert Dorm mit anderen Medikamenten, die ebenfalls Diphenhydramin enthalten, einschließlich von solchen, die äußerlich angewendet werden, ist zu vermeiden.

Die gleichzeitige Einnahme von Hevert Dorm mit anderen zentral dämpfenden Arzneimitteln wie Schlaf-, Beruhigungs-, Schmerz- oder Narkosemitteln, angstlösenden Mitteln (Anxiolytika), Arzneimitteln zur Behandlung von Depressionen oder Mitteln zur Behandlung von Anfallsleiden (Antiepileptika) kann zu einer gegenseitigen Verstärkung führen.

Die so genannte anticholinerge Wirkung von Diphenhydramin kann durch Arzneistoffe mit ähnlicher Wirkung wie Atropin, Biperiden, trizyklischen Antidepressiva oder Monoaminoxidase-Hemmern verstärkt werden. Es können eine Erhöhung des Augeninnendrucks, Harnverhalt oder eine unter Umständen lebensbedrohliche Darmlähmung auftreten.

Die Anwendung von Diphenhydramin zusammen mit blutdrucksenkenden Arzneimitteln kann zu verstärkter Müdigkeit führen.

Die gleichzeitige Anwendung mit Arzneimitteln, die ebenfalls das so genannte QT-Intervall im EKG verlängern, zum Beispiel Mittel gegen Herzrhythmusstörungen (Antiarrhythmika Klasse IA oder III), bestimmte Antibiotika (zum Beispiel Erythromycin), Cisaprid, Malaria-Mittel, Mittel gegen Allergien bzw. Magen-Darm-Geschwüre (Antihistaminika) oder Mittel zur Behandlung spezieller geistig-seelischer Erkrankungen (Neuroleptika), oder zu einem Kaliummangel führen können (zum Beispiel bestimmte harntreibende Mittel) ist zu vermeiden.

Diphenhydramin kann bei Allergie-Tests möglicherweise die Testergebnisse verfälschen und sollte deshalb mindestens 3 Tage vorher nicht mehr angewendet werden.

### Einnahme zusammen mit Nahrungsmitteln und Getränken

Während der Behandlung mit Hevert Dorm darf kein Alkohol getrunken werden, da hierdurch die Wirkung von Diphenhydramin in nicht vorhersehbarer Weise verändert und verstärkt wird.

## Wichtige Informationen zu bestimmten sonstigen Bestandteilen

Dieses Arzneimittel enthält Lactose. Bitte nehmen Sie Hevert Dorm daher erst nach Rücksprache mit Ihrem Arzt ein, wenn Ihnen bekannt ist, dass Sie unter einer Lactoseunverträglichkeit leiden.

## Dosierungsanleitung, Art und Dauer der Anwendung

Nehmen Sie Hevert Dorm immer genau nach der Anweisung des Arztes ein. Bitte fragen Sie bei Ihrem Arzt oder Apotheker nach, wenn sie sich nicht ganz sicher sind!

Soweit nicht anders verordnet beträgt die übliche Dosis für Erwachsene 2 Tabletten (entsprechend 50 mg Diphenhydraminhydrochlorid). Diese Dosis sollte nicht überschritten werden.

Patienten mit eingeschränkter Leber- oder Nierenfunktion sollten niedrigere Dosen erhalten.

Auch bei älteren oder geschwächten Patienten, die unter Umständen besonders empfindlich reagieren, wird empfohlen, die Dosis erforderlichenfalls anzupassen.

Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren sollen nur nach sorgfältiger Abwägung von Risiko und Nutzen mit Hevert Dorm behandelt werden.

### Art der Anwendung

Die Tabletten werden unzerkaut, abends 30 Minuten vor dem Schlafengehen mit viel Flüssigkeit (einem Glas Wasser) eingenommen. Anschließend sollte noch eine ausreichende Schlafdauer (7–8 Stunden) gewährleistet sein.

### Dauer der Anwendung

Die Dauer der Behandlung sollte so kurz wie möglich sein. Sie sollte im Allgemeinen nur wenige Tage betragen und 2 Wochen nicht überschreiten. Bei fortbestehenden Schlafstörungen suchen Sie bitte einen Arzt auf!

Wenn Sie weitere Fragen zur Anwendung des Arzneimittels haben, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

## Überdosierung und andere Anwendungsfehler

### Einnahme einer zu großen Menge

Überdosierungen mit Diphenhydramin können gefährlich sein – insbesondere für Kinder und Kleinkinder. Aus diesem Grund ist bei Verdacht einer Überdosierung oder Vergiftung sofort ein Arzt zu informieren (zum Beispiel Vergiftungsnotruf).

Überdosierungen mit Diphenhydramin äußern sich in erster Linie abhängig von der aufgenommenen Menge durch Störungen des Zentralnervensystems (Verwirrung, Erregungszustände bis hin zu Krampfanfällen, Atemstillstand) und des Herz-Kreislauf-Systems. Außerdem können gesteigerte Muskelreflexe, Fieber, trockene Schleimhäute, Sehstörungen, Verstopfung und Störungen der Harnausscheidung auftreten. Auch Rhabdomyolysen (schwere Muskelschädigungen) sind beobachtet worden.

## Nebenwirkungen

Wie alle Arzneimittel kann auch Hevert Dorm Nebenwirkungen haben. Sollten Sie die folgenden Nebenwirkungen bei sich beobachten, besprechen Sie das bitte mit Ihrem Arzt, der dann festlegt, wie weiter zu verfahren ist.

Mit folgenden Nebenwirkungen ist besonders zu Beginn der Behandlung zu rechnen:

Die am häufigsten berichteten Nebenwirkungen sind Schläfrigkeit, Benommenheit und Konzentrationsstörungen während des Folgetages, insbesondere nach unzureichender Schlafdauer, sowie Schwindel und Muskelschwäche.

Weitere häufiger auftretende Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall, und so genannte anticholinerge Effekte wie Mundtrockenheit, Verstopfung, Sodbrennen, Sehstörungen oder Beschwerden beim Wasserlassen.

Während der Behandlung mit Hevert Dorm können bestimmte Herzrhythmusstörungen auftreten (Verlängerung des QT-Intervalls im EKG).

Außerdem ist über Überempfindlichkeitsreaktionen, erhöhte Lichtempfindlichkeit der Haut, Änderungen des Blutbildes, Erhöhung des Augeninnendrucks, Gelbsucht (cholestatischer Ikterus) und so genannte paradoxe Reaktionen wie Ruhelosigkeit, Nervosität, Erregung, Angstzustände, Zittern oder Schlafstörungen berichtet worden.

### Meldung von Nebenwirkungen

Wenn Sie Nebenwirkungen bemerken, wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker. Dies gilt auch für Nebenwirkungen, die nicht in dieser Packungsbeilage angegeben sind.

Sie können Nebenwirkungen auch direkt dem Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, Abt. Pharmakovigilanz, Kurt-Georg-Kiesinger Allee 3, D-53175 Bonn, Website: [www.bfarm.de](http://www.bfarm.de) anzeigen. Indem Sie Nebenwirkungen melden, können Sie dazu beitragen, dass mehr Informationen über die Sicherheit dieses Arzneimittels zur Verfügung gestellt werden.

## Hinweise zu Haltbarkeit und Aufbewahrung

Das Arzneimittel soll nach Ablauf des auf dem Behältnis und Umkarton angegebenen Verfallsdatums nicht mehr angewendet werden.

Vor Feuchtigkeit schützen!

Arzneimittel: Stets vor Kindern geschützt aufbewahren!

## Zusammensetzung

1 Tablette enthält:

Wirkstoff:

Diphenhydraminhydrochlorid 25 mg

Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Povidon 25, mikrokristalline Cellulose, hochdisperses Siliciumdioxid, Magnesiumstearat.

## Darreichungsform und Packungsgrößen

25/50 Tabletten zum Einnehmen.

## Pharmazeutischer Unternehmer und Hersteller

Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG  
In der Weiherwiese 1  
D-55569 Nussbaum  
[www.hevert.de](http://www.hevert.de)

## Stand der Information

April 2020

Zul.-Nr. 2799.99.98

