

### Mitmachen und punkten!

	A	B	C
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einsendeschluss ist der  
31. Mai 2013.

DIE PTA IN DER APOTHEKE  
Stichwort: »Schlafstörungen«  
Postfach 1180  
65837 Sulzbach (Taunus)

Oder klicken Sie sich bei  
[www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de)  
in die Rubrik Fortbildung.  
Die Auflösung finden Sie dort  
im nächsten Monat.

Unleserlich, uneindeutig oder unvollständig ausgefüllte Fragebögen können leider nicht in die Bewertung einfließen, ebenso Einsendungen ohne frankierten/adressierten Rückumschlag.



## SCHLAFSTÖRUNGEN

In dieser Ausgabe von DIE PTA IN DER APOTHEKE 5/2013 sind zum Thema zehn Fragen zu beantworten. Lesen Sie den Artikel, kreuzen Sie die Buchstaben der richtigen Antworten vom Fragebogen im nebenstehenden Kasten an und schicken Sie diesen Antwortbogen zusammen mit einem adressierten und frankierten Rückumschlag an unten stehende Adresse. Oder Sie klicken sich bei [www.pta-aktuell.de](http://www.pta-aktuell.de) in die Rubrik Fortbildung und beantworten den Fragebogen online. Wer mindestens acht Fragen richtig beantwortet hat, erhält in der Kategorie 7 (Bearbeitung von Lektionen) einen Fortbildungspunkt. Die Fortbildung ist durch die Bundesapothekerkammer unter BAK 2012/477 akkreditiert und gilt für die Ausgabe 5/2013.

Ihr PTA  
Fortbildungs-  
punkt

### Ihr Fortbildungspunkt zum Thema

Datum

Stempel der Redaktion

#### Absender

Name

Vorname

Beruf

Straße

PLZ/Ort

Ich versichere, alle Fragen selbstständig und ohne die Hilfe Dritter beantwortet zu haben.

Datum/Unterschrift

Kreuzen Sie bitte jeweils eine richtige Antwort an und übertragen Sie diese auf den Antwortbogen.

**1. Im REM-Schlaf ...**

- A. ist die Weckschwelle hoch.
- B. ist der Muskeltonus hoch.
- C. bewegen sich die Augen vertikal.

**2. Die Schlafapnoe ...**

- A. entsteht durch kurzzeitige Blockade der oberen Atemwege.
- B. endet stets tödlich.
- C. hat keinen Einfluss auf die Qualität des Schlafes.

**3. Zur einer guten Schlafhygiene gehört ...**

- A. Zähneputzen vor dem Zubettgehen.
- B. ein angenehm temperiertes, ruhiges und abdunkelbares Schlafzimmer.
- C. eine größere Menge Alkohol am Abend.

**4. Sport am Abend ...**

- A. hilft in jedem Fall beim Einschlafen.
- B. erschwert in jedem Fall das Einschlafen.
- C. kann, wenn er nicht zu anstrengend ist, den Schlaf fördern.

**5. Unter „Hang over“ versteht man ...**

- A. die Anhäufung eines Wirkstoffes im Organismus bei regelmäßiger Einnahme.
- B. die Verschiebung der Schlafphasen.
- C. Müdigkeit und Benommenheit am Morgen nach der Einnahme eines Schlafmittels.

**6. Pflanzliche Sedativa/Hypnotika ...**

- A. sind bereits für Schulkinder in der Selbstmedikation geeignet.
- B. müssen einige Stunden vor dem Zubettgehen genommen werden.
- C. verändern die Schlafarchitektur.

**7. Die Wirkung des Johanniskrauts**

- A. ist beruhigend und schlafeinleitend.
- B. setzt schon eine halbe Stunde nach der Einnahme ein.
- C. setzt erst nach vier bis sechs Wochen voll ein.

**8. Antihistaminika ...**

- A. dürfen in der Selbstmedikation maximal zwei Wochen lang genommen werden.
- B. dürfen unbegrenzt lange genommen werden.
- C. binden an den GABA-Rezeptor.

**9. Benzodiazepine ...**

- A. verkürzen die Tiefschlafphase.
- B. verkürzen die REM-Phase.
- C. wurden inzwischen vielfach von den Barbituraten verdrängt.

**10. Die Z-Substanzen ...**

- A. haben keinerlei Abhängigkeitspotenzial.
- B. haben eine große therapeutische Breite.
- C. greifen an den Histaminrezeptoren an.