

Schlafmittel

Nicht zu schlafen ist für die Betroffenen sehr belastend. Pflanzliche und synthetische Hypnotika bieten Hilfe. Zu Risiken und Nebenwirkungen sollten PTA unbedingt informieren.

Jeder Mensch benötigt Schlaf zur Regeneration und zur Verarbeitung der Eindrücke des Tages. Schlaf verläuft in Phasen: Tiefschlafphasen wechseln sich mit Traumphasen, den sogenannten REM = Rapid-Eye-Movement-Phasen ab. Während des REM-Schlafs werden die Eindrücke des Tages verarbeitet, Lern- und Speicherprozesse im Gehirn finden statt. Der Anteil der erholsamen Tiefschlafphasen ist bei Gesunden in den ersten Stunden des Schlafs besonders hoch. Geraten die physiologischen Anteile der Schlafphasen aus dem Gleichgewicht, kommt es zu Schlafstörungen. Etwa 10 bis 30 Prozent der Deutschen klagen über Ein- und Durchschlafstörungen. Diese können vielfältige Ursachen haben: Sie treten als eigenständige Erkrankung, aber auch als Komorbidität anderer Krankheiten auf. Im Rahmen psychischer oder pneumologischer Erkrankungen leiden Patienten häufig unter Schlafproblemen. Auch äußere Faktoren wie Schichtarbeit, Lärm, psychische Belastungen oder eine ungünstige Schlafumgebung können Auslöser dafür sein.

Definition Schlafstörungen zu haben, bedeutet, dass ein Patient über einen Monat hinweg mindestens dreimal pro Woche unter Ein- beziehungsweise Durchschlafstörungen leidet. Dabei ist zu beachten, dass die benötigte Schlafmenge individuell unterschiedlich ist und mit zunehmendem Alter abnimmt. Für die Beratung in der Selbstmedikation

sollte die PTA die richtigen Fragen stellen:

- Wie äußern sich Ihre Schlafprobleme?
- Wie häufig und seit wann haben Sie Schlafstörungen?
- Wann gehen Sie zu Bett und wie lange schlafen Sie?
- Gibt es Vorerkrankungen oder Dauermedikamente, die berücksichtigt werden sollten?
- Welche Maßnahmen haben Sie bereits ergriffen – medikamentös und nichtmedikamentös?

Selbstmedikation möglich Sind die Beschwerden nur leicht und kurzfristig, dann können apothekenpflichtige Mittel zusammen mit Maßnahmen zur Schlafhygiene empfohlen werden. Bei leichten Schlafstörungen sind Phytopharmaka die erste Wahl. Sie sind gut verträglich und haben kein Gewöhnungsrisiko. Pflanzliche Mittel mit beruhigender Wirkung enthalten zum Beispiel Wirkstoffe von Melisse, Passionsblume, Hopfen, Baldrian Johanniskraut oder Lavendel. Alle pflanzlichen Sedativa sollten über mindestens ein bis zwei Wochen regelmäßig eingenommen werden, um den Schlaf nachhaltig zu verbessern. Stärker hypnotisch wirken Antihistaminika wie Diphenhydramin und Doxylamin. Sie sind Mittel der Wahl bei akuten, kurzfristigen Schlafstörungen. Sie sollten Menschen über 65 Jahren nur nach sorgfältiger Risiko-Nutzen-Abwägung angeraten werden. Wer stärkere Be-

schwerden hat, erhält verschreibungspflichtige Arzneimittel vom Arzt. Hier stehen die Benzodiazepine und Z-Substanzen als klassische Schlafmittel zur Verfügung. Für die Dauertherapie und Anwendung bei geriatrischen Menschen kommen außerdem Antipsychotika und Antidepressiva mit sedierenden Eigenschaften infrage. Für alle Sedativa gilt, dass sie das Sturzrisiko erhöhen. Die Reaktionsfähigkeit wird eingeschränkt und bei höheren Dosierungen besteht die Gefahr des Hangovers am nächsten Morgen. Benzodiazepine und Z-Substanzen sollten wegen der Gefahr der Abhängigkeit so niedrig dosiert und so kurz wie möglich angewendet werden. Die Dosierungen sollen langsam auf- und bei Absetzen wieder langsam abdosiert werden. Wichtige Tipps für die Beratung zur Schlafhygiene sind:

- Sorgen Sie für einen regelmäßigen Schlafrhythmus.
- Vermeiden Sie große Mahlzeiten am Abend.
- Vermeiden Sie Alkohol und koffeinhaltige Getränke am Abend.
- Achten Sie auf eine gute Schlafatmosphäre – richtige Matratze, gute Belüftung und Temperatur nicht höher als 20 Grad.
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft. ■

*Dr. Katja Renner,
Apothekerin*

Bezieht Ihre Apotheke schon ein Exemplar von DIE PTA IN DER APOTHEKE?



Dann bestellen Sie jetzt **WEITERE**,
für Ihre Apotheke kostenlose
Exemplare, damit alle PTA in
Ihrem Team zeitnah ein eigenes
Heft lesen können.

IHRE VORTEILE

- MONATLICHE FORTBILDUNGEN
- TOPINFORMIERT IN BERUF & PRAXIS
- REPETITORIUM IN JEDEM HEFT
- SUPPLEMENTS UND SONDERHEFTE
- EXKLUSIVE GEWINNAKTIONEN



Ja, ich möchte weitere kostenlose Ausgaben von DIE PTA IN DER APOTHEKE für meine Mitarbeiter/Kollegen bestellen.

Anzahl der zusätzlichen Exemplare

Name der Apotheke

Straße, Haus-Nr. oder Postfach

PLZ, Ort

E-Mail *

Datum

Unterschrift

* Ja, ich bin damit einverstanden, dass die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH mich per Telefon, E-Mail und schriftlich über weitere interessante Angebote informiert.

Diese Einverständniserklärung kann ich jederzeit unter Angabe meiner Adresse durch Mitteilung an die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Postfach 57 09, 65047 Wiesbaden oder per E-Mail an service@uzv.de widerrufen.

Das Abonnement läuft ab sofort bis auf Widerruf.

Vertrauensgarantie: Diese Bestellung kann innerhalb von 14 Tagen ab Bestelldatum ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen werden. Zur Wahrung der Frist genügt die rechtzeitige Absendung an die Umschau Zeitschriftenverlag GmbH.

Jetzt bestellen: direkt per Telefon unter 06 11/5 85 89-262 oder einfach faxen an 06 11/5 85 89-269

Bequem per Post: Umschau Zeitschriftenverlag GmbH, Leserservice DIE PTA IN DER APOTHEKE, Postfach 57 09, 65047 Wiesbaden.