

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	V
----------------------	---

Abkürzungsverzeichnis	XIII
------------------------------------	------

1 Anatomie und Physiologie

1.1 Die Bedeutung von Schlafen und Wachen	1
1.2 Schlafarten und Schlafphasen	4
1.2.1 NREM-Schlaf (Non-REM-Schlaf, orthodoxer Schlaf)	4
1.2.2 REM-Schlaf	4
1.2.3 Der gesunde Schlafverlauf	5
1.3 Das individuelle Schlafprofil	6

2 Beratung zum Krankheitsbild

2.1 Dyssomnien	8
2.1.1 Definition	8
2.1.2 Einteilung	9
2.1.3 Ursache: Restless-Legs-Syndrom (RLS)	11
2.1.4 Ursache: Narkolepsie (»Schlafkrankheit«)	12
2.1.5 Ursache: Schichtarbeit	14
2.1.6 S2-Leitlinie »Nicht-erholsamer Schlaf« der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)	15
2.2 Parasomnien	17
2.2.1 Definition	17
2.2.2 Ursachen	17
2.2.3 Symptome und Diagnostik	17
2.2.4 Therapieoptionen	17
2.3 Sekundäre Schlafstörungen	18
2.3.1 Definition	18
2.3.2 Einteilung	18
2.3.3 Ursache: Depressionen	18
2.3.4 Ursache: Demenz	19
2.3.5 Ursache: Morbus Parkinson	20
2.3.6 Ursache: Schlafbezogenes Asthma	21
2.3.7 Ursache: Nächtlicher ösophagaler Reflux	22

2.4	Schlafstörungen bei Säuglingen und Kindern	23
2.4.1	Ursachen	23
2.4.2	Beschwerden, Symptomatik, Diagnostik	24
2.4.3	Therapieoptionen	24
3	Beratung bei der Abgabe von OTC-Arzneimitteln	
3.1	Abgrenzung zum Arztbesuch	25
3.2	BAK-Leitlinie: fünf Fragen	26
3.2.1	Fragen zur Person des Anwenders	26
3.2.2	Fragen zum Beschwerdebild	26
3.2.3	Fragen zur Dauer der Beschwerden	27
3.2.4	Fragen zu anderen Erkrankungen bzw. zur Anwendung anderer Arzneimittel	27
3.2.5	Fragen zu bisherigen Behandlungsversuchen	27
3.3	Fließschema Auswahlkriterien	28
3.4	Beratung bei der Abgabe von H₁-Antihistaminika	29
3.4.1	Wirkungsweise	29
3.4.2	Handelspräparate und Indikationen	30
3.4.3	Dosierung und Einnahmehinweise	30
3.4.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen	31
3.5	Beratung bei der Abgabe von Phytopharmaka	34
3.5.1	Wirkungsweise	34
3.5.2	Handelspräparate und Indikationen	36
3.5.3	Dosierung und Einnahmehinweise	36
3.5.4	Vergleichbarkeit von Phytopharmaka	36
3.5.5	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen	38
3.6	Medikamentöse Alternativen	38
3.6.1	Anthroposophie	38
3.6.2	Schüßler-Salze	39
3.6.3	Homöopathie	40
3.6.4	Bachblütentherapie	41
4	Beratung bei der Abgabe von rezeptpflichtigen Schlafmitteln	
4.1	Fünf Beratungsgrundsätze	44
4.1.1	Einnahme und Therapieregime des Arztes einhalten	44
4.1.2	Wechselwirkung: Alkohol	44

4.1.3	Verlangsamtes Reaktionsvermögen als gemeinsame Nebenwirkung	45
4.1.4	Gewöhnung und Abhängigkeit	45
4.1.5	Beendigung der Therapie nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt	45
4.2	BAK-Leitlinie zur Information und Beratung bei der Abgabe von Arzneimitteln	45
4.2.1	Formale Prüfung der Verordnung	46
4.2.2	Prüfung der Verordnungsart	46
4.2.3	Inhaltliche Prüfung der Verordnung	46
4.2.4	Information und Beratung	47
4.2.5	Unterstützende Maßnahmen	47
4.2.6	Abgabe des Arzneimittels	47
4.3	Beratung bei der Abgabe von Benzodiazepinen	47
4.3.1	Wirkungsweise	48
4.3.2	Handelspräparate und Indikationen	50
4.3.3	Dosierung und Einnahmehinweise	51
4.3.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen	51
4.4	Beratung bei der Abgabe von Benzodiazepin-Analoga (Z-Substanzen)	54
4.4.1	Wirkungsweise	54
4.4.2	Handelspräparate und Indikationen	55
4.4.3	Dosierung und Einnahmehinweise	55
4.4.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen	56
4.5	Beratung bei der Abgabe von Neuroleptika als Schlafmittel	56
4.5.1	Wirkungsweise	56
4.5.2	Handelspräparate und Indikationen	56
4.5.3	Dosierung und Einnahmehinweise	57
4.5.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen	58
4.6	Beratung bei der Abgabe von Antidepressiva als Schlafmittel	59
4.6.1	Wirkungsweise	59
4.6.2	Handelspräparate und Indikationen	60
4.6.3	Dosierung und Einnahmehinweise	61
4.6.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen	61
4.7	Beratung bei der Abgabe von chloralhydrathaltigen Schlafmitteln	63
4.7.1	Wirkungsweise	63
4.7.2	Handelspräparate und Indikationen	63
4.7.3	Dosierung und Einnahmehinweise	64
4.7.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen	64

4.8	Beratung bei der Abgabe von Melatonin	65
4.8.1	Wirkungsweise.....	65
4.8.2	Handelspräparat und Indikation	65
4.8.3	Dosierung und Einnahmehinweise	66
4.8.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	66
5	Beratung bei Verdacht auf Schlafmittelmisbrauch bzw. -abhängigkeit	
5.1	Abgrenzung zwischen Arzneimittelmisbrauch und -abhängigkeit	68
5.2	Anhaltspunkte für Arzneimittelmisbrauch und -abhängigkeit	69
5.3	Maßnahmen des Apothekers bei erwiesenem Arzneittelmisbrauch	70
5.4	Unterstützung beim ambulanten Entzug bei Arzneimittelabhängigkeit	71
5.5	Gesprächsführung bei Verdacht auf Schlafmittelmisbrauch	72
6	Beratung bei der Abgabe von rezeptpflichtigen Arzneimitteln bei schlafassoziierten Erkrankungen	
6.1	Beratung bei der Abgabe von Levodopa/Benserazid	75
6.1.1	Wirkungsweise.....	75
6.1.2	Handelspräparate und Indikationen.....	76
6.1.3	Dosierung und Einnahmehinweise	76
6.1.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	77
6.2	Beratung bei der Abgabe von Pramipexol	78
6.2.1	Wirkungsweise.....	78
6.2.2	Handelspräparate und Indikationen.....	78
6.2.3	Dosierung und Einnahmehinweise	78
6.2.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	79
6.3	Beratung bei der Abgabe von Ropinirol	80
6.3.1	Wirkungsweise.....	80
6.3.2	Handelspräparate und Indikationen.....	80
6.3.3	Dosierung und Einnahmehinweise	80
6.3.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	81

6.4	Beratung bei der Abgabe von Modafinil	81
6.4.1	Wirkungsweise.....	82
6.4.2	Handelspräparate und Indikationen.....	82
6.4.3	Dosierung und Einnahmehinweise	83
6.4.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	83
6.5	Beratung bei der Abgabe von Natriumoxybat	84
6.5.1	Wirkungsweise.....	85
6.5.2	Handelspräparat und Indikation	85
6.5.3	Dosierung und Einnahmehinweise	85
6.5.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	87
6.6	Beratung bei der Abgabe von Methylphenidat.....	87
6.6.1	Wirkungsweise.....	88
6.6.2	Handelspräparate und Indikationen.....	88
6.6.3	Dosierung und Einnahmehinweise	88
6.6.4	Neben-, Wechselwirkungen und Kontraindikationen.....	89
7	CPAP-Atemtherapiegeräte zur Behandlung des Schlafapnoe-Syndroms	
7.1	Das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom (OSAS)	91
7.1.1	Ursachen	92
7.1.2	Symptome.....	93
7.1.3	Diagnostik	93
7.1.4	Therapieoptionen	95
8	Nichtmedikamentöse Therapiemaßnahmen	
8.1	Regeln zur Schlafhygiene.....	99
8.1.1	Regeln zur Schlafenszeit.....	100
8.1.2	Regeln zur Schlafumgebung	100
8.1.3	Regeln zu Essen, Trinken und Rauchen.....	100
8.2	Entspannungsmethoden	101
8.3	Aromatherapie	101
9	Pharmazeutische Dienstleistungen	
9.1	Give-away und Zusatzinformationen	103

10	Der Schlafmittelkunde im HV	
10.1	»Ich brauche ein Schlafmittel!«	106
10.2	Grenzen der Selbstmedikation	108
11	Adressen und Links	
11.1	Fachgesellschaften	110
11.2	Bezugsquellen	110
11.3	Anlaufstellen bei Suchtfragen	113
12	Literatur	
12.1	Allgemeine Literatur	114
12.2	Fachinformationen	115
12.3	Leitlinien	115
	Sachregister	116
	Die Autorin	121