

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 S 2-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 ösophagealer 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 Schlafmittelmissbrauch bzw. -abhängigkeit	
5.1	Abgrenzung zwischen Arzneimittelmissbrauch und -abhängigkeit.....	68
5.2	Anhaltspunkte für Arzneimittelmissbrauch und -abhängigkeit.....	69
5.3	Maßnahmen des Apothekers bei erwiesenem Arzneimittelmissbrauch.....	70
5.4	Unterstützung beim ambulanten Entzug bei Arzneimittelabhängigkeit.....	71
5.5	Gesprächsführung bei Verdacht auf Schlafmittelmissbrauch.....	72
6	Beratung bei der Abgabe von rezeptpflichtigen Arzneimitteln bei schlafassozierten 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