

Prävention aus
der Apotheke



Was tun bei nicht erholsamem Schlaf? Die richtige Schlafhygiene und mögliche Behandlungsmethoden

Sonja Stipanitz, Apothekerin
Landesbeauftragte für Selbsthilfegruppen
10. Bayerischer Selbsthilfekongress
in Würzburg am 30. Oktober 2015

Online-Version ohne Bilder

Copyright: WIPIG – Wissenschaftliches Institut für Prävention im Gesundheitswesen.
Das WIPIG ist ein Institut der Bayerischen Landesapothekerkammer: www.wipig.de
Dieser Vortrag kann von Apothekern für Selbsthilfegruppen angeboten werden.
Bei Interesse wenden Sie oder Ihre Apotheke sich an: info@wipig.de

Prävention aus
der Apotheke



Übersicht

1. Was ist Schlaf?
2. Wie schlafen wir und warum?
3. Wie viel Schlaf brauchen wir?
4. Therapiemöglichkeiten
 - Physikalische Methoden
 - Aromatherapie
 - Verhaltenstherapie
 - Schlafhygiene
 - Medikamente

Prävention aus
der Apotheke



Was ist Schlaf?

Der Schlaf ist
für den ganzen Menschen,
was das Aufziehen
für die Uhr.

Arthur Schoppenauer

Prävention aus
der Apotheke



Was ist Schlaf?

Erholsamer Schlaf

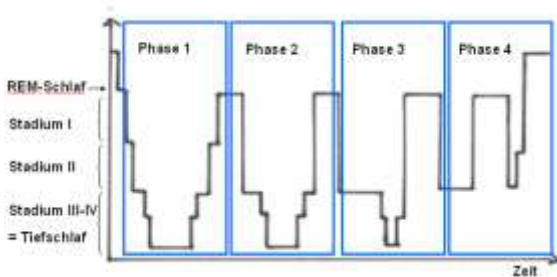
ist Grundvoraussetzung für

Gesundheit – Leistungsfähigkeit – Wohlbefinden

Prävention aus
der Apotheke



Wie schlafen wir und warum?



Prävention aus
der Apotheke



Therapiemöglichkeiten

Physikalische Methoden

- Aromatherapie
- Verhaltenstherapie
- Schlafhygiene
- Medikamente

Prävention aus
der Apotheke



Therapiemöglichkeiten – Schlafhygiene

regelmäßige Aufsteh- und Schlafenszeiten
feste Rituale
vor dem Zubettgehen allmählich körperliche
und geistige Anstrengung vermindern
kühle, gelüftete, abgedunkelte Räume
Lärmquellen abstellen
nachts nicht auf den Wecker schauen

Prävention aus
der Apotheke



Schlafhygiene auch tagsüber

keine koffeinhaltigen Getränke
nach dem Mittagessen
keinen Alkohol
regelmäßige körperliche Aktivität
abends keine schweren Mahlzeiten
kein Tagesschlaf

Prävention aus
der Apotheke



Therapiemöglichkeiten – Physikalische Methoden

Lichttherapie

Kneipp'sche Waschung

Prävention aus
der Apotheke



Therapiemöglichkeiten – Aromatherapie

reine ätherische Öle aus

- Lavendel
- Bitterorange
- Hopfenöl
- Lindenblüten
- Majoran

Prävention aus
der Apotheke



Therapiemöglichkeiten – Verhaltenstherapie

Schlafedukation
Bettzeitenrestriktion
Stimuluskontrolle
Entspannungsverfahren
Schlafprotokoll

Prävention aus
der Apotheke



Verhaltenstherapie - Schlafedukation

Sind Ihre Erwartungen realistisch?

Die Schlafdauer ist individuell
verschieden!

→ Finden Sie Ihren persönlichen
Schlafrhythmus!

Vermeiden Sie es, nachts auf die Uhr zu
schauen!



Bettzeitenrestriktion

→ maximal 6 - 7 Stunden im Bett verbringen

Schlafprotokoll

→ Überblick über die eigene „Nettoschlafenszeit“



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
Aufwachen morgens							
Tageschlaf (Zeit / Dauer)							
Tagesbefinden							
Aktivitäten vor dem Zubettgehen							
Zubettgehen							
Einschlafritual (Art / Dauer)							
Einschlafzeit							
Nächtliches Aufwachen (Aktivitäten / Häufigkeit / Dauer)							
Gesamtschlafenszeit nachts							
Schlafmittel							



Verhaltenstherapie – Stimuluskontrolle

nur bei ausgeprägter Müdigkeit und nur zum Schlafen ins Bett legen
 lange Wachphasen im Bett vermeiden
 Einen Wecker stellen und morgens immer um die gleiche Zeit aufstehen
 keinen Tagesschlaf



Entspannungsverfahren

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Autogenes Training
- Gedankliche Entspannung
 - Ruhebilder
 - Fantasiereisen



Hilfreiche Adressen

<https://www.aok.de/bayern/gesundheit/gesundheitsangebote-58700.php>
<http://www.vhs-wuerzburg.info/programm>
 Die **Schlafschule** in Kranzbach DAGS:
<http://www.zulley.de/aktivitaeten/seminare.html>
www.schlaftrainer.de
www.dgsm.de: Informationen für Patienten: Selbsthilfegruppen



Medikamente

Apothekenpflichtig:	Verschreibungspflichtig:
Antihistaminika	Benzodiazepine
Pflanzliche Arzneimittel	Z-Substanzen
Homöopathika	Melatonin

Achtung: Die meisten Schlafmittel sind nur für die akute Form der Schlafstörung geeignet!

Prävention aus
der Apotheke



Pflanzliche Arzneimittel

Lavendel
Passionsblume
Hopfen
Melisse
Baldrian

Prävention aus
der Apotheke



Antihistaminika

Anwendung

Allergie
Übelkeit
Grippemittel
Schlafmittel

Nebenwirkung

Verstopfung
Mundtrockenheit
Miktionsbeschwerden
Schwindel
Benommenheit

Prävention aus
der Apotheke



Was ist bei der Einnahme von Antihistaminika zu beachten?

- **Einnahme:**
 - bei **Einschlafstörungen**: 30 min vor dem Schlafengehen
 - bei **Durchschlafstörungen**: auf der Bettkante
- Die Behandlung, wenn möglich, auf Einzelgaben beschränken.
- Die Dauer der Einnahme sollte zwei Wochen nicht überschreiten.
- Auf eine ausreichende Schlafdauer nach der Einnahme des Medikaments achten.

Prävention aus
der Apotheke



Vielen Dank...

... für Ihr Interesse



Copyright



unterstützt von



Bildquellen Masterfolie (von links nach rechts):
©Yuri Arcurs-Fotolia.com / © Lexuss-Fotolia.com / © Kathrin39-Fotolia.com / © dedMazay-Fotolia.com