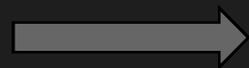


Selbsthilfegruppe

für Hypophysen- und Nebennierenerkrankte, Stuttgart



Schlaf, Schlafstörungen und Schlafmittel

Rezeptformalitäten

Bluthochdruck

Osteoporose

Import von Arzneimitteln

Dr. Ernst Pallenbach, Villingen-Schwenningen

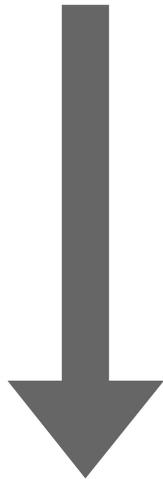
Der Schlaf sei das tägliche Brot Deiner Seele

(Carl-Ludwig Schleich, Deutscher Arzt, 1859-1922)



Schlaf ist ein biologischer oder medizinischer Ruhezustand.
Rund ein Drittel unseres Daseins verbringen wir im Schlaf.
Ohne diese Erholungsphase ist ein gesundes und aktives Leben nicht möglich.

Schlafentzug



- “ Konzentrationsstörungen
- “ nachlassende Aufmerksamkeit
- “ Gereiztheit
- “ Trugwahrnehmungen

Das Unfallrisiko steigt.

Was kann ich für meinen gesunden Schlaf tun?



Grundregeln für einen gesunden Schlaf

- “ Keinen Mittagsschlaf halten
- “ „Schlafstagebuch“ (Zuviel an Schlaf ?)
- “ Auf regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten achten
- “ Nur so lange im Bett liegen bleiben, wie man auch wirklich schläft
- “ Das Bett nur zum Schlafen benutzen
- “ Kaffee, Tee, Cola oder andere stimulierende Getränke vermeiden
- “ Möglichst nicht rauchen
- “ Größere Mengen Alkohol vermeiden
- “ Abschalten und zur Ruhe kommen
- “ Ein persönliches „Einschlafritual“
- “ Viel Bewegung
- “ Gesunde Schlafumgebung

Was kann ich für meinen gesunden Schlaf tun?

Beratung durch Arzt und Apotheker

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Ihrem Apotheker darüber.
- Lassen Sie vom Arzt abklären, ob medizinische Ursachen für eine Schlafstörung vorliegen (Schlafapnoe, Herz- und Atemwegserkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion)
- Achten Sie darauf, bei Möglichkeit keine Arzneimittel einzunehmen, die zu Schlafstörungen führen können. Ihr Apotheker berät Sie gerne dazu.

Welche Stoffe und Medikamente können zu Schlafstörungen führen?

Substanz / Medikamentengruppe	Beispiele
Coffein	Kaffee, Cola, vers. Schmerztabletten
Alkohol	Alkoholische Arznei- und Stärkungsmittel
Nikotin	Zigaretten, Nikotinpflaster
Opioide (starke Schmerzmittel)	Morphin, Fentanyl
Diuretika (wassertreibende Mittel)	Kaliumsparende Diuretika, Thiazide
Hormone	Schilddrüsenhormone
Sympathomimetika	Adrenalin, Formoterol
Anti-Parkinsonmittel	Levodopa, Selegilinõ



Benzodiazepine – schnelle Hilfe bei Schlaflosigkeit und Unruhe



Benzodiazepine

Positive Wirkungen

Die rosa Brille für die Seele

- “ angstlösend (anxiolytisch)
- “ beruhigend (sedierend) und schlaffördernd (hypnotisch)
- “ muskelrelaxierend
- “ krampflösend (antiklonisch)

Probleme bei langfristiger Anwendung

- “ Gewöhnung und Abhängigkeit
- “ Wirkungsverlust
- “ Kognitive Störungen, Sedierung
- “ Sturzrisiko
- “ Verstärkung von Schlafapnoe

Was kann ich tun, wenn ich vermute, dass ich mich an die Einnahme gewöhnt habe?

Dies zu erkennen und über die damit verbundenen möglichen Risiken Bescheid zu wissen, ist der erste und wichtigste Schritt.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Ihrem Apotheker und lassen Sie sich beraten.

Soll ich die Tabletten/Tropfen einfach weglassen?

Ein abruptes Absetzen Ihres Arzneimittels ist nicht zu empfehlen, wenn Sie sich im Laufe der Zeit an die regelmäßige Einnahme gewöhnt haben.

Lässt man die Tabletten bzw. die Tropfen plötzlich weg, können Schlafstörungen, Angst, Unruhe, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit oder sogar Schmerzen auftreten.

Diese unangenehmen Symptome treten aber kaum auf, wenn man das Medikament langsam und behutsam über einen Zeitraum von mehreren Monaten mit fachkundiger Begleitung $\text{sausschleicht}\%$

Rezeptformalitäten: Das laut idem-Kreuz!



Bisphosphonate

Hemmung des weiteren Knochenabbaus

Alendronsäure
Risedronsäure
Ibandronsäure
Zolendronsäure

FOSAMAX
ACTONEL
IBANDRONSÄURE AL
ZOMETA

Mineralstoffe + Vitamine

Supplementierung

Calcium + Vitamin D3

CALCIUM SANDOZ D OSTEO

“ Arzneimittel dürfen in Deutschland grundsätzlich nur in den Verkehr gebracht werden, wenn sie zuvor nach den Vorschriften des Arzneimittelgesetzes (AMG) zugelassen oder registriert worden sind oder wenn sie über eine entsprechende Genehmigung der Europäischen Kommission verfügen.

“ In Deutschland nicht zugelassene oder nicht registrierte Arzneimittel unterliegen nach dem Arzneimittelgesetz einem Verbringungsverbot.

“ Die für Deutschland gültige Zulassung, Registrierung oder Genehmigung umfasst stets auch die deutschsprachige Beschriftung und die Angaben in deutscher Sprache im Beipackzettel.

“ Auch im Wege des erlaubten Versandhandels dürfen nur in Deutschland zugelassene oder registrierte Arzneimittel nach Deutschland verbracht werden.

“ Zudem darf dieser Versand nur aus den EU-Mitgliedstaaten und Vertragsstaaten des Europäischen Wirtschaftsraums erfolgen, in denen für den Versandhandel mit Arzneimitteln dem deutschen Recht vergleichbare Sicherheitsstandards bestehen.