

# Alles für einen besseren Schlaf

Bei der Indikation **Schlafstörungen** geht es nicht nur um zusätzliche Arzneimittel, die empfohlen werden können. Unterstützen Sie Ihren Kunden auch dabei, wieder ohne medikamentöse Hilfe zu schlafen.



© julief514 / iStock / Thinkstock

**S**chlafstörungen sind ein häufiges Thema in der Beratung. Betroffene leiden in der Regel schon längere Zeit unter dem Problem und haben daher einen hohen Leidensdruck. Sie sind auf der Suche nach wirkungsvollen Präparaten, mit denen sie endlich wieder einen erholsamen Schlaf finden. Viele Kunden mit Ein- oder Durchschlafstörungen wissen, dass

verschreibungspflichtige Hypnotika nicht die optimale Lösung sind. Es ist daher keine Seltenheit, dass ein Kunde zwar sein Rezept für ein Benzodiazepin (z. B. Midazolam), eine Z-Substanz (z. B. Zolpidem), eine schlafanstoßende Substanz aus der Gruppe der Antidepressiva (z. B. Doxepin) oder ein schwaches beruhigendes Neuroleptikum (z. B. Melperon) einlöst, aber noch zusätzlich ein

rezeptfreies Arzneimittel, bei dem nicht das Risiko einer Abhängigkeit besteht, zum Schlafen oder zur Beruhigung erwerben möchte. Diese Kunden sind hoch motiviert, diese zusätzlich oder alternativ auszuprobieren. Ergreifen Sie die Chance, Zusatzempfehlungen auszusprechen. Natürlich gibt es auch Kunden, die nicht von sich aus Ihren Rat suchen. Doch versuchen Sie mit Einfühlungs-

vermögen, auch diese Kunden aktiv anzusprechen und ihnen zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten anzubieten. Erläutern Sie ihnen, warum sie von den Zusatzempfehlungen profitieren werden. Sagen Sie Sätze wie „Dieses Präparat ist genau das richtige für Sie. Es wirkt schnell und zuverlässig gegen innere Unruhe. So entspannt können Sie nachts besser schlafen.“ Auch folgende Formulierung hilft, den Kunden vom Nutzen Ihrer Empfehlung zu überzeugen: „Mit dem Präparat sind Sie ruhiger. Sie können besser loslassen und besser einschlafen.“ Sie werden sehen, Kunden mit Schlafstörungen sind in der Regel für Ihre Empfehlungen und ein Beratungsgespräch sehr aufgeschlossen.

**Ursachen erforschen** Um das passende Mittel für den Betroffenen auszusuchen, ist zunächst die Frage nach der Ursache seiner Schlafprobleme wichtig. Sind beispielsweise Rückenschmerzen oder muskuläre Verspannungen Grund der Schlaflosigkeit, dann können Schmerzmittel oder Wärmepflaster die bessere Empfehlung als ein einschläfförderndes Präparat sein. Bei Frauen im mittleren Lebensalter ist häufig der sich verändernde Hormonhaushalt für die schlechte Schlafqualität verantwortlich und pflanzliche Präparate, die ihnen die hormonelle Umstellung erleichtern (z. B. mit Traubensilberkerze, Sibirischer Rhabarber), eine sinnvolle Therapieoption. Möglich ist auch, dass eine Überfunktion der Schilddrüse (Hyperthyreose) für Schlafstörungen sorgt. Ebenso können ein zu hoher Blutdruck oder bestimmte Blutdruckmittel (z. B. Betablocker, Diuretika) oder andere Arzneimittel, die regelmäßig eingenommen werden (z. B. Steroide, coffeinhaltige Analgetika, aufputschende Erkältungsmittel) zu schlechtem Schlaf führen. Häufig sind Schlafstörungen auch ein Symptom von psychischen Erkrankungen (z. B. beginnende Schizophrenie, Depression, Demenz).

Die Liste der Möglichkeiten ist lang und die Ursache auch nicht immer so leicht im Beratungsgespräch erkennbar. Manchmal kann die Empfehlung eines rezeptfreien Präparates ausreichend sein (z. B. Johanniskraut, anderes Schmerz- oder Erkältungsmittel). Oft ist aber der Arzt gefragt, der zugrunde liegende Erkrankungen behandeln oder eine bestehende Medikation verändern muss. Ermuntern Sie Ihren Kunden, auch mit seinem Arzt die Problematik zu besprechen. Schlagen Sie ihm das Führen eines Schlafstagebuches vor, in dem er die Schlafdauer und mögliche Einflussfaktoren notiert. Die Aufzeichnungen können beim Arztbesuch hilfreiche Informationen liefern.

**Stress bekämpfen** Sehr häufig lässt einfach ein hektischer Alltag den Betroffenen schlecht ein- und durchschlafen, da er nicht richtig abschalten und zur Ruhe kommen kann. Verschiedenste Personengruppen leiden unter Stress. Nicht nur Menschen mit starker beruflicher Beanspruchung oder Mütter mit Doppelbelastung, auch Schüler und Studenten, die unter Prüfungsstress stehen, sind typische Kunden mit Schlafproblemen. Sie können als Alternative H1-Antihistaminika (z. B. Doxylamin) empfehlen. Häufig wirken auch homöopathische oder pflanzliche Präparate. Beispielsweise sind homöopathische Komplexmittel, die über den Tag verteilt eingenommen werden, oftmals eine gute Lösung (z. B. mit Wirkstoffen aus der Passionsblume, Hafer, Kaffeeseamen und Zinkvalerianat). Ebenso können seit langem erprobte Phytotherapeutika (z. B. mit Baldrian, Passionsblume) für innere Ruhe sorgen, was eine Grundvoraussetzung für einen guten Schlaf darstellt. Aber auch neuere pflanzliche Präparate (z. B. mit Lavendel, Rosenwurz) haben ihre Wirkung gegen stressbedingten schlechten Schlaf bewiesen. Geben Sie bei den pflanzlichen Mitteln unbedingt noch den Hinweis, dass die volle Wirksamkeit der Präparate in der Regel erst nach zwei

Wochen erreicht ist. So können Sie vermeiden, dass der Kunde von der Wirkung enttäuscht ist. Unterstützend können auch Badezusätze mit ätherischen Ölen (z. B. Lavendel) und Einschlaftees mit bewährten beruhigenden und schlaffördernden Drogen (z. B. Baldrian, Melisse) von Nutzen sein. Zudem sind Vitaminpräparate mit neurotrophen Vitaminen (z. B. B-Vitamine) häufig eine gute Empfehlung.

**Regeln für einen gesunden Schlaf** Dankbar sind die Betroffenen auch für Tipps, mit denen sie lernen, ohne medikamentöse Hilfsmittel zu schlafen. Nicht nur der Hinweis auf das Erlernen von Entspannungsübungen wie Yoga, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training ist hilfreich für den Kunden, seine innere Ruhe wieder zu finden. Geben Sie Ihrem Kunden auch eine konkrete Anleitung zur Verbesserung der Schlafhygiene und fordern sie ihn auf, diese als neues Zubettgeh-Ritual in den Tages-/Abend-Ablauf zu integrieren. Beispielsweise sollte der Schlafdruck durch spätes Zubettgehen und frühes Aufstehen erhöht werden, wobei regelmäßige Schlafzeiten förderlich sind und ein Mittagsschlaf unterlassen werden sollte. Ein Verzicht auf Alkohol, Kaffee, Tee und andere Stimulantien ist ebenso erfolgreich wie abends keine großen Portionen mehr zu essen oder viel zu trinken. Zudem sollten Störfaktoren wie tickende Leuchtziffer-Wecker, zu hohe Temperaturen im Schlafzimmer, ungeeignete Matratzen, schwere Decken oder zu dicke Kissen beseitigt werden. Schließlich sollte das Bett ausschließlich zum Schlafen und nicht zum Arbeiten, Lesen oder Fernsehen benutzt werden. Zu guter Letzt sollte man nur müde ins Bett gehen und wer wach liegt, sollte aufstehen und etwas anderes tun, bis er müde genug ist, um im Bett gleich wieder einzuschlafen. ■

*Gode Chlond, Apothekerin*