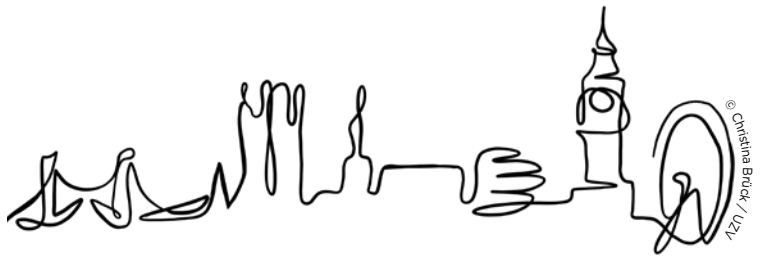


Sleep and Soporific Agents



© Christina Brück / U21

Sleep is a natural periodic state of rest for mind and body, in which the eyes usually close and **consciousness** is completely or partially lost, so that there is a **decrease** of movement and **responsiveness** to external stimuli.

According to the UK National Health Service (NHS), up to a third of adults experience problems associated with sleep at some time during their lives. Insomnia, the medical term for **sleeplessness**, for example, is a sleep disorder in which people

have trouble falling asleep, or staying asleep as long as desired. It can occur independently or be caused by an **underlying condition** such as chronic pain, heart failure, certain medications, and substances such as caffeine, nicotine, and alcohol. Help is at hand at the pharmacy!

Female pharmacy customer: Good morning. Do you speak English?

PTA: Good morning, yes I do. How may I help you?

I have been having problems falling asleep the last two or three weeks or so. A friend of mine suggested going to a doctor to get a prescription for one of those **Z-drugs**. After reading about them and benzodiazepines on the internet, I decided I'd come to you first. I hadn't realized that there were so many different types, and the side-effects! **Yes, well both types of drugs have side-effects, which is why they need to be taken under medical supervision, and not taken long-term. Especially the so-called Z-drugs may lead to dependency and when you try to come off them on your own, they can cause considerable withdrawal symptoms.**

Are there any **herbal remedies** that you can recommend? **There are quite a few herbal remedies available, but one that I can recommend is this combination product with valerian root and hop strobile.**

Aren't hops used in **brewing**? **Certainly, and in combination with valerian they have been**

proven to be effective against anxiety and sleeping problems. There was a study a few years ago by the Committee on Herbal Medicinal Products that affirmed the effectiveness of the combination.

Do you know how they work? **Both of them help by increasing levels of GABA, that's gamma-aminobutyric acid, a neurotransmitter that lowers anxiety and promotes relaxation.**

Wow, sounds good! **Just one more thing, if there is no improvement in your symptoms after two weeks, it is important that you go to a doctor or specialist, as this medication should not be taken over a longer period.**

Thank you, I'll do that. Bye! Goodbye. Have a nice day!

You too, thank you. ■

*Catherine Croghan,
Lecturer in English and
native speaker*

VOCABULARY	
soporifics	Schlafmittel
consciousness	Bewusstsein
decrease	verringern, reduzieren
responsiveness	Ansprechbarkeit, Empfänglichkeit
sleeplessness	Schlaflosigkeit
underlying condition	Vorerkrankung
Z-drugs	Z-Substanzen, Nicht-Benzodiazepin-Agonisten
under medical supervision	unter ärztlicher Aufsicht
dependency	Abhängigkeit
considerable	erheblich
withdrawal symptoms	Entzugssymptome, Entzugerscheinungen
herbal remedies	Kräuterheilmittel, pflanzliche Präparate
valerian root	Baldrianwurzel
hop strobile	Hopfenzapfen
brewing	Bierbrauen
anxiety	Angst, Unruhe
gamma-aminobutyric acid (GABA)	Gamma-Aminobuttersäure
improvement	Verbesserung

Fieber bei Kindern: Die Eltern leiden mit

Infolge eines grippalen Infektes, ausgelöst durch eine Ohrenentzündung¹ oder während des Zahndurchbruchs² – mit Fieber haben Kinderärzte in ihrer Praxis täglich zu tun. Für die Eltern ist der Temperaturanstieg und die damit einhergehende körperliche Verfassung ihres Kindes – Schüttelfrost, glasige Augen, Abgeschlagenheit und Appetitlosigkeit – oft nur schwer auszuhalten bzw. mit Ängsten verbunden.³

Wichtig ist es daher zu erklären, dass die erhöhte Temperatur ein Zeichen dafür ist, dass das Immunsystem auf Hochtouren mit der Infektabwehr beschäftigt ist.³ Die Eltern können den kleinen Körper bei seiner Abwehrreaktion unterstützen, indem sie eine erhöhte Flüssigkeitszufuhr sicherstellen und ihm viel Ruhe gönnen.² Zur Verbesserung des Wohlbefindens bei steigendem Fieber und einhergehenden Schmerzen kann zudem die kurzfristige Gabe fiebersenkender Präparate mit Paracetamol oder Ibuprofen (z.B. NUROFEN® Junior Fieber- & Schmerzsaft) empfohlen werden.^{1,3,4}

Kleiner Unterschied für großen Behandlungserfolg

Ibuprofen und Paracetamol zeigen eine schnelle und effektive Wirkung bei ähn-

lichem Sicherheits- und Verträglichkeitsprofil.^{1,5,6} Im Gegensatz zu Paracetamol wirkt Ibuprofen in NUROFEN® Junior Fieber- & Schmerzsaft sogar dreifach: der antipyretische Effekt setzt schneller, nach bereits 15 Minuten, ein und wirkt langanhaltender – bis zu 8 Stunden.^{4,7,8} Darüber hinaus wirkt es schmerzlindernd und entzündungshemmend.⁴

Optimale Anwendung bei kleinen Patienten

Dank seiner guten Verträglichkeit können Eltern NUROFEN® Junior Fieber- & Schmerzsaft Säuglingen ab 5 Kilogramm und 6 Monaten geben. Die beigefügte Applikationsspritze erlaubt eine genaue Dosierung sowie einfaches und sicheres Schlucken – sogar im Liegen. NUROFEN® Junior Fieber- & Schmerzsaft

kann pur oder verdünnt mit Wasser, Tee oder Saft gegeben werden. Mit fruchtigem Erdbeer- oder Orangen-Geschmack wird der Saft in vielen Fällen besser angenommen als Tabletten oder Zäpfchen.



1 Southey ER, et al. Curr Med Res Opin 2009;25(9):2207-22. | 2 Bruhn C. Dtsch Apoth Ztg 2015;42:42. | 3 Tjhen C, et al. Patientenleitlinie Fieber im Kindesalter, Version 01/2006. | 4 Barbagallo M, Sacerdote P. Minerva Pediatr 2019;71(1):82-99. | 5 Pierce CA, Voss B. Ann Pharmacother 2010;44(3):489-506. | 6 Perrott DA, et al. Arch Pediatr Adolesc Med 2004;158(6):521-6. | 7 Pelen F, et al. Ann Pediatr 1998;45(10):719-28. | 8 Kelley MT, et al. Clin Pharmacol Ther 1992;52(2):181-9.

Nurofen® Junior Fiebersaft Orange 20 mg/ml Suspension zum Einnehmen, Nurofen® Junior Fiebersaft Erdbeer 20 mg/ml Suspension zum Einnehmen, Nurofen® Junior Fieber- und Schmerzsaft Orange 40 mg/ml Suspension zum Einnehmen, Nurofen® Junior Fieber- und Schmerzsaft Erdbeer 40 mg/ml Suspension zum Einnehmen, Wirkstoff: Ibuprofen. **Zusammensetzung: Fiebersaft Orange 2% /-Erdbeer 2%: 5 ml Suspension zum Einnehmen enth.: Wirkstoff: 100 mg Ibuprofen. Sonst. Best.: Polysorbat 80, Glycerol, Maltitol-Lsg., Xanthangummi, Saccharin-Na, Zitronensäure-Monohydrat, Na-citrat, NaCl, Domiphenbromid, ger. Wasser. -Fiebersaft Orange 2% zusätzl.: Orangenaroma (enthält Weizenstärke); -Fiebersaft Erdbeer 2% zusätzl.: Erdbeeraroma (enthält Propylenglycol). - Fieber- und Schmerzsaft Orange 4% /-Erdbeer 4%: 1 ml Suspension zum Einnehmen enth.: Wirkstoff: 40 mg Ibuprofen. Sonst. Best.: Citronensäure-Monohydrat, Na-citrat, NaCl, Saccharin-Na, Polysorbat 80, Domiphenbromid, Maltitol-Lsg., Glycerol, Xanthangummi, ger. Wasser. - Fieber- und Schmerzsaft Orange 4% zusätzl.: Orangenaroma (enth. Weizenstärke); - Fieber- und Schmerzsaft Erdbeer 4% zusätzl.: Erdbeeraroma (enthält Propylenglycol). **Anwendungsgebiete:** Alle: Kurzeit, symptomat. Behandlung leichter bis mäßig starker Schmerzen, Fieber. **Gegenanzeigen:** Alle: Überempfindlichkeit gegen den Wirkstoff oder sonstige Bestandteile des Arzneimittels; Überempfindlichkeitsreaktionen in der Anamnese (z.B. Bronchospasmus, Asthma, Rhinitis, Angioödem oder Urtikaria) im Zusammenhang mit ASS, Ibuprofen oder anderen NSAR; schwere Leber- oder Niereninsuffizienz, schwere Herzinsuffizienz (NYHA-Klasse IV); gastrointestinale Blutungen oder Perforation bei vorheriger NSAR-Therapie; bestehende oder in der Anamnese wiederholt aufgetretene peptische Ulzera oder Hämorrhagien (mind. 2 unterschiedl. Episoden); zerebrovaskuläre oder andere aktive Blutungen; ungeklärte Blutbildungsstörungen; schwere Dehydratation; letztes Schwangerschaftsdrittel. **Nebenwirkungen:** Häufig: Gastrointestinale Beschwerden, geringfügige Magen-Darm-Blutverluste. Gelegentlich: gastrointestinale Ulzera (u.U. mit Blutung und Durchbruch), ulzerative Stomatitis, Verstärkung einer Colitis und eines Morbus Crohn, Gastritis; zentralnervöse Störungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Erregbarkeit, Reizbarkeit, Müdigkeit; Sehstörungen; Urtikaria und Pruritus; Verschiedenartige Hautausschläge. Sellen: Tinnitus; erhöhte Harnsäurekonzentration/Harnstoffkonzentrationen im Blut, Papillennekrose; Anämie. Sehr selten: Ösophagitis, Ausbildung von intestinalen, diaphragmaartigen Strikturen, Pankreatitis; Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, Ödeme; verminderte Urinausscheidung, Niereninsuffizienz, nephrotisches Syndrom, interstitielle Nephritis (ggf. mit akuter Niereninsuffizienz); psychotische Reaktionen, Depression; Hypertonie, Vasculitis; Palpitationen; Leberfunktionsstörungen, Leberschäden, Leberversagen, Hepatitis; Blutbildungsstörungen; schwere Hautinfektionen und Weichteilkomplikationen während einer Varizelleninfektion; Verschlechterung infektionsbedingter Entzündungen (z.B. nekrotisierende Fasciitis); Symptome einer aseptischen Meningitis (insbes. bei Patienten mit Autoimmunerkrankungen wie SLE oder Mischkollagenose); schwere Hautreaktionen wie bullöse Reaktionen, Alopecie. **Nicht bekannt:** Reaktivität der Atemwege wie Asthma, Bronchospasmus, Kurzatmigkeit; Arzneimittelexanthem mit Eosinophilie und systemischen Symptomen (DRESS). Akute generalisierte exanthematische Pustulose (AGEP), Lichtempfindlichkeitsreaktionen. Arzneimittel wie Nurofen sind möglicherweise mit einem geringfügig erhöhten Risiko für Myokardinfarkt oder Schlaganfälle verbunden. **Warnhinweise:** Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! **Alle Susp.:** enthält Maltitol und Natrium; 2% und 4% Susp. Orange zusätzl.: Orangenaroma (enth. Weizenstärke); 2% und 4% Susp. Erdbeer zusätzl.: Erdbeeraroma (enth. Propylenglycol). **Darreichungsformen und Packungsgrößen:** 2% Susp. Erdbeer: 100 ml (N1); 4% Susp. Orange: 100 ml (N1); 4% Susp. Erdbeer: 100 ml (N1) und 150 ml (N2). **NURFD_0248. Reckitt Benckiser Deutschland GmbH – 69067 Heidelberg****