

Sehr geehrte Damen und Herren,

jeder kennt es: Man ist müde, möchte schlafen und kann es nicht. Man wälzt sich im Bett und ist zu erschöpft, um aufzustehen und zu wach, um zu schlafen. Jetzt besteht die Versuchung, sich noch ein Bier einzuschenken oder ein Glas Wein oder gar noch eine Schlaftablette zu nehmen. Schließlich sorgt man sich, am nächsten Tag bei der Arbeit nicht fit zu sein. Einige können überhaupt nicht einschlafen, andere hingegen schlafen nicht durch. So ähnlich ergeht es mindestens 25 Prozent der Bevölkerung – und schnell ist man in einem Teufelskreis gefangen. Bei länger andauernden Schlafproblemen greifen dann viele Betroffene zu Medikamenten. Doch das ist auch keine Dauerlösung.

Manchen Menschen gelingt es auch morgens nur mit Mühe aufzustehen – der Morgenkaffee zeigt kaum mehr eine Wirkung und es folgt der Griff zu Stimulanzien. Am frühen Nachmittag wäre dann doch ein Nickerchen recht, das jedoch nicht möglich ist. Daher wird weiter Kaffee getrunken. Dies wiederum kann nun dazu führen, dass man abends richtig „aufgedreht“ ist, sodass die Schlafstörungen zunehmen. Um diesem Teufelskreis zu entkommen, soll man rechtzeitig Schlafexperten aufsuchen. Ansonsten besteht die Gefahr, in die Schlafmittelabhängigkeit und einen Stimulanzienmissbrauch hineinzurutschen. Eine Suchttherapie ist dann erforderlich.

Die Ursachen von Schlafstörungen als Einschlaf- bzw. Durchschlafstörungen sowie von verschiedenen Arten von Tagesschläfrigkeit liegen in aktuellen persönlichen Konflikten bis zu schlafbezogenen Atmungsstörungen (z. B. das Schlafapnoe-Syndrom). Diese Hintergründe müssen abgeklärt werden. In der Folge soll eine Vielzahl schlafhygienischer Verhaltensweisen angewendet werden, bevor eine geeignete Schlafmedikation genutzt wird. Auch stehen bereits elektronische Schlaftechnologien, etwa als Apps, zur Verfügung, von denen einige bereits wissenschaftlich akzeptabel erscheinen.

Im Rahmen unseres 16. Suchtforums in Bayern möchten wir die Berührungsbereiche zwischen Suchtmedizin und Schlafmedizin beleuchten und wissenschaftliche Erkenntnisse über den Zusammenhang von Schlafstörungen und Suchterkrankungen darstellen sowie medizinische Ursachen von Schlafstörungen, empfehlenswerte Medikamente und vor allem die Schlafhygiene und die Gestaltung der Lebensführung erörtern. Ferner werden die therapeutischen Optionen bei Schlafmittelabhängigkeit dargestellt.

Die Veranstaltungsreihe, zu der wir Sie herzlich einladen, wird aufgrund der traditionell hohen Resonanz, die das Münchener Suchtforum zu Jahresbeginn generierte, als Wiederholungsveranstaltung auch in Nürnberg angeboten.

Bayerische Landesärztekammer
www.blaek.de
Präsident Dr. Max Kaplan

Bayerische Landesapothekerkammer
www.blak.de
Präsident Thomas Benkert

Bayerische Akademie für
Sucht- und Gesundheitsfragen
www.bas-muenchen.de
GF Dipl.-Psych. Melanie Arnold

Bayerische Landeskammer der Psychologischen
Psychotherapeuten und der Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeuten
www.ptk-bayern.de
Präsident Dr. Nikolaus Melcop

Programm

12:30 Uhr

Begrüßung

Dr. med. Heidemarie Lux, Vizepräsidentin und Suchtbeauftragte des Vorstandes der BLÄK, München

12:45 Uhr

Einführung und Moderation

Prof. Dr. Dr. Dr. Felix Tretter, Vorstand BAS e. V., München

13:00 Uhr

Wer wach sein will, muss schlafen

Gerhard Klösch, MPH, Wien

13:45 Uhr

Schlafmittel im pharmakologischen Wirkprofil

Prof. Dr. med. Dr. phil. nat. Achim Schmidtko, Frankfurt am Main

14:30 Uhr

Kaffeepause

15:00 Uhr

Grundlagen der Schlafmedizin

Prof. Dr. med. Thomas Pollmächer, Ingolstadt

15:45 Uhr

Schlafstörungen und Schlafmittelabhängigkeit bei Suchterkrankungen

Dr. med. Rüdiger Holzbach, Arnsmberg

16:30 Uhr

Schlusswort

Dr. Heiner Vogel, Vorstand PTK, München

Referenten

Holzbach, Rüdiger, Dr. med.,
Chefarzt, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatik, Klinikum Arnsberg GmbH,
St. Johannes-Hospital, Springufer 7, 59755 Arnsberg

Klösch, Gerhard, MPH,
Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität
Wien, Leiter des Schlaflabors; Währinger Gürtel 18-20
1090 Wien, Österreich

Pollmächer, Thomas, Prof. Dr. med.,
Ärztlicher Direktor, Zentrum für psychische Gesundheit
Ingolstadt, Krumenauerstraße 25, 85049 Ingolstadt

Schmidt, Achim, Prof. Dr. med. Dr. phil. nat.,
Geschäftsführender Direktor,
Pharmakologisches Institut für Naturwissenschaftler,
Goethe-Universität Frankfurt am Main,
Max-von-Laue-Str. 9, 60438 Frankfurt am Main

Tretter, Felix, Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. rer. pol.,
Vorstand Bayerische Akademie für Suchtfragen in
Forschung und Praxis BAS e. V.,
Landwehrstraße 60-62, 80336 München

Informationen

Datum/Uhrzeit: Freitag, 1. Dezember 2017,
12:30 Uhr bis ca. 16:45 Uhr

Zielgruppe:

Ärzte und deren Assistenzpersonal, Apotheker, Kinder-
und Jugendlichenpsychotherapeuten, Psychologische
Psychotherapeuten, Pharmaziepraktikanten,
pharmazeutisches Personal, Mitarbeiter von
Suchtthilfeeinrichtungen, Suchtberatungsstellen sowie
weitere mit dem Thema Schlafstörungen und
Abhängigkeitserkrankungen befasste Berufsgruppen

Fortbildungspunkte:

Die Veranstaltung wird von den Heilberufekammern mit
5 Punkten auf das Fortbildungszertifikat anerkannt.

Veranstaltungsort:

Meistersingerhalle Nürnberg, Kleiner Saal
Münchener Straße 19, 90478 Nürnberg

Anfahrt:

Mit dem Öffentlichen Nahverkehr Anreisende:

Vom Hauptbahnhof: Straßenbahnlinie 9 Richtung
„Doku-Zentrum“ bis Haltestelle „Meistersingerhalle“.

Mit dem PKW Anreisende:

Aus dem Nordwesten: Von Frankfurt/Würzburg
kommend auf der A 3 über das AB-Kreuz Nürnberg zur
A 9 und bis zur Ausfahrt Nürnberg-Fischbach, dann der
Beschilderung folgen.

Aus dem Norden: Von Berlin auf der A 9 bis zur
Ausfahrt Nürnberg-Fischbach, dann der Beschilderung
folgen.

Aus dem Südwesten: Von Stuttgart/Heilbronn auf der
A 6 über das AB-Kreuz Nürnberg-Süd zur A 73 Ausfahrt
Nürnberg-Zollhaus, dann weiter geradeaus.

Aus dem Süden: Von München auf der A 9 über das
AB-Dreieck Nürnberg-Feucht zur A73 bis zur Ausfahrt
Nürnberg-Zollhaus, dann weiter geradeaus.

Hinweis zu Parkmöglichkeiten: 850 Parkplätze direkt an
der Meistersingerhalle, davon 200 vor dem Kleinen Saal.

Teilnahmegebühr:

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung:

Bitte beachten Sie, dass die Anmeldung bei der
Bayerischen Landesärztekammer **online** über
www.blaek.de/online/fortbildungskalender oder über das
bei der BLÄK (Telefon 089 4147-307) verfügbare
Anmeldeformular ausschließlich schriftlich erfolgt.

Eine Teilnahme ist nur nach von der BLÄK schriftlich
bestätigter Kursplatzzusage möglich. Bitte bringen Sie
dieses Schreiben zur Teilnehmer-Registrierung am
Veranstaltungstag mit.

Sofern die feuerpolizeilich zulässige, maximale
Teilnehmerzahl erreicht ist, darf aus sicherheits-
technischen und haftungsrechtlichen Gründen kein
Zutritt mehr gewährt werden.

Einladung zum 16. Suchtforum in Bayern

einer Kooperation von

Bayerische Akademie für
Sucht- und Gesundheitsfragen
BAS



Bayerische Landesapothekerkammer



PTK | Bayern

**Von der Schlafstörung über Schlafmittel
zur Sucht?!**
Erkennen, begleiten → erholsamer Schlaf!

1. Dezember 2017

Nürnberg