

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.

Aufgrund des traditionell hohen Interesses an dieser Veranstaltungsreihe bieten wir im Dezember 2017 eine **Wiederholungsveranstaltung in Nürnberg** an.

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

13:30 Uhr

Begrüßung

Ulrich Koczian, Vizepräsident der BLAK, München

Grußwort

Ruth Nowak, Amtschefin, Bayerisches
Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, München

13:45 Uhr

Einführung und Moderation

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

14:00 Uhr

Schlaf macht wach!

Prof. Dr. Till Roenneberg, München

14:45 Uhr

Grundlagen der Schlafmedizin

Prof. Dr. med. Thomas Pollmächer, Ingolstadt

15:30 Uhr Kaffeepause

16:00 Uhr

Schlafmittel im pharmakologischen Wirk- und Risikoprofil

Prof. Dr. rer. nat. Walter E. Müller, Frankfurt am Main

16:45 Uhr

Schlafstörungen und Schlafmittelabhängigkeit bei Suchterkrankungen

Dr. Rüdiger Holzbach, Arnshausen

17:30 Uhr

Schlusswort

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

Referenten

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

Müller, Walter E., Prof. Dr. rer. nat.,
Pharmakologisches Institut für Naturwissenschaftler,
Universität Frankfurt am Main, Max-von-Laue-Str. 9,
60438 Frankfurt am Main

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

Roenneberg, Till, Prof. Dr.,
Leiter der Human Chronobiologie, Institut für Medizinische
Psychologie, Ludwig-Maximilians-Universität München,
Goethestr. 31, 80336 München

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: Mittwoch, 29. März 2017,
13:30 Uhr bis ca. 17:45 Uhr

Zielgruppe:

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

Fortbildungspunkte:

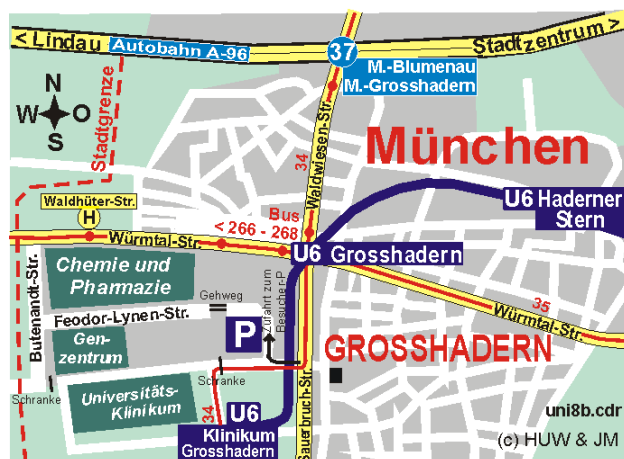
Die Veranstaltung wird von den Heilberufekammern mit
5 Punkten auf das Fortbildungszertifikat anerkannt.

Veranstaltungsort:

Zentrum für Pharmaforschung Großhadern, Liebig-
Hörsaal, Butenandt-Straße 5-13, 81377 München

Anfahrt:

Öffentliche Verkehrsmittel: U-Bahn-Linie 6, Haltestelle
„Großhadern“
Auto: München-Großhadern, Sauerbruch-Straße,
Zufahrt zum Besucher-Parkplatz



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



BAYERISCHE
LANDESÄRZTEKAMMER



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

29. März 2017

München