

Schlaf

lebensbestimmend?
> 4 Wochen
Selbstmedikation versagt
Schlafapnoe

äußere Ursachen?
innere Ursachen?
Zu spätes Essen?
Schichtarbeit?
Schlafbedarf?
Mittagsschlaf?
Alkohol?
Arzneimittel?

Arzt

Schlafmediziner
Schlafschule

nichtmedikamentöse
Maßnahmen
Schlafritus
Schlafhygiene

1. Wahl:

Euvegal Balance[®]

bis 3 Tbl.: Abendbrot 1; v. d. Schlafen 2

2. Wahl:

Diphenhydramin

Doxylamin