

Schlaf ist die Grundlage für unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden



Nicht Jeder kann gut schlafen. Fakten zu Schlafstörungen, die wachrütteln.

Schlafstörungen sind eine Volkskrankheit

- 80% der Berufstätigen fühlen sich von Schlafstörungen betroffen.¹
- 20% der 18–31-Jährigen sind betroffen von Schlafstörungen.²
- 10% leiden an einer chronischen und schweren Insomnie.³

Es gibt viele Gründe und verschiedene Ursachen für schlaflose Nächte.

Um den Leidensdruck der Patienten zu lindern, ist unsere Rolle in der Apotheke umso wichtiger, denn, die Beratung ist der Schlüssel zum Schlafglück.

Ihre Empfehlung ist nach der Produktzufriedenheit der zweitwichtigste Kaufgrund.⁴

Um euch in der Beratung in der Apotheke zu unterstützen, sind hier fünf Schlüsselfragen, die helfen, das passende Produkt für das jeweilige Schlafproblem zu finden:

1. Was genau ist Ihr Schlafproblem? (Einschlaf-/Durchschlafstörungen, Innere Unruhe, frühzeitiges Erwachen)

Nur Einschlafprobleme
→ **Hoggar® Melatonin**

Einschlafstörung/Innere Unruhe
→ **Hoggar® Melatonin DUO**

Einschlaf- & Durchschlafstörung bzw. frühzeitiges Erwachen
→ **Hoggar® Night**

Empfehlung durch ganzheitliche Beratung bestätigen

2. Ist es richtig, dass es Ihr Wunsch ist, sofort in der nächsten Nacht ein- und durchschlafen zu können?

→ Schnelle Hilfe mit **Hoggar® Night** empfehlen, wirksam ab der ersten Einnahme

3. Wie lange bestehen Ihre Schlafprobleme schon?

Seit einigen Wochen

→ **Selbstmedikation**

→ **Bewusste Schlafhygiene**

Länger als 3 Monate

→ **Selbstmedikation vorübergehend (max. 2 Wochen)**

→ **Bewusste Schlafhygiene**

→ **Arztbesuch/Schlafzentrum empfehlen**
(für genauere Ursachenabklärung)

4. Wie häufig kommt es vor, dass Sie nicht schlafen können?

1–2-mal/Woche

→ **Selbstmedikation**

→ **Bewusste Schlafhygiene**

Häufiger als 2-mal/Woche

→ **Selbstmedikation vorübergehend (max. 2 Wochen)**

→ **Bewusste Schlafhygiene**

→ **Arztbesuch/Schlafzentrum empfehlen**
(für genauere Ursachenabklärung)

5. Welche Behandlungen haben Sie bereits ausprobiert?

Unbedingt nachfragen, um eine korrekte Einnahme sicherzustellen:

• **Wie lange eingenommen?**

• **Wie hat es geholfen?**

• **Nebenwirkungen?**

