

Im Verlauf der Nacht nimmt der Tiefschlaf ab und es treten vermehrt Leichtschlafphasen auf. Diese Abfolge von Schlafstadien wiederholt sich mehrfach in einer Nacht. Auch nächtliche Wachphasen können zu einem gesunden Schlaf gehören. Sie werden meist nur wahrgenommen, wenn sie länger als fünf Minuten dauern. Wird dieses Schlafmuster gestört, können schwerwiegende Funktionsstörungen des gesamten Organismus auftreten.

Wie erfolgt der Zugang zum Schlaflabor

Die Patienten vereinbaren telefonisch einen Termin mit unserer Ambulanz. Sie bekommen einen Fragebogen zugesandt, den sie ausgefüllt zurücksenden. Zum Untersuchungstermin bringen sie eine Überweisung zur „Psychiatrischen Institutsambulanz“ mit.

Unsere Schwerpunkte

- ⇒ Unerholsamer Schlaf (Leistungseinbußen am Tage ohne erkennbare Ursache)
- ⇒ Parasomnien (z. B. Schlafwandeln, Albträume)
- ⇒ nächtliche Verwirrheitszustände (z. B. bei Alzheimer-Demenz)
- ⇒ circadiane Störungen (z. B. Schichtarbeiter-Syndrom, Früh- und Spättypen, episodisch wiederkehrende depressive Störungen, Winterdepression)
- ⇒ Schlafstörung bei psychiatrischen Erkrankungen
- ⇒ Restless-Legs-Syndrom
- ⇒ Narkolepsie

St. Hedwig-Krankenhaus

Abteilung für Schlafmedizin
Große Hamburger Straße 5 – 11, 10115 Berlin
Internet: www.schlafmedizin-berlin.de

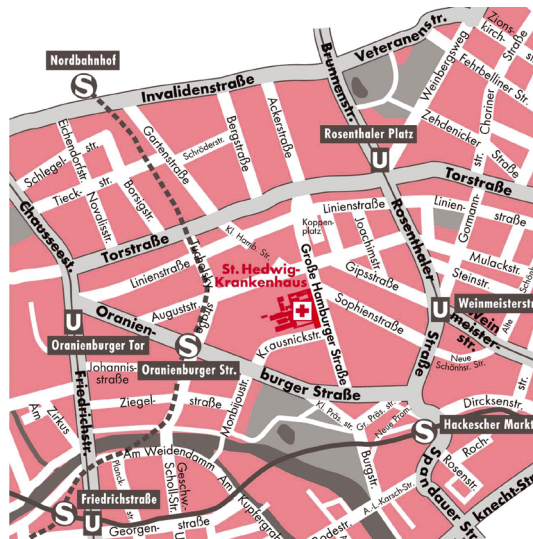
Chefarzt: Dr. D. Kunz

Ärztliche Leitung: PD Dr. S. Cohrs

Schlafambulanz/Anmeldung

Tel./Fax: (030) 23 11 - 29 02 / - 29 12

Öffnungszeiten: Mo – Fr: 8.30 – 14.00 Uhr



Verkehrsverbindungen

S-Bahn: S5, S9, S75 Hackescher Markt (mit Aufzug)

S1, S2, S25 Oranienburger Straße (mit Aufzug)

U-Bahn: U8 Weinmeister Straße

Metro-Tram: M1, M4, M5, M6 Hackescher Markt

M1, M6 Monbijoupark

Das St. Hedwig-Krankenhaus ist eine Einrichtung der Alexianer. Internet: www.alexius.de



Abteilung für Schlafmedizin

WERTE • LEISTUNG • ZUKUNFT



Wozu schlafen

Rund ein Drittel unseres Daseins verbringen wir im Schlaf. Ohne Schlaf ist ein gesundes und aktives Leben nicht möglich. In den letzten 40 Jahren wurden erstaunliche Erkenntnisse über die Grundlagen des Schlafes und seinen Einfluss auf unsere Gesundheit gewonnen – und das Verständnis über den Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Erkrankungen wächst.

Schlafstörungen

20 Prozent der deutschen Bevölkerung geben an, häufig unter unerholsamem Schlaf zu leiden. Die Erkrankungen des Schlafes verteilen sich auf über 110 verschiedene definierte Schlaf-Wach-Störungen. Typische Beschwerden sind morgendliche Zerschlagenheit sowie Müdigkeit und Konzentrationsstörungen am Tage. Häufige Ursache für Schlafstörungen ist eine mangelnde Schlafhygiene, die einen erholsamen Schlaf erschwert oder unmöglich macht. Das Befolgen der Regeln einer guten Schlafgewohnheit (s. u.) führt oftmals bereits zu einer deutlichen Verbesserung der Beschwerden. Sehr häufig kommen weiterhin das Schlaf-Apnoe-Syndrom (Schnarchen mit Atemaussetzern) oder das Syndrom der unruhigen Beine (Restless-Legs Syndrom) vor. Bei den sog. Parasomnien kommt es zu Verhaltensstörungen während des Schlafes, die die Betroffenen oder ihre Bettpartner gefährden oder sich negativ auf die Schlafstruktur auswirken.

Diagnose im Schlaflabor

Häufig reicht eine ambulante Befragung und Untersuchung bereits aus, um eine Beratung zur Verbesserung des Schlafes durchzuführen. Durch einen ambulant zu tragenden Bewegungsmesser (Aktometer) können Störungen im circadianen Schlaf-Wach-Muster zuverlässig erfasst werden. Bei einer Untersuchung im Schlaflabor

(Polysomnographie) werden unter standardisierten Bedingungen viele medizinische Werte (z.B. EEG, EKG, Muskelaktivität, Atembewegungen, Sauerstoffsättigung etc.) kontinuierlich über die ganze Nacht aufgezeichnet. Hierdurch lassen sich die Schlafstadien bestimmen und Störungen der Schlafstruktur und -qualität erkennen.

Behandlungsmöglichkeiten

Mittlerweile stehen für Schlafstörungen zahlreiche psychotherapeutische, medikamentöse, operative und apparative Behandlungsmethoden zur Verfügung, die wir in unserer Ambulanz anbieten. Bei der Notwendigkeit einer atemunterstützenden Therapie kooperieren wir mit Internisten oder HNO-Ärzten. Alle Therapieverfahren können jedoch nur wirksam sein, wenn die Patienten eine gute Schlafhygiene einhalten. Hierzu führen wir Beratungen durch.

Regeln einer guten Schlafgewohnheit

Regeln zur Schlafenszeit

- Jeden Morgen zur gleichen Zeit aufstehen, unabhängig von der Dauer und Güte des Nachtschlafes, auch im Urlaub und am Wochenende (wichtigste Regel).
- Den Tag ruhig ausklingen lassen und vor dem Schlafengehen keine anstrengenden körperlichen oder geistigen Tätigkeiten ausführen.
- Das Licht beim Zubettgehen mit der Absicht ausschalten, nun einzuschlafen. Nicht nachts wach liegen bleiben, sondern aufstehen und in einem anderen Raum mit leichter Beschäftigung (kein Fernsehen) Ablenkung suchen, bis Schläfrigkeit eintritt. Dann zum Schlafen ins Bett zurückkehren und – falls nötig – den Vorgang wiederholen.
- Tagsüber (v. a. nach 15 Uhr) kein Nickerchen machen. Sollte die Schläfrigkeit zu groß werden, höchstens eine Stunde schlafen.

Regeln zur Schlafumgebung

- Die Schlafumgebung so gestalten, dass sie den Schlaf fördert (angenehm kühles Raumklima, wenig Licht und Lärm). Schnarcht der Partner, getrennte Schlafzimmer bevorzugen.
- Das Zubettgehen mit einem Ritual verbinden (z. B. Abendspaziergang, Musikhören, Entspannungstraining).
- Schlafzimmer und Bett nur zum Schlafen nutzen. Keinesfalls im Bett lesen oder arbeiten.
- Nur im eigenen Bett schlafen.
- Nachts nicht auf die Uhr sehen (Wecker z. B. unter dem Bett verstecken)

Regeln zu Essen, Trinken und Rauchen

- Weder mit vollem Magen, noch hungrig ins Bett gehen. Nie nachts essen.
- Spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen keine alkohol- oder koffeinhaltigen Getränke trinken (Kaffee, Tee, Cola).
- Einige Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr rauchen.

Mahlberg R, Kunz D (2000). Schlafhygiene, p. 804. In: Psychyrembel Therapeutisches Wörterbuch (2.Aufl.). Berlin: de Gruyter.

Gesunder Schlaf

Während des Schlafes durchwandert der Mensch verschiedene Stadien, die sich in regelmäßigen Perioden von ca. 90 – 120 Minuten wiederholen. Nach einer Einschlafphase von höchstens 30 min Dauer fällt der Mensch schnell in Tiefschlaf. Nach 90 min erfolgt der sog. REM-Schlaf (Traumschlaf), der durch schnelle Augenbewegungen und völliges Erschlaffen der Muskelspannung gekennzeichnet ist. Während dieser Zeit werden z. B. Gedächtnisinhalte abgespeichert.