

## Liebe Patientin, lieber Patient,

Schlaf ist genauso wichtig wie Essen und Trinken. Nur ein regelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus hält uns auf Dauer geistig fit. Aber die heutige Zeit mit ihrer hektischen Lebensweise und ihrem Leistungsdruck lässt uns kaum noch zur Ruhe kommen. Nahezu jeder dritte Erwachsene klagt bereits über Schlafstörungen oder Tagesmüdigkeit. Die Ursachen dafür sind vielfältig und können oft erst durch eine Untersuchung im Schlaflabor aufgeklärt werden.

Die moderne Schlafforschung beschäftigt sich intensiv mit der Diagnose und der Therapie von Schlafstörungen. Zum Glück kann vielen Patienten geholfen werden. Sie fühlen sich durch den wiedererlangten gesunden Schlaf wie „neu geboren“.

Wir wollen Ihnen helfen, bald schon zu diesen Menschen zu gehören!

**Priv. Doz. Dr. med. Michael Abele**  
**Dr. med. Jörg Abel**

Für Ihren  
gesunden  
Schlaf

Auf der Abbildung erkennt man den **Atemwegskollaps** auf Zungenebene beim Schlafapnoe-Syndrom.



Durch eine **Überdruckbeatmung** wird dieser Kollaps verhindert.

## Wieviele Schlafstörungen gibt es?

Aktuell werden 85 verschiedene Schlafstörungen unterschieden, einige stellen wir Ihnen hier kurz vor.

### Schlafapnoe-Syndrom

Schlafapnoe bedeutet, dass es während des Schlafes zu Atemstillständen kommt. Dies kann es zu einer gefährlichen Belastung und einem Sauerstoffmangel des Körpers führen. Der Organismus befreit sich von diesen Atemstillständen mittels einer Alarmmeldung an das Gehirn. Diese Not-Weckreaktionen werden „Arousals“ genannt und führen zu einer ausgeprägten Störung des normalen Schlafablaufes.

### Restless legs-Syndrom

Beim ‚Syndrom der unruhigen Beine‘ verspüren Patienten insbesondere in den Abend- und Nachtstunden ausgeprägte Mißempfindungen oder Schmerzen sowie einen Bewegungsdrang in den Beinen. Die Beschwerden werden oft nur durch Umhergehen besser und können zu ausgeprägten Ein- und Durchschlafstörungen führen.

### Narkolepsie

Die Hauptsymptome der oft nicht erkannten Narkolepsie sind eine ausgeprägte Tagesmüdigkeit mit häufig nicht kontrollierbarem Schlafzwang und die sogenannte Kataplexie, bei der es durch starke Emotionen (z.B. Lachen, Erregung, Angst, Schreck) zu einem Kontrollverlust der Muskulatur kommt, was sich z.B. durch ‚weiche Knie‘, Stürze, hängenden Kopf oder Probleme mit dem Sprechen äußern kann.

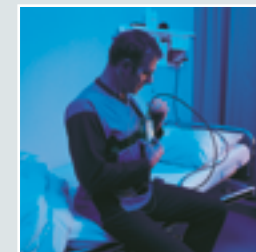
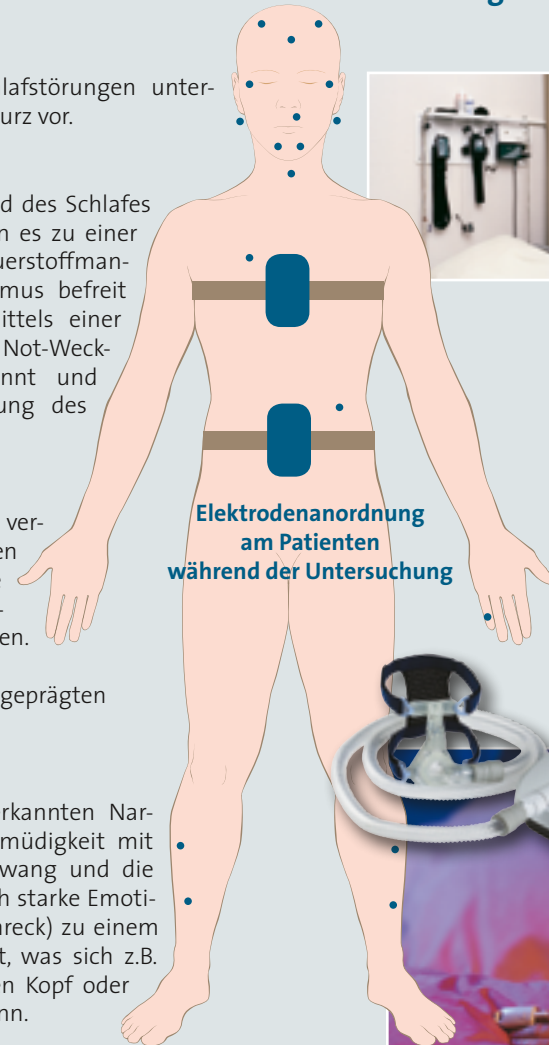
### Verhaltensstörung im REM-Schlaf

Bei dieser nicht seltenen Erkrankung werden Träume im Schlaf ausgelebt, was sich oft durch heftige Unruhe (schlagen, kämpfen, Stürze aus dem Bett) aber auch durch nächtliches sprechen, schreien oder singen äußern kann. Ohne eine Untersuchung im Schlaflabor ist es oft schwierig, diese Symptome von **Schlafwandeln** oder auch einer im Schlaf auftretenden **Epilepsie** zu unterscheiden.

**Schlafstörungen entstehen aber auch oft durch eine falsche Schlafhygiene, psychische Belastungen, Depressionen und angeborene Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus.**

## Mögliche Folgen von Schlafstörungen

- Tagesmüdigkeit, Schlafzwang, sich permanent unausgeschlafen fühlen
- verminderte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit
- morgendlicher Kopfschmerz
- Auswirkungen auf die Körperfunktionen (Herz, Blutdruck)
- depressive Verstimmungen, Angstzustände
- nächtliche Unruhe mit starkem Schwitzen, (nächtliches Wasserlassen)
- Alpträume
- Impotenz
- verminderte Lebensqualität



**Die Untersuchung** findet mit kleinsten Diagnosegeräten statt, welche mit sehr geringem Aufwand entkoppelt werden können, um sich auch in der Aufzeichnungsnacht frei im Zimmer bewegen zu können.

## Wie wird mein Schlaf untersucht?

Bei Verdacht auf Schlafapnoe, Tagesmüdigkeit oder unklaren Schlafstörungen wird zunächst mit Hilfe einer Vorstufendiagnostik geprüft, ob es zu Atemstillständen während des Schlafes kommt. Hierzu erhalten die Patienten ein kleines tragbares Diagnosegerät mit nach Hause. Es misst während des Schlafes den Puls, die Schnarchgeräusche und die Sauerstoffsättigung. Außerdem wird festgehalten, welche Schlafposition zu welchem Zeitpunkt eingenommen wurde und ob es zu Atemaussetzern gekommen ist. In Abhängigkeit vom Untersuchungsergebnis nehmen wir in unserem Schlaflabor eine ausführliche Schlafuntersuchung (Polysomnographie) vor. Das Schlaflabor ist mit besonderen Schlafräumen ausgestattet, in denen die Atmung (Sauerstoffsättigung, Atemfluss und Atembewegungen, Schnarchen), der Herzrhythmus (EKG = Elektrokardiogramm) und die Körperbewegungen des Patienten untersucht werden. Eine Videokamera nimmt hierbei Bewegungen, Geräusche und Atemformen auf.

Ein wichtiger Teil dieser Untersuchung besteht in der Aufzeichnung der Hirnaktivität (EEG = Elektroenzephalographie), anhand derer unter anderem Aussagen über die Schlafstruktur und die Schlafqualität gemacht werden.



Für Ihren  
gesunden  
Schlaf



## Schlaflabor Bonn GmbH & Co. KG

Robert-Koch-Straße 1 · 53115 Bonn

**Das Schlaflabor ist Montag bis Donnerstag  
von 8-11 und 18-19 Uhr telefonisch unter  
( 0228 ) 33 880 100 für Sie erreichbar.**

Unsere Mitarbeiterinnen Frau Gilles und Frau Schmitz sind gerne für Sie da.

[schlaflabor-bonn@netcologne.de](mailto:schlaflabor-bonn@netcologne.de)

Bei Bedarf kann zum Erreichen des Schlaflabors ein Fahrstuhl benutzt werden. Bitte melden Sie die Nutzung unter der oben genannten Telefonnummer an.

Ermäßigtes Parken ist auf dem Gelände möglich.

### Ihr Termin

Patientenaufnahme	18:30 – 19:30 Uhr
Ende der Messnacht	06:00 – 07:00 Uhr

### Ihre Anmeldung erfolgt über die Praxen

#### Dr. med. Jörg Abel

Facharzt für Innere Medizin · Schlafmediziner  
Somnologe (DGSM)

Rochusstraße 194 · 53123 Bonn

Telefon ( 0228 ) 62 24 57 · Fax ( 0228 ) 79 75 49

[info@dr-joerg-abel.de](mailto:info@dr-joerg-abel.de) · [www.dr-joerg-abel.de](http://www.dr-joerg-abel.de)

#### Priv. Doz. Dr. med. Michael Abele

Facharzt für Neurologie · Schlafmediziner  
Somnologe (DGSM)

Koblenzer Str. 1a · 53359 Rheinbach

Telefon ( 02226 ) 1 25 19 · Fax 01803 622229 14004

[praxis@neurologie-rheinbach.de](mailto:praxis@neurologie-rheinbach.de)

[www.neurologie-rheinbach.de](http://www.neurologie-rheinbach.de)

# Patienteninformation Schlaflabor Bonn am St.-Marien-Hospital

Ihr Weg  
zur ambulanten  
Schlafmedizin



Für Ihren  
gesunden  
Schlaf

