

**PATIENTENINFORMATION**

# Ambulantes Schlaflabor

Was man wissen sollte



**UNSER AMBULANTES  
SCHLAFLABOR**



**ATMUNG & SCHLAF**

Zentrum für Pneumologie, Allergologie  
und Schlafmedizin/Ambulantes Schlaflabor

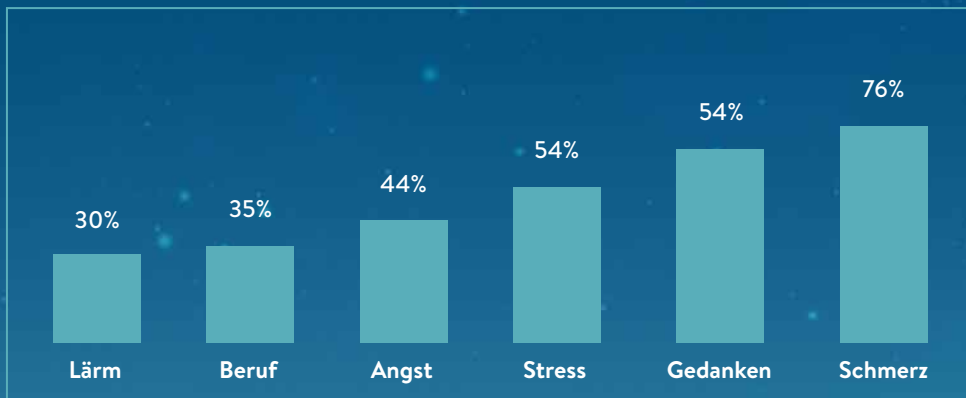
# BEDEUTUNG DES SCHLAFS

Etwa ein Drittel seines Lebens verbringt der Mensch im Schlaf. Ein regelmäßiger und erholsamer Schlaf ist wichtig, um leistungsfähig und fit zu bleiben.

Der Schlaf hat mehrere Aufgaben. Körperfunktionen, Puls und Atmung verlangsamen sich, der Blutdruck sinkt. Hormone werden neu gebildet, das Immunsystem schöpft neue Kraft und das Gehirn verarbeitet nachts die Informationen des Tages. Der Körper nutzt dies als Erholungs- und Aufbauphase.

Schlaf ist eine aktive Abfolge von Ereignissen und physiologischen Zuständen. Neben Leicht- und Tiefschlafphasen tritt Traumschlaf (REM) auf. Dieser ist für die Erholung der Seele zuständig. Dem Tiefschlaf hingegen wird die körperliche Erholung zugesprochen. Insgesamt werden in der Nacht meist 4–5 Schlafzyklen durchlaufen, in denen Leicht-, Tief- und Traumschlaf geregelt aufeinander folgen. Der Schlaf ist erholsam, wenn diese fünf Zyklen ungestört ablaufen. Kurze Aufwachphasen sind dabei ganz normal. Jedoch ist dieses natürliche Verhältnis bei vielen Schlafstörungen verschoben.

## DIE GRÖSSTEN SCHLAFSTÖRER



zitiert nach: Schlaf - der Gesundheitsexperte spezial, Hg. Martin Söffker V.i.S.d.P., Marvi-Verlag, Hannover, Nr. 1/2016.

**Die Folge:** Man fühlt sich am nächsten Tag körperlich und geistig nicht richtig erholt. Es gibt viele Faktoren, die den natürlichen Schlafablauf beeinflussen, z. B. Krankheit, Stress, psychische Probleme, umwelt-bedingte Einflüsse, ungenügender Schlafkomfort, unregelmäßige Arbeitszeiten, langes Reisen und vieles mehr.

# SCHLAFBEZOGENE ATMUNGSTÖRUNGEN

Der krankhafte Atemstillstand während des Schlafes wird als Schlafapnoe bezeichnet. Es gibt verschiedene Anzeichen, die darauf hinweisen:

- unwillkürliches Einschlafen am Tag
- Schnarchen mit Atmungsunterbrechung
- Tagesmüdigkeit
- gesteigerter Blutdruck am Morgen
- Sekundenschlaf beim Autofahren
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Kopfschmerzen
- Depressionen / Aggressivität
- Impotenz

Durch die unbemerkten Atempausen kommt es während des Schlafes zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff. Auf Dauer werden durch den nächtlichen Sauerstoffmangel auch Organe geschädigt. Der Blutdruck steigt. Herzinfarkt und Schlaganfall können die Folge sein. Der nichterholbare Schlaf führt zu gesteigerter Tagesmüdigkeit und erhöhter Unfallgefahr (z. B. Berufskraftfahrer).

Eine wirkungsvolle Maßnahme ist die CPAP-Therapie. Dabei handelt es sich um eine Atemmaske, mit der dem Patienten während des Schlafes kontinuierlich Atemluft (Raumluft) über einen Schlauch und mit konstantem leichtem Überdruck zugeführt wird. Die Atemwege werden durch den geringen Überdruck von innen so gestützt, dass sie nicht erschlaffen können.





## UNTERSUCHUNG IM SCHLAFLABOR

Die moderne Diagnostik der Erkrankung erfolgt in einem Schlaflabor. Dort werden Atmung, Kreislauf, Schnarchverhalten, EKG, Muskeltonus (EMG) und Hirnströme (EEG) detailliert untersucht. Aus diesen Ergebnissen kann der Schlafmediziner die Schwere und den genauen Typ der Schlafstörung erkennen und eine individuelle Therapie einleiten.

Durch die ambulante Untersuchung des Schlafes müssen Sie nicht mehr stationär aufgenommen werden und können tagsüber Ihren gewohnten Rhythmus beibehalten. Sie kommen lediglich nachts zur Untersuchung ins Schlaflabor.

Für die Erstdiagnostik sind bis maximal 4 Nächte Aufenthalt einzuplanen. Die Anzahl der nächtlichen Untersuchungen wird in Abhängigkeit der Befunde jeweils individuell festgelegt.

Wenn in der ersten Nacht die Erkrankung eindeutig diagnostiziert werden konnte, erfolgt am nächsten Tag ein Gespräch über mögliche Therapieformen. In den meisten Fällen wird dann in den folgenden Nächten diese Therapie im Schlaflabor angepasst.

**Alle notwendigen Voruntersuchungen werden in unserer Praxis durchgeführt. Vereinbaren Sie dazu ggf. einen Termin. Bitte bringen Sie alle relevanten Vorbefunde (Arztbriefe, Krankenhausberichte) und eine Liste Ihrer Medikamente mit.**



# ABLAUF DER UNTERSUCHUNG

21.00  
UHR

Sie kommen zum vereinbarten Termin, die Schwester empfängt Sie und geleitet Sie zu Ihrem Schlafzimmer.

21.30  
UHR

Sie sind allein und können gerne etwas lesen. Wenn Sie schlafen wollen, klingeln Sie einfach und löschen das Licht.

22.00  
UHR

Sie ziehen sich bettgefertig an (Schlafanzug, Nachthemd) und legen sich ins Bett. Die Schwester wird Sie nun an die Geräte anschließen und Sie einweisen.

## SCHLAFPHASE

6.00  
UHR

**Wecken.** Unsere Zimmer verfügen über einen eigenen kleinen Waschbereich und Toilette. Sie können sich dort frisch machen und eine Kleinigkeit essen. Danach gehen Sie wie gewohnt zur Arbeit oder nach Hause.

## MITZUBRINGEN SIND

- Verordnete Medikamente (aktueller Medikamentenplan)
- Chipkarte
- Schlafanzug, Hausschuhe
- Handtuch, evtl. Bademantel
- Waschzeug / Haarwäsche

Falls Sie ohne Ihr Lieblingskissen nicht schlafen können, bringen Sie es einfach mit. Bitte nehmen Sie am Tag / Abend vor der Untersuchung keine blähenden oder harntreibenden Speisen zu sich.

Am Morgen nach der Untersuchung erfolgt ab 7.00 Uhr eine ärztliche Befundbesprechung und Festlegung der weiteren medizinischen Maßnahmen.

Die Praxis und das ambulante Schlaflabor befindet sich in der Innenstadt von Erfurt in der Regierungsstraße 65 (ca. 150 Meter in direkter Verlängerung der Staatskanzlei).

Das Gebäude befindet sich hinter einer Hofdurchfahrt in der 2. Reihe.

Direkt gegenüber befindet sich auch ein großer öffentlicher Parkplatz (Eichenstraße).

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln nutzen Sie die Straßenbahnlinie 2 in Richtung Messe, Haltestelle „Lange Brücke“.

Mit dem Auto erreichen Sie uns:

- aus Richtung Norden oder Westen kommend über den Gothaer Platz in Richtung Zentrum – Zufahrt des Parkplatzes über Neuwerkstraße
- aus Richtung Süden oder Osten kommend über den Juri-Gagarin-Ring in Richtung Zentrum – Zufahrt des Parkplatzes über Neuwerkstraße



## **ATMUNG & SCHLAF**

Zentrum für Pneumologie, Allergologie und  
Schlafmedizin/Ambulantes Schlaflabor

Regierungsstraße 65 · 99084 Erfurt

☎ 0361 · 78 91 99 44

☎ 0361 · 56 25 95 1

✉ [truemper@lungen-arzt.de](mailto:truemper@lungen-arzt.de)

🌐 [www.lungen-arzt.de](http://www.lungen-arzt.de)