TERMINABSTIMMUNG

Schlafmedizinisches Zentrum
Marienkrankenhaus Kassel
Marburger Straße 85, 34127 Kassel
T (0561) 8073-1520
F (0561) 8073-4520
info@marienkrankenhaus-kassel.de
schlaflabor@marienkrankenhaus-kassel.de

www.marienkrankenhaus-kassel.de

Platz für Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ANFAHRT

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Buslinien 12, 13 und 16 bis zur Haltestelle „Marienkrankenhaus“

Mit dem Auto:

Aus Richtung Vellmar/Warburg über die B83 / B7:
Fahren Sie auf der „Holländischen Straße“ nach ca. 2 km rechts in die „Wiener Straße“. Auf der Bergkuppe nach links in die „Marburger Straße“ bis zum Marienkrankenhaus.

Über die B251 kommend: Aus Richtung „Ahnatal / Harleshausen“ über die „Wolfhager Straße“ unter den drei Brücken hindurch. Anschließend nach links in die „Gelnhäuser Straße“. Auf der Bergkuppe rechts in die „Marburger Straße“ bis zum Marienkrankenhaus.

KONTAKT

Marienkrankenhaus Kassel
Marburger Straße 85, 34127 Kassel
T (0561) 8073-0 I F (0561) 8073-4000
info@marienkrankenhaus-kassel.de
www.marienkrankenhaus-kassel.de

MARIENKRANKENHAUS KASSEL
Marien-Elisabeth-Kliniken Kassel gGmbH

SCHLAFMEDIZINISCHES ZENTRUM

Tipps für eine gute Schlafhygiene

www.marienkrankenhaus-kassel.de

„Wir sind eine Einrichtung der Marien-Elisabeth-Kliniken Kassel gGmbH als Gesellschaft der St. Vinzenz gGmbH in Fulda.“

VINZENZ GRUPPE FULDA

Liebe Patientin, Lieber Patient,

Schlafstörungen sind ein sehr häufiges Problem, von dem rund ein Drittel unserer Bevölkerung betroffen ist. Dabei geht es nicht um gelegentlich unruhige Nächte, die nur zeitweise auftreten und z. B. durch Stress, Ärger, aber auch freudige Erwartungen ausgelöst werden können, sondern vielmehr um regelmäßig auftretende Störungen der Nachtruhe, die sich keinem konkreten Auslöser zuordnen lassen.

Menschen mit solchen Schlafstörungen leiden am Tag häufig unter verminderter Leistungsfähigkeit, Konzentrationsschwächen oder Reizbarkeit. Viele Betroffene nehmen eine unterbrochene oder unzureichende Nachtruhe allerdings als gegeben hin und versuchen z. B. mit Schlaf- oder Beruhigungsmitteln dagegen anzugehen, anstatt der Ursache auf den Grund zu gehen.

Diese Ursachen können sehr unterschiedlich sein: Die Schlafmedizin kennt heute **88 verschiedene Schlaferkrankungen** unterschiedlicher Genese. Für eine richtige Diagnose chronischer Schlafstörungen ist meist eine Untersuchung im Schlaflabor notwendig. Allerdings können Sie selbst auch viel tun, um Ihre „Schlafhygiene“ zu verbessern oder zu erhalten. Mit diesem kleinen Leitfaden möchten wir Ihnen ein paar wichtige Regeln für einen gesunden und erholsamen Schlaf in die Hand geben.

Ihr

Prof. Dr. med. Martin Konermann
Chefarzt Schlafmedizinisches Zentrum
Marienkrankenhaus Kassel

UNSER SCHLAFLABOR

Das Schlafmedizinische Zentrum des Marienkrankenhaus Kassel ist eines der größten von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin in Nordhessen akkreditierte Zentrum.

Unser Zentrum nimmt regelmäßig mit großem Erfolg an Qualitätskontrollen teil. Es hat sich in den zwanzig Jahren seines Bestehens einen Ruf weit über die deutschen Landesgrenzen erarbeitet und gilt als Referenzzentrum, in dem Patientinnen und Patienten behandelt werden können, mit denen andere Schlaflabore Schwierigkeiten hatten.

Sämtliche Erkrankungen und Störungen des Schlafs werden von uns diagnostiziert und behandelt. Es ist uns gelungen, schlafmedizinisches Wissen, technisch perfekte Ausstattung und freundliches Ambiente mit Hotelcharakter in einer Weise zu vereinen, die nicht nur eine zuverlässige Erkennung und Behandlung schlafbezogener Erkrankungen garantiert, sondern auch eine Atmosphäre zum Wohlfühlen vermittelt. Dies ist gerade bei Störungen des Schlafs von besonderer Bedeutung.

WANN SPRICHT MAN VON SCHLAFSTÖRUNGEN?

Wenn Ihr Schlaf über mehr als einen Monat in drei Nächten oder mehr pro Woche gestört ist und Sie sich über den Tag müde fühlen, Konzentrationsstörungen haben und kraftlos oder gereizt sind, kann eine chronische Schlafstörung vorliegen. Die Art der Schlafstörung kann dabei sehr unterschiedlich sein, je nachdem, in welcher Schlafphase sie auftritt. Neben den Einschlafstörungen, die durch langes Wachliegen gekennzeichnet sind, kann auch das Durchschlafen beeinträchtigt sein. Dabei werden die Betroffenen viel zu früh oder mehrmals pro Nacht wach.

Aber auch die so genannte Schlafapnoe, die oft mit starkem Schnarchen verbunden ist und zu längerem Aussetzen der Atmung führt, zählt zu den Schlafstörungen. Chronische Schlafstörungen können eine Reihe von Folgeerkrankungen wie Bluthochdruck oder Depressionen nach sich ziehen. Auch deshalb ist eine Therapie chronischer Schlaferkrankungen wichtig.

URSACHEN VON SCHLAFSTÖRUNGEN

Die möglichen Ursachen für Schlafstörungen sind vielfältig. Neben Berufs- und Lebensstilfaktoren wie Schichtarbeit, Schlafumgebung, Genussmitteln wie Alkohol, Rauchen oder übermäßiger Kaffeegenuss, können auch ernsthafte Erkrankungen Ursache für Schlafstörungen sein. Dazu zählen beispielsweise Erkrankungen der Schilddrüse, Herz-Kreislauf-Erkrankungen,

Störungen des Hormonhaushaltes, Erkrankungen der Atemwege, neurologische Erkrankungen oder auch chronische Erkrankungen wie chronische Schmerzen. In jedem Fall sollten die Ursachen durch eine sorgfältige Diagnostik herausgefunden werden, denn viele Erkrankungen können durch chronische Schlafstörungen verstärkt werden.

Oft kann eine eingehende Untersuchung im Schlaflabor Aufschluss geben.

MARIENKRANKENHAUS KASSEL
Marien-Elisabeth-Kliniken Kassel gGmbH

TIPPS ZUR BESSEREN SCHLAFHYGIENE

Einfache Regeln können Ihnen dabei helfen, Ihre Schlafhygiene zu verbessern oder zu erhalten. Leiden Sie dennoch unter Schlafstörungen, sollten Sie eine Untersuchung in unserm Schlaflabor in Betracht ziehen.

Individuell notwendige Schlafmenge: Beschränken Sie die Zeit im Bett auf das Maß, das Sie von beschwerdefreien Zeiten kennen. Eine längere Bettzeit kann einen oberflächlicheren, wenig erholsamen und von häufigem Erwachen unterbrochenem Schlaf zur Folge haben.

Einhalten regelmäßiger Schlafzeiten: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Regelmäßige Zeiten für das Zubettgehen und das morgendliche Aufstehen stabilisieren die Schlaffähigkeit und den Schlaf-/Wachrhythmus. Diese Zeiten sollten auch am Wochenende, an Feiertagen und im Urlaub und nicht nur in der Arbeitswoche eingehalten werden.

Verzicht auf das „Tagesnickerchen“: Jeder Schlaf tagsüber vermindert den Schlafdruck der folgenden Nacht und mindert die Fähigkeit, den Schlaf auf die Nachtstunden zu konzentrieren.

Angenehme Schlafbedingungen: Sorgen Sie für eine angenehme, schlaffördernde Atmosphäre in Ihrem Schlafzimmer. Dazu gehören eine angenehme, meist leicht kühle Zimmertemperatur zwischen 14° bis 18° Grad Celsius sowie eine gute Licht- und Schallisolierung. Verbannen Sie Gegenstände, die an den Beruf oder andere Stressoren erinnern wie z. B. Schreibtisch, Bügelbrett etc. aus dem Schlafzimmer. Eine Uhr darf im Schlafzimmer

weder sichtbar noch hörbar sein, denn der häufige Blick auf die Uhr macht den Schlafgestörten immer aufgeregter und wacher und führt zu noch schlechterem Schlaf.

Ausgeglichene Ernährung: Sowohl ein übervoller Magen als auch Hunger stören den Schlaf. Meiden Sie abends große Portionen sowie fette und scharf gewürzte Speisen. Ein leichter Imbiss vor dem Zubettgehen kann das Einschlafen verbessern. Eine beschränkte abendliche Flüssigkeitsaufnahme reduziert den nächtlichen Harndrang.

Verzichten Sie auf Alkohol, Nikotin und Koffein: Abendlicher Alkoholgenuss kann zwar das Einschlafen fördern, durch den Alkoholabbau während der Nacht wird der Schlaf jedoch unruhiger und unterbrochen. Ohne Alkohol schläft man besser! Vermeiden Sie den abendlichen Genuss von Kaffee, Cola und schwarzem Tee. Sie stören den Schlaf ebenso wie Nikotin. Sie sollen daher auch auf das Rauchen verzichten.

Körperliches Training: Körperliche Anstrengung verstärkt den Stoffwechsel. Vier bis sechs Stunden nach dem Sport braucht der Körper mehr Ruhe zur Regeneration. Daher wirkt Sport am Nachmittag schlaffördernd. Körperliche Aktivitäten am Abend stören dagegen das Einschlafen. Unternehmen Sie lieber einen lockeren Spaziergang. Dies ist entspannend und schlaffördernd.

Entspannende Abendgestaltung: Gönnen Sie sich die Muße, abends von den Anstrengungen des Tages auszuruhen und gemächlich das Tempo der täglichen Hektik herunter zu fahren. Vermeiden Sie unnötige Aufregungen. Unangenehme Geschäftspost oder die Steuererklärung sollten nicht kurz vor dem Schlafengehen bearbeitet werden.

Schwerpunkte setzen: Stellen Sie Ihr Leben gerade in denjenigen Punkten um, in denen Sie am weitesten von den Empfehlungen abweichen.