



HNOmedic
kompetent.menschlich.nah

»Ausgeschlafen – das HNOmedic Schlaflabor«

**14 Fragen einfach beantwortet –
Alles, was ich zum Aufenthalt im Schlaflabor
wissen muss.**



Liebe Patientin,
lieber Patient,

Schlafstörungen sind heutzutage eine echte Volkskrankheit. Manchmal hilft schon ein kurzes Gespräch mit dem Hausarzt, um grundlegende Probleme zu erkennen und zu behandeln. Bei schlafbezogenen Atemstörungen jedoch ist eine weitere Abklärung in einem spezialisierten Schlaflabor notwendig.

Wir bei HNOmedic beschäftigen uns schon seit langer Zeit mit schlafbezogenen Atemstörungen und betreiben solch ein Schlaflabor.

Was genau dort untersucht wird und wie der genaue Ablauf ist, erklären wir Ihnen auf den nächsten Seiten ausführlich.

Ihr HNOmedic Team

Das Wichtigste
bei einer Schlaf-
störung ist:
Wenn die Ursache
gefunden wurde,
kann diese sehr gut,
meist ohne OP und
Medikamente,
behandelt werden!

Bei mir wurde eine schlafbezogene Atmungsstörung festgestellt. Was bedeutet das für mich?

Krankhafte Apnoe – von einer schlafbezogenen Atemstörung spricht man, wenn es, wie der Name sagt, im Schlaf zu Störungen der Atmung kommt, welche die Körperfunktionen beeinträchtigen. Dies ist der große Unterschied zum harmlosen Schnarchen, das eher eine „Befindlichkeitsstörung der Anderen“ ist.

In den meisten Fällen ist die Ursache die Erschlaffung der Schlundmuskulatur im Schlaf. Dadurch kommt es zur Verengung der oberen Atemwege – man spricht von einer **obstruktiven Schlafapnoe (OSA)**.

Während des Schlafens treten unregelmäßige und ungewöhnlich tiefe Atemzüge oder laute Schnarchgeräusche auf. Die Atmung ist deshalb vermindert oder kann sogar komplett aussetzen. Dies führt zu einer dramatischen Senkung der Sauerstoffkonzentration im Blut – eine Minderversorgung der Organe ist die Folge. Für das Gehirn Grund genug, über Stresshormone (Adrenalin) eine Weckreaktion auszulösen – Betroffene schlafen deshalb, oft auch unbemerkt, extrem unruhig. Ohne ruhigen Schlafrythmus fehlt aber die notwendige Erholungsfunktion für den Körper.

Die Symptome beim Einzelnen können vielfältig sein:

Durch die ständige Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems, bedingt durch die Ausschüttung der Stresshormone, kommt es zu einem **chronisch-erhöhten Blutdruck** und das Risiko für einen **Herzinfarkt oder Schlaganfall** steigt deutlich.

Eine unbehandelte Erkrankung kann zur **Abnahme der allgemeinen Leistungsfähigkeit** führen. Betroffene leiden unter **ständiger Müdigkeit**. Diese wiederum kann **Konzentrationsstörungen** und **Stimmungsschwankungen** zur Folge haben. Die psychische Belastung führt schlimmstenfalls **bis zu einer Depression**.

Durch die zunehmende **Tagesmüdigkeit** kann es vermehrt zu **Sekundenschlaf** kommen, der im Straßenverkehr lebensgefährlich sein kann.

- Der Verdacht auf Apnoe wird in der Regel durch eine Untersuchung (Polygrafie) gesichert – als Grundlage für die Untersuchung im Schlaflabor.
- Der Aufenthalt im Schlaflabor gilt der vertiefenden Diagnostik und der Einleitung der Behandlung/Therapie.

Was passiert in einem Schlaflabor?

Kurz und einfach erklärt in 4 Videos:

QR-Code scannen
und anschauen



Das Schlaflabor hat zum Ziel, Ihren Schlaf aufzuzeichnen, eventuelle Schlafstörungen zu entdecken und die Ursachen dafür zu identifizieren und zu analysieren.

Hierzu werden im Schlaf **Hirnströme und diverse Körperfunktionen** sowie deren **wechselseitige Einflüsse genau gemessen und aufgezeichnet**: Die Ergebnisse werden anschließend durch schlafmedizinischen ExpertInnen der HNOmedic ausgewertet und interpretiert.

Werden Schlafstörungen entdeckt, folgt eine ausführliche Besprechung der Ergebnisse, in welcher wir die für Sie beste individuelle Therapie festlegen.

»Am Anfang war das mit der Maske ein großes Problem für mich. Aber nach einigem Ausprobieren mit verschiedenen Masken ging es. Seither freue ich mich wieder auf die Nacht und das Durchschlafen!« Merima N. aus S.

Wo ist das Schlaflabor?

HNOmedic betreibt eigene Schlaflabore: direkt am Marienplatz in München-Pasing und zentral im Stadtteil Höchst in Frankfurt am Main. Sie erreichen unsere Schlaflabore **bequem mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem PKW**, abends sind dort ausreichend Parkmöglichkeiten vorhanden.

Ein weiterer Vorteil für Sie ist, dass alle HNO- und Schlaf-Untersuchungen in einer Hand bleiben.

Das erspart unnötige Doppeluntersuchungen oder lästige Formalitäten. Die Behandlung kann zügig und in der vertrauten Umgebung von HNOmedic stattfinden.

Wie lange muss ich im Schlaflabor bleiben?

In der Regel dauert ein Aufenthalt im Schlaflabor ein bis zwei Nächte.

In der ersten Nacht wird eine vertiefte Untersuchung der Beschwerden durchgeführt (Diagnostik-Nacht).

In der zweiten erfolgt dann idealerweise bereits der Beginn der Behandlung (Therapie-Nacht).

Zwischen beiden Nächten können Sie das Schlaflabor verlassen und Ihrem normalen Tagesablauf nachgehen.

» Ich hatte immer wieder Angst, am Steuer einzuschlafen.

Dank HNOmedic und dem Schlaflabor besteht da jetzt keine Gefahr mehr! « Ömer Y. aus M.

Was benötige ich für den Aufenthalt im Schlaflabor?

Das Gleiche wie für zwei Übernachtungen im Hotel:

- **Waschbeutel**
- **Nachtbekleidung**
- **frische Wäsche für den Folgetag**

Medikamente informieren & mitbringen – Falls Sie Medikamente einnehmen, setzen Sie uns unbedingt im Vorfeld darüber in Kenntnis. Denn manche können sich auf den Schlaf auswirken und die Untersuchungsergebnisse verfälschen. Ihre Medikamente müssen Sie selbst mitbringen, bei Vergessen können wir Ihnen keinen Ersatz bieten.

Keinen Kaffee – am Tag zuvor! Damit Sie auch wirklich gut im Schlaflabor einschlafen können.

Auf Haarspray oder Haargel verzichten – und die Haare waschen, damit die Mess-Elektroden am Kopf besser halten.

Informieren Sie bitte unser medizinisch-technisches Personal, falls Sie besondere Bedürfnisse haben, die aus medizinischen oder persönlichen Gründen berücksichtigt werden müssen.

Wie ist der Ablauf der ersten Nacht im Schlaflabor?

Der Aufenthalt im Schlaflabor ist vergleichbar mit einem kurzen Aufenthalt in einem Hotel:



Bei Ihrer **Ankunft im Schlaflabor gegen 21 Uhr** werden Sie von unserem schlafmedizinischen Personal zum Check-in empfangen. Die genaue Uhrzeit teilen wir Ihnen im Rahmen der Terminvereinbarung mit.

(Bitte beachten Sie, dass die Verfügbarkeit einer Dusche im Moment nicht garantiert werden kann. Aktuell bauen wir tagsüber um und stattdessen alle Zimmer mit sanitären Anlagen aus.)



Wir zeigen Ihnen **Ihr Zimmer** und erklären Ihnen die **technische Ausstattung** sowie den **individuellen Ablauf** Ihrer Schlafuntersuchung.



Im Anschluss können Sie Ihr Nachthemd oder Ihren Schlafanzug anziehen und sich entsprechend Ihrer **Gewohnheiten auf die Nachtruhe** vorbereiten.

Jetzt erfolgt **das „Verkabeln“** durch das Fachpersonal für die Untersuchung.

Und schon sind Sie fertig – und wählen Ihren **Einschlafzeitpunkt entspannt wie zu Hause**.



Die **Überwachung und Registrierung Ihrer Werte** erfolgt computergestützt durch das schlafmedizinische Personal während der gesamten Nacht. Dies ist völlig ungefährlich und schmerzfrei.



Nach acht Stunden ist die Datenaufnahme beendet. Sie müssen pünktlich weg? Informieren Sie uns einfach – wir wecken Sie dann rechtzeitig. Danach erfolgt gleich das Entfernen der Kabel.

Und dann? ...

... sind Sie in Ihren Aktivitäten für den Tag völlig frei.

- Bitte beachten Sie, dass wir bewusst keinen Fernseher im Zimmer bereitstellen, um Ablenkungen zu vermeiden – nächtliche Langeweile ist gewollt.
- Mobiltelefone sollten während der Messungen ebenfalls im Flugmodus sein, um die Übertragung der laufenden Messungen per Funk nicht zu stören.



Zur zweiten Nacht kommen Sie wieder gegen 21 Uhr. Nach dem kurzen Check-in können Sie sich für die Nacht fertig machen, danach werden wieder die Kabel platziert. Es folgt die zweite Nacht der Überwachung.

Die Daten der ersten Nacht werten wir tagsüber bereits aus. Nach einer kurzen Besprechung der Ergebnisse der ersten Nacht ist in manchen Fällen schon jetzt der Start einer Therapie möglich (beispielsweise die Einleitung einer Überdruck-Therapie).



Am zweiten Morgen können Sie nach dem Wecken das Schlaflabor verlassen, nach Hause oder zur Arbeit gehen – oder einfach um die Ecke am Pasinger Marienplatz frühstücken.



Den Besprechungstermin für das Ergebnis der Schlaflabor-Untersuchung können Sie gleich beim Check-out vereinbaren oder einfach online bei www.hnomedic.de buchen.

Kann man überhaupt schlafen mit den ganzen Kabeln?

Es ist schwer vorstellbar, aber tatsächlich ist es problemlos möglich, in einem Schlaflabor trotz der Verkabelung am Körper „gut“ zu schlafen. Im ersten Moment wird das von vielen Menschen zwar als störend empfunden, aber nach einer kurzen Gewöhnungsphase findet man meist schnell eine geeignete Position zum Einschlafen. Und schon kann die Schlafbeobachtung beginnen.

Dank unserer sehr modernen Ausstattung müssen wir Sie nur noch mit den nötigsten Kabeln ausstatten. Die meisten Daten werden per Funk übertragen, sodass Sie fast ungestört schlafen können.

Wie lange dauert die Messung im Schlaflabor?

Die Aufzeichnung der Messwerte läuft **in der Regel acht Stunden lang** – von ca. 22 Uhr abends bis ca. 6 Uhr morgens. Sechs Stunden davon werden im Schnitt ausgewertet.

Je nach Ergebnis der Voruntersuchung werden eine ganze Reihe von Werten überwacht, um ein aussagekräftiges Schlafprofil zu erhalten, unter anderem:

- **Atmung durch Mund und Nase**
- **Augenbewegungen im sogenannten EOG** (Elektrookulografie)
- **Hirnströme im EEG** (Elektroenzephalogramm)
- **Muskelspannung im EMG** (Elektromyografie)
- **Herzrhythmus im EKG** (Elektrokardiogramm)
- **Sauerstoffgehalt im Blut** (Sauerstoffsättigung) **und Beinbewegungen**

Hinzu können Video- und Tonbandaufnahmen kommen, mit denen wir das Schnarchen und Ihre Schlafposition beobachten.

Wie findet die Auswertung statt?

Die Auswertung der gesammelten Mess-Ergebnisse erfolgt am nächsten Morgen. Die aufgezeichneten Werte verraten uns viel über Ihr Schlafverhalten, zum Beispiel:

- Was passiert im Tiefschlaf, im Traumschlaf und im Leichtschlaf?
- Wann und wie lange befanden Sie sich in welchem Schlafstadium?
- In welcher Lage schlafen Sie – eher auf dem Rücken oder auf der Seite?
- Gibt es Beinbewegungen, die den Schlaf stören?
- Atmen Sie durch Nase oder Mund?
- Gibt es Atmungsaussetzer, und wenn ja, wie viele?

Die finale Besprechung der Befunde aus bis zu zwei Tagen Schlaflabor-Beobachtung erfolgt mit unseren HNOmedic SchlafexpertInnen per Video, Telefonat oder in einer Praxis-Sprechstunde – einfach so, wie es für Sie am besten passt.

Ist die Untersuchung aussagekräftig, wenn ich schlecht schlafe?

Eine Garantie für einen guten Schlaf gibt es nicht – Untersuchungen von Schlafforschern haben gezeigt, dass ein Teil der Menschen in der ersten Nacht im Labor tatsächlich schlechter schläft als zu Hause. Ein anderer Teil schlummert aber auch deutlich besser als in der heimischen Umgebung. Die Gründe hierfür können vielfältig sein, z.B. weil der Druck wegfällt, unbedingt schlafen zu müssen, und die Erleichterung durch eine anstehende Diagnose überwiegt. Oder weil man in der Aufregung vor dem Beobachtungstermin schlechter schläft als gewöhnlich und ausreichend müde im Labor ankommt.

Aber selbst wenn jemand im Schlaflabor nicht genauso schläft wie gewöhnlich, beeinträchtigt das die Aussagekraft der Untersuchung in der Regel nicht.

Und sollte man in der ersten Nacht wirklich nicht so gut schlafen – spätestens in der zweiten Nacht werden aussagekräftige Mess-Ergebnisse erzielt.

»Ohne Maske fahre ich nicht mal ein Wochenende weg –

Ich will ja was haben vom Tag!“ Stefan F. aus A.

Welche Behandlungsmöglichkeiten der Schlafapnoe gibt es?

Die beste Behandlung von nächtlichen Atemstörungen durch ein OSAS ist die sogenannte **Überdruck-Atemtherapie** (z.B. CPAP = Continuous Positive Airway Pressure). Hierbei wird die natürliche Atmung mit einem dauerhaften leichten Überdruck unterstützt. Der Patient oder die Patientin kann Atemtiefe, Atemfrequenz und Geschwindigkeit selbst bestimmen.

In weniger schweren Fällen kann eine sogenannte **Unterkiefer-Protrusions-schiene** zum Einsatz kommen. Die Schiene schiebt den Unterkiefer nach vorne, um die Atemwege zu erweitern und so das Atmen zu erleichtern.

Wenn die Schlafstörung selbst ungefährlich ist und das Vermeiden des Schnarchens im Vordergrund steht, können auch **Maßnahmen zur Vermeidung der Rückenlage** helfen. Je nach Ausprägung der schlafbezogenen Atmungsstörung können chirurgische Verfahren zur Anwendung kommen, etwa die **Gaumensegelstraffung** oder die **Verkleinerung der Gaumenmandeln**.

Was passiert nach dem Schlaflaboraufenthalt?

Oder bei Verordnung einer Überdruck-Therapie?

Wir halten weiterhin engen Kontakt mit Ihnen:

Erstens über den Versorger mit dem Überdruck-Gerät und der Maske, um jederzeit auch kleinere Probleme zu beheben und Ihnen eine bestmögliche Therapie zu bieten.

Zweitens erfolgt eine ambulante Kontrolle des Therapieerfolges mittels einer Screening-Untersuchung (Polygrafie).

Diese findet bei Ihnen zu Hause statt – zunächst nach vier Wochen, danach einmal pro Jahr.

»Ich hatte große Angst vor der Maske, aber das Gerät ist so leise, dass ich seither sogar wieder bei meiner Frau im Schlafzimmer schlafen kann.« Michael B. aus M.

Hier bekomme ich einen Termin für das HNOmedic Schlaflabor:

schlaflabor@hnomedic.de
www.HNOmedic.de

MERKE:

Schlaflabor bedeutet: zwei Nächte in einer hotel-ähnlichen Umgebung beobachtet schlafen

- › **Erster Abend:** ankommen, Check-in, verkabeln und einfach schlafen
- › **Morgens:** aufwachen/wecken, Kabel lösen, Check-out – danach individueller Tagesablauf
- › **Zweiter Abend:** Check-in, verkabeln und nochmals schlafen
- › **Morgens:** aufwachen/wecken, Kabel lösen, Check-out – Termin für Besprechung