



**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 in München Aubing.

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

Ihr HNOmedic Team



# Ihre Nacht beginnt hier

**Wussten Sie, dass unbehandelte nächtliche Atemaussetzer (Schlafapnoe) Ihre Lebensqualität und Gesundheit massiv beeinträchtigen kann?** Atemaussetzer im Schlaf führen zu Tagesmüdigkeit, Konzentrationsproblemen, Bluthochdruck und sogar erhöhtem Herzinfarktrisiko.

**Doch es gibt eine Lösung** – mit der richtigen Diagnose und Behandlung können Sie Ihre nächtliche Erholung zurückgewinnen. Ein erholsamer Schlaf ist kein Luxus – er ist medizinisch notwendig. Besonders für Menschen mit Schlafapnoe oder anderen schlafbezogenen Atmungsstörungen ist die richtige Diagnose und Behandlung entscheidend für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit.



Der Aufenthalt in einem Schlaflabor ist für viele Patient:innen mit Unsicherheiten verbunden: eine ungewohnte Umgebung, medizinisches Equipment, vielleicht auch die Sorge vor der Diagnose und der notwendigen Behandlung.

Damit Sie sich während der Untersuchung rundum wohlfühlen, bieten wir Ihnen **modernste Technik in einer ruhigen, vertrauensvollen Atmosphäre**. Unsere Schlafräume sind individuell gestaltet und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt – denn nur wer entspannt schläft, liefert verlässliche Messergebnisse. Ob Sie Wert auf Funktionalität legen, Begleitung wünschen oder besonderen Komfort schätzen – **bei uns finden Sie das passende Zimmer**.

# Das Wesentliche für die Nacht.

## **Basic-Zimmer:**

### **Das Wesentliche für Ihre Diagnose**

Funktional, ruhig und bewährt – unsere Einzelzimmer mit Waschbecken (Bad und WC auf dem Flur) bieten Ihnen eine entspannte Umgebung, in der der Fokus ganz auf der medizinischen Untersuchung liegt. Die sanitären Anlagen befinden sich auf dem Flur. Ideal für Patient:innen, die eine ruhige, ungestörte Nacht wünschen.





### **Komfort-Zimmer:**

#### **Gemeinsam schlafen, gemeinsam Kraft tanken**

Unsere Zweibettzimmer mit integriertem Bad und WC sind optimal für Patient:innen mit **zusätzlichem Pflegebedarf** oder wenn Sie eine **Begleitperson** mitnehmen möchten. Privatsphäre und eine störungsfreie Überwachung Ihrer Schlafparameter sind dabei selbstverständlich.



# Exklusive Ruhe. Maximaler Komfort.

## **Exklusiv-Zimmer:**

### **Ruhe und Rückzug in medizinischer Umgebung**

Unsere Einzelzimmer mit eigenem Bad und WC bieten Ihnen maximale Intimsphäre und Komfort. Genießen Sie den beruhigenden Blick in unseren gepflegten Atriumgarten – ideal für Patient:innen, die sensibel auf äußere Reize reagieren und sich eine besonders ruhige und geschützte Atmosphäre wünschen.


Gerade für Menschen mit **erhöhtem Ruhebedürfnis** bietet diese Kategorie den idealen Rahmen – ohne Kompromisse bei der medizinischen Überwachung.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Schlafqualität verbessern. Rufen Sie uns an oder buchen Sie online Ihren Aufenthalt in unserem Schlaflabor. Wir beraten Sie gerne und finden mit Ihnen die optimale Umgebung für Ihre Bedürfnisse.

**Erleben Sie, wie erholsamer Schlaf Ihr Leben positiv verändern kann!**

**Sprechen Sie uns an – Ihr Wohlbefinden ist unsere Priorität. Denn guter Schlaf beginnt mit Vertrauen.**





Bei mir wurde eine  
schlafbezogene  
Atmungsstörung  
festgestellt.

**Was bedeutet das  
für mich?**

**Krankhafte Apnoe** – Schlafbezogene Atemstörungen treten auf, wenn es im Schlaf zu Atemaussetzern kommt, die Körperfunktionen beeinträchtigen. Anders als harmloses Schnarchen stellt dies eine ernsthafte Gesundheitsgefahr dar.

Hauptursache ist meist die Erschlaffung der Schlundmuskulatur, wodurch sich die oberen Atemwege verengen – man spricht von obstruktiver Schlafapnoe (OSA). Dabei kommt es zu unregelmäßigen, tiefen Atemzügen oder lautem Schnarchen. Die Atmung ist reduziert oder setzt ganz aus, was die Sauerstoffkonzentration im Blut drastisch senkt und eine Minderversorgung der Organe verursacht.

Das Gehirn reagiert mit Weckreaktionen durch Stresshormone (z.B. Adrenalin), weshalb der Schlaf extrem unruhig ist – oft unbemerkt. Ohne erholsamen Schlaf bleibt die körperliche Regeneration aus.

### **Die Symptome beim Einzelnen können vielfältig sein:**

Durch die dauerhafte Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems steigt der Blutdruck, und das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall erhöht sich deutlich. Unbehandelt sinkt die Leistungsfähigkeit, es kommt zu ständiger Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Stimmungsschwankungen und im schlimmsten Fall Depressionen.

Die zunehmende Tagesmüdigkeit begünstigt lebensgefährlichen Sekundenschlaf – besonders im Straßenverkehr.

- Der Verdacht auf Apnoe wird in der Regel durch eine Untersuchung (Polygraphie) 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?

Die Untersuchung im 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 schlafmedizinische Expert:innen der HNOmedic ausgewertet und interpretiert.

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

»Am Anfang war das mit der Maske ein großes  
Aber nach einigem Ausprobieren mit  
Seither freue ich mich wieder auf die Nacht

# Wo ist das Schlaflabor?

**Das HNOmedic Schlaflabor befindet sich in der  
Mainaustraße 62 in 81243 München (Aubing).**

Sie erreichen es bequem mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** oder  
dem **PKW**. Wegbeschreibung siehe Faltblatt.

Problem für mich.  
verschiedenen Masken ging es.  
und das Durchschlafen!« Merima N. aus Stuttgart



# 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 München

# Was benötige ich für den Aufenthalt im Schlaflabor?

## Das Gleiche wie für zwei Übernachtungen im Hotel:

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

**Medikamente 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.

**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.



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.

- **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 der Regel 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 frühstücken.



Unser Schlaflaborteam wird mit Ihnen den Befund jeweils **am nächsten Tag zwischen 10 und 13 Uhr besprechen.** In diesem Zeitraum sollten Sie am Besten per Handy erreichbar sein.

# 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?
- Schnarchen Sie? Wenn ja, was ist die Ursache?
- Gibt es Atmungsaussetzer, und wenn ja, wie viele?

**Die Besprechung der Befunde aus bis zu zwei Tagen Schlaflabor-Beobachtung erfolgt mit unseren HNOmedic Schlafexpert:innen 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.**




# Welche Behandlungsmöglichkeiten der Schlafapnoe gibt es?

Die beste Behandlung von nächtlichen Atemstörungen durch ein OSAS ist die sogenannte **Überdruck-Atemtherapie**. 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**.

»Ohne Maske fahre ich nicht mal ein Wochenende weg –  
Ich will ja was haben vom Tag!« Stefan F. aus Augsburg



»» Das Wichtigste bei einer Schlafstörung ist:  
Wenn die Ursache gefunden wurde, kann sie sehr gut behandelt werden – meist ohne OP und Medikamente! ««



# Was passiert nach dem Schlaflaboraufenthalt?

## **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 (Polygraphie).**

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 München

## **Impressum**

### *Verantwortlich für den Inhalt:*

HNOmedic Partnerschaftsgesellschaft  
PR 2247, AG München  
Wittelsbacher Str. 2c | 82319 Starnberg

### *Vertreten durch:*

Dr. med. Marc Unkelbach, Dr. med. Karin Simeria,  
Dr. med. Mai-Ly Tran-Tien, Dr. med. Christoph Friedrich

### *Kontakt:*

☎ 089 / 88 62 33

✉ kontakt@hnomedic.de

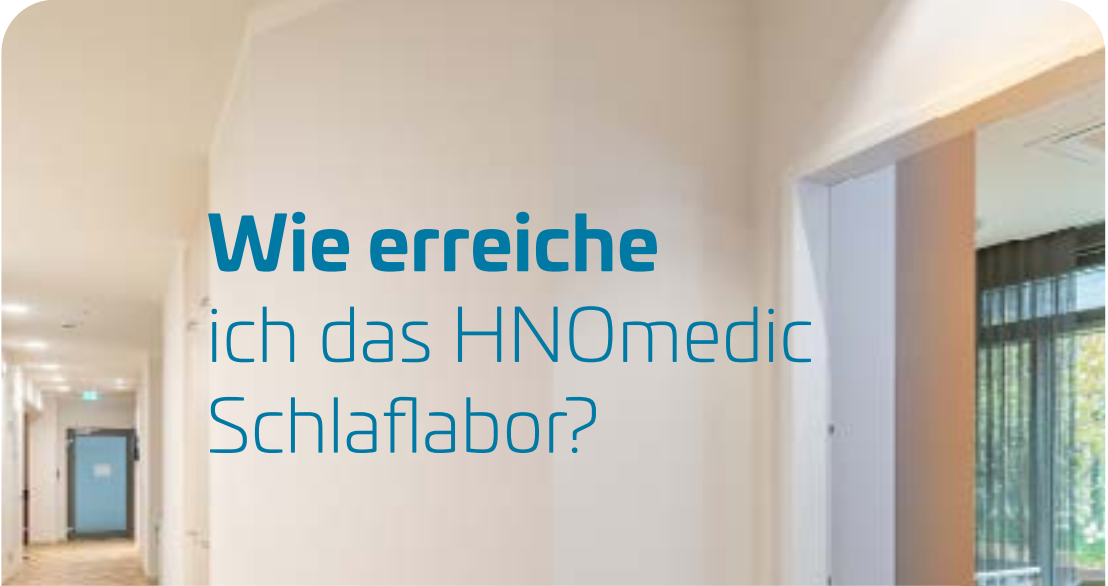
🌐 hnomedic.de

### *Gestaltung:*

HNOmedic

### *Fotos:*

© HNOmedic | www.atelier-tacke.de



# Wie erreiche ich das HNOmedic Schlaflabor?

Mainaustraße 62  
81243 München  
089 | 88 62 33  
schlaflabor.münchen@hnomedic.de  
[www.hnomedic.de](http://www.hnomedic.de)

## Zusammenfassung im Überblick:

Schlaflabor bedeutet: zwei Nächte in einer hotelähnlichen 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, kurze Besprechung des Zwischenergebnisses, verkabeln und nochmals schlafen
- › **Morgens:** aufwachen/wecken, Kabel lösen, Check-out – Termin für Besprechung

## Nicht vergessen:

- Waschbeutel
- Nachtbekleidung
- frische Wäsche für den Folgetag
- Ihre Medikamente
- auf Haarspray oder Haargel verzichten