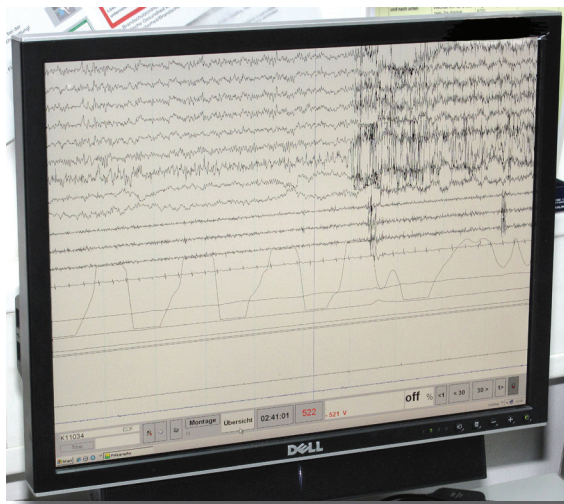


Wie Sie uns finden



Schlafprofil in der Aufnahme

Zentralinstitut
für Seelische Gesundheit
Mannheim

J5, 68159 Mannheim
Telefon: 0621 / 1703 - 0
E-Mail: info@zi-mannheim.de
Internet: www.zi-mannheim.de

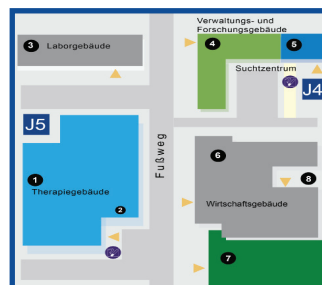


Parkmöglichkeiten 

Tiefgarage Marktplatz
Tiefgarage H6

Öffentliche Verkehrsmittel

Straßenbahnlinien: 1, 3, 4, 5, 7
Haltestellen: Marktplatz,
Abendakademie



Kontakt

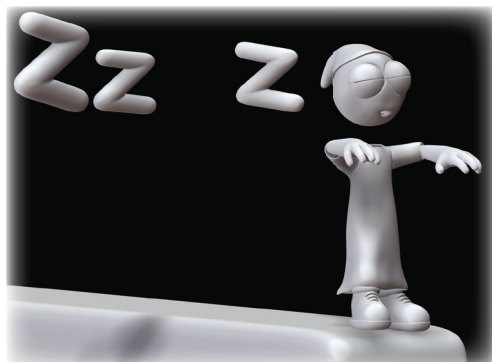
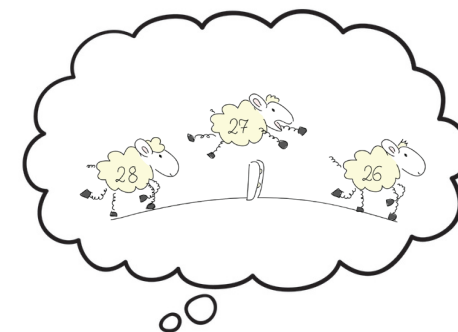
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Schlafambulanz / Schlaflabor

Ärztlicher Leiter:
Prof. apl. Dr. Michael Deuschle
Tel. 0621 / 1703 - 2321

Wissenschaftlicher Leiter:
Prof. apl. Dr. Michael Schredl
Tel. 0621 / 1703 - 1782

Terminvergabe:
Montag bis Freitag 8.30 bis 15.30 Uhr
Tel. 0621 / 1703 - 1783

www.zi-mannheim.de
Stand: 01/2012



© fotolia.com/Thorsten Schmitt

Schlafstörungen sind sehr häufig (bis zu 20 % der Bevölkerung leidet darunter) und beeinträchtigen die Lebensqualität zum Teil erheblich. Da es eine Vielfalt verschiedener Schlafstörungen gibt, ist eine umfassende Abklärung häufig notwendig, um den Behandlungsansatz zu finden. Folgende Störungsbilder werden in unserem Schlaflabor untersucht:

- ▶ Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)
- ▶ Unruhige Beine in der Einschlafphase (Restlesslegs-Syndrom)
- ▶ Einschlafattacken (Narkolepsie)
- ▶ Tagesmüdigkeit bei normaler Schlafdauer (Hypersomnie)
- ▶ Nächtliche Aktivitäten (Schlafwandeln, Aufschrecken aus dem Schlaf)
- ▶ Alpträume

Zur Abklärung und Behandlung atembezogener Schlafstörungen (Schnarchen, Atemstillstände) stehen lokal HNO-ärztliche und pulmonologische Schlaflabore zur Verfügung, mit denen wir eng kooperieren.

Erstuntersuchung

Ein/e niedergelassene/r Ärztin/Arzt (Hausarzt, Facharzt) kann Sie bei Vorliegen einer Schlafstörung zur Abklärung zu uns überweisen. Im ersten Schritt findet ein ausführliches diagnostisches Gespräch statt, in dem Folgendes geklärt wird:

- ▶ Ausführliche Geschichte der Schlafstörung und begleitender Erkrankungen
- ▶ Erfassen der Schlafgewohnheiten mittels eines zuvor zugeschickten Tagebuchs
- ▶ Besprechung der zuvor zugeschickten Fragebögen zum Schlaf
- ▶ Therapieempfehlung (wenn möglich) und Beratung
- ▶ Vereinbarung eines Termins zur weiterführenden Diagnostik über zwei Nächte im Schlaflabor (falls notwendig)

Stationäre Untersuchung im Schlaflabor

Nach dem Ambulanztermin ist es für viele Störungsbilder notwendig, eine umfassende Diagnostik des Schlafs durchzuführen. Diese umfasst die folgenden Punkte:

- ▶ Aufnahmegespräch
- ▶ Fragebögen zur subjektiven Einschätzung der Schlafstörung
- ▶ Zwei Nächte mit Schlafableitung (Gehirnströme, Atemtätigkeit, Beinbewegung, Sauerstoffsättigung im Blut)
- ▶ ggf. Tagesschlaftest (notwendig bei Narkolepsie und Hypersomnie)
- ▶ Entlassungsgespräch mit ausführlichen Informationen über die Schlafstörung sowie einer Therapieempfehlung, die vom niedergelassenen Arzt oder niedergelassenen Psychotherapeuten (z.B. Schlaftraining bei Insomnie) durchgeführt wird.

Schlafforschung

Im Bereich der Schlafforschung werden folgende Bereiche untersucht:

- ▶ Schlafphysiologie und subjektive Schlafqualität bei Patienten mit psychischen Erkrankungen (z.B. Aufmerksamkeitsstörung / Hyperaktivitäts-Syndrom, Borderline-Störung)
- ▶ Aktivierung des Stresssystems (z.B. Cortisol) bei Patienten mit Schlafstörungen
- ▶ Gedächtniskonsolidierung im Schlaf bei Gesunden und Personen mit Schlafstörungen

Traumforschung

Die Traumforschung hat sich zum Ziel gesetzt, das psychische Erleben während des Schlafs zu untersuchen:

- ▶ Auswirkung von Wacherlebnissen auf die Träume
- ▶ Faktoren der Traumerinnerung
- ▶ Auswirkung von Träumen auf das Wacherleben, Kreativität, Psychotherapie
- ▶ Alpträume bei Kindern und Jugendlichen
- ▶ Behandlung von Alpträumen

Literaturtipp:

Michael Schredl. Träume - Die Wissenschaft enträtselft unser nächtliches Kopfkino. Ullstein 2007