



## Wir sind gern für Sie da!

Sie möchten einen Termin vereinbaren oder haben eine Frage? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

### Kontakt und Terminvereinbarung

Zentrum für psychische Gesundheit  
Direktor Prof. Dr. Thomas Pollmächer  
Tel.: (08 41) 8 80-22 01  
Fax: (08 41) 8 80-22 09  
E-Mail: [zpg@klinikum-ingolstadt.de](mailto:zpg@klinikum-ingolstadt.de)

Klinik für Pneumologie und thorakale Onkologie  
Direktor PD Dr. Lars Henning Schmidt  
Tel.: (08 41) 8 80-21 01  
Fax: (08 41) 8 80-21 09  
E-Mail: [pneumologie@klinikum-ingolstadt.de](mailto:pneumologie@klinikum-ingolstadt.de)

Schlafmedizinisches Zentrum  
Oberarzt Dr. Marcel Zeising  
Tel.: (08 41) 8 80-22 01  
Fax: (0841) 8 80-22 09  
E-Mail: [schlaflabor@klinikum-ingolstadt.de](mailto:schlaflabor@klinikum-ingolstadt.de)

**KLINIKUM INGOLSTADT** GmbH  
Krumenauerstraße 25 | 85049 Ingolstadt  
Tel.: (08 41) 8 80-0  
[info@klinikum-ingolstadt.de](mailto:info@klinikum-ingolstadt.de)  
[www.klinikum-ingolstadt.de](http://www.klinikum-ingolstadt.de)

# Schlafmedizinisches Zentrum

## Schlafstörungen

Etwa ein Drittel unseres Lebens „verschlafen“ wir. Solange wir unseren Schlaf als ungestört und erholsam erleben, morgens erfrischt und ausgeruht erwachen, solange machen wir uns meist keine Gedanken über unseren Schlaf. Erst wenn die Nacht „zum Tag“ wird, uns die Müdigkeit tagsüber quält oder es in langweiligen, uninteressanten Situationen häufig zum ungewollten Einschlafen kommt, erst dann wird uns bewusst, wie bedeutsam ein ruhiger, erholsamer Schlaf für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist.

Etwa 25 Prozent der Bevölkerung leiden an chronischen Schlafstörungen, bzw. an einer mangelnden Schlaferholsamkeit (trotz subjektiv ausreichender Schlafdauer). Neue Ergebnisse aus der Schlafforschung zeigen, dass zu wenig Schlaf das Immunsystem und Stoffwechselfvorgänge negativ beeinflusst und daher ursächlich für die Zunahme von Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Diabetes, aber auch psychischen Störungen sein kann. Das interdisziplinäre Schlafmedizinische Zentrum des Zentrums für psychische Gesundheit und der Medizinischen Klinik IV im Klinikum Ingolstadt ist spezialisiert auf die Diagnose und Therapie aller Arten von schlafmedizinischen Erkrankungen. Hier werden jährlich etwa 1.500 Patienten ambulant und/oder stationär behandelt. Das hochmoderne Schlaflabor bietet die Möglichkeit, den gestörten, nicht erholsamen Schlaf durch die Messung biologischer Daten genau zu protokollieren, zu analysieren und dann zu behandeln. Ein breites Spektrum therapeutischer Möglichkeiten steht zur Verfügung und ein interdisziplinäres Team bemüht sich um die individuell beste Lösung für jeden Patienten.

## Ursachen von Schlafstörungen

Jeder hat schon einmal schlecht geschlafen. Aber wenn die Schlafstörungen über mehrere Wochen oder gar Monate anhalten, ist eine eingehende schlafmedizinische Klärung der Ursachen erforderlich. Diese können sein:

- psychische Belastungen, Sorgen und Stress
- unangemessene Verhaltensweisen oder Lebensgewohnheiten
- psychische Störungen wie Depression oder Angststörung
- gehäuft auftretende nächtliche Atempausen, oft verbunden mit unregelmäßigem Schnarchen
- unruhige Beine, welche durch quälende Missempfindungen charakterisiert sind und abends in entspannten Situationen auftretenden
- Tätigkeit im Schichtsystem
- zahlreiche körperliche Erkrankungen (z. B. chronische Schmerzen, Lungen- oder Herzerkrankungen)

## Diagnose im Schlaf – das Schlaflabor

Die Arbeit im Schlafmedizinischen Zentrum ist Teamarbeit. Spezialisten aus verschiedenen medizinischen Fachbereichen, Psychologen sowie medizinisch-technisches Personal arbeiten unter der Leitung von Oberarzt Dr. Marcel Zeising eng zusammen, um die vielfältigen Arten von Schlafstörungen und ihre Ursachen kompetent zu diagnostizieren und individuell zu behandeln. Kernstück ist das Schlaflabor, in dem nachts für etwa 8 Stunden bestimmte biologische Parameter wie z. B. die Gehirnaktivität, Muskelspannung, Herzaktivität und Atmungsaktivität gemessen, protokolliert und analysiert werden. Die Ergebnisse bilden eine wichtige Grundlage für die Stellung gesicherter Diagnosen sowie eine individuell abgestimmte Therapie. Das Labor ist seit 1999 von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin anerkannt und nimmt regelmäßig und erfolgreich an den geforderten Qualitätsprüfungen teil.

Das Schlafmedizinische Zentrum ist eingebettet in das Zentrum für psychische Gesundheit unter der Leitung von Prof. Dr. Thomas Pollmächer, welcher selbst ein renommierter und international anerkannter Schlafmediziner ist. Auch aus diesem Grund ist das schlafmedizinische Zentrum im europäischen Verbund der schlafmedizinisch tätigen Labore akkreditiert.

## Breites Therapiespektrum

Das Schlafmedizinische Zentrum im Klinikum Ingolstadt bietet Patienten mit Schlafstörungen, bzw. einem nicht erholsamen Schlaf sowohl ambulant als auch stationär ein breites Spektrum therapeutischer Leistungen an.

- Gesprächs- und Verhaltenstherapie
- Schlafedukation
- Entspannungsverfahren
- Nächtliche Ventilationstherapie
- Anleitung zur Umstellung von Lebensgewohnheiten
- Medikamentöse Therapie
- Lichttherapie