



Die verschiedenen Schlafstadien. Ein Schlafzyklus dauert ca. 90 Minuten.

- ? **Brauchen Sie abends länger als 20 min. um einzuschlafen?**
- ? **Liegen Sie nachts häufig wach?**
- ? **Können Sie schwer oder gar nicht wieder einschlafen?**
- ? **Kribbeln Ihnen abends oder nachts die Beine?**
- ? **Leiden Sie unter Alpträumen?**
- ? **Sind Sie tagsüber müde, erschöpft, gereizt oder unkonzentriert?**

Dann lassen Sie sich in unserer Privat- und Selbstzahlerpraxis schlafmedizinisch untersuchen!

Wir bieten Ihnen modernste schlafmedizinische Beratung, Diagnostik und Therapie vollständig ambulant in schöner und ruhiger Atmosphäre.

Bei Privatpatienten werden die Kosten von den Privatkassen übernommen, bei Selbstzahlern bieten wir einen niedrigen Gebührensatz an.

Besuchen Sie uns!



Dr. med. Michael Feld

Allgemeinmedizin • Schlafmedizin • Somnologie (DGSM)

& Kollegen

Praxis für ganzheitliche Allgemein- und Schlafmedizin

Termine nach Vereinbarung
Privatkassen & Selbstzahler

- Augustinusstr. 11c
50226 Frechen-Königsdorf
- Telefon: 0 22 34 - 911 99 17
- Fax: 0 22 34 - 911 99 18
- E-Mail: kontakt@dr-michael-feld.de
- Internet: www.dr-michael-feld.de
- Instagram: dr_feld_schlafexperte
- Facebook: DerSchlafdoc
- LinkedIn: Michael Feld, Dr. med.
- YouTube: Dr. Michael Feld



Dr. med. Michael Feld

Allgemeinmedizin • Schlafmedizin • Somnologie (DGSM)

& Kollegen



Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)

Informationsbroschüre

Praxis für ganzheitliche Allgemein-
und Schlafmedizin Privatkassen & Selbstzahler



Endlich wieder erholsam schlafen...

Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)

Ein- und Durchschlafstörungen betreffen etwa jeden 8. Bundesbürger und jeden 3. Patienten einer Hausarztpraxis – Tendenz steigend. Gründe hierfür sind u.a. die zunehmende nervliche Anspannung im Berufs- und Privatleben, Störungen der Tag/Nacht-Rhythmik, Alkohol, Medikamente, spätabendliche Aktivitäten uvm. Die meisten Betroffenen leiden oft Monate bis Jahre an quälenden Wachphasen im Bett und versuchen alles Mögliche, um dem Teufelskreis aus Schlaflosigkeit in der Nacht und chronischer Erschöpfung am Tage zu entkommen.

Hat sich der „Teufel“ der Schlafstörung aber erstmal festgesetzt, ist es aus eigener Kraft oft sehr schwer, ihn wieder loszuwerden. Denn ähnlich wie bei Angst und Schmerz haben Schlafstörungen die Tendenz, sich auszudehnen. Die Sorge um die nächste Nacht („hoffentlich liege ich nicht schon wieder wach“) führt zu erhöhter innerer Anspannung, die wiederum das Ein- u./o. Durchschlafen verhindert. Weitere behandelbare Ursachen für Ein- und Durchschlafstörungen sind u.a. Schichtarbeit, das Syndrom der „unruhigen Beine“ (Restless Legs) sowie Alpträume. Darüberhinaus sind Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen häufige Gründe für Schlafstörungen.

Schlafstörungen sind zwar manchmal hartnäckig, sind aber durch professionelle Diagnostik und Behandlung in fast jedem Fall deutlich besserbar!



Diagnostik

Zunächst findet in der Praxis ein ausführliches Erstgespräch statt, um Sie kennen zu lernen und um möglichst viel über Ihre Schlafgewohnheiten, mögliche (Vor)-Erkrankungen, und eventuelle Medikamente etc. zu erfahren. An einem zweiten Termin, meist am frühen Abend, wird eine ambulante „Schlafverkabelung“ durchgeführt.

Sie bekommen einige bunte Elektroden an Stirn und Kinn geklebt sowie je einen dünnen Stoffgurt um Brustkorb und Bauch gelegt, mit denen Sie wieder nach Hause gehen und in ihrem heimischen Bett wie gewohnt schlafen. Am nächsten Morgen bringen Sie das Gerät zurück und wir werten sämtliche Daten sorgfältig aus.

Je nachdem, über welche Beschwerden Sie im Erstgespräch berichten und welche weiteren Krankheiten o.ä. vielleicht vorhanden sind, nehmen wir Ihnen evtl. am nächsten Morgen oder an einem anderen Tag Blut ab, machen ein Ruhe- und/oder Belastungs-EKG, eine Lungenfunktionsprüfung und/oder eine Ultraschalluntersuchung.



repetitive Transkranielle Magnetstimulation (rTMS)

Therapie

Da jede Insomnie individuell ist, ist auch jede Behandlung individuell. Um der quälenden Schlaflosigkeit Abhilfe zu schaffen, gibt es mehrere verschiedene Ansätze und Methoden (die auch miteinander kombiniert werden können), um für Sie eine effektive und nutzbringende Verbesserung ihrer Schlafstörung zu erreichen.

Ist eine körperliche Erkrankung als Ursache ausgeschlossen, reichen die Behandlungsmöglichkeiten hier von Akupunktur und Lichttherapie über verschiedene Entspannungsverfahren, repetitive Transkranielle Magnetstimulation und regelmäßige psychotherapeutische Gespräche bis hin zur zeitweisen oder auch dauerhaften Gabe pflanzlicher und chemischer Schlafsubstanzen.

In jedem Fall aber ist die Insomnie keine unheilbare Störung oder Erkrankung, die man schicksalhaft „hinnehmen“ muss. Auch wenn die Behandlung mancher Schlafstörung Zeit braucht, so ist doch fast immer eine erfolgreiche Therapie möglich!

Sprechen Sie uns an!