

Gestörter Schlaf in PSG

Gesunder Schlaf in PSG

- ? Können Sie schlecht einschlafen?
- ? Können Sie schlecht durchschlafen?
- ? Haben Sie selbst oder Ihr Partner Atemauffälligkeiten wie (auch nur leichtes) Schnarchen, Atemaussetzer, Zähneknirschen oder Unruhige Beine bemerkt?
- ? Sind Sie tagsüber müde, erschöpft, dünnhäutig, gereizt?

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 angepassten Gebührensatz an.

**Besuchen Sie uns in Frechen-Königsdorf!**



**Dr. med. Michael Feld**  
Allgemeinmedizin • Schlafmedizin • Somnologie (DGSM)  
**& Kollegen**



**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



## Frauenschlaf

**Ein- und Durchschlafstörungen**  
**Schlafbezogene Atmungsstörungen**  
**Wechseljahre und andere Lebensphasen**

Informationsbroschüre

**Praxis für ganzheitliche Allgemein- und Schlafmedizin**  
Privatkassen & Selbstzahler



Anlegen der großen Schlafverkabelung (Polysomnographie)

## Weibliche Schlafstörungen

Leiden Sie unter Schlafproblemen? Können Sie schlecht einschlafen? Liegen Sie Nacht für Nacht ein- oder mehrmals wach und wissen nicht, woran das liegt? Haben Sie selbst oder Ihr Partner Atemauffälligkeiten wie (auch nur leichtes) Schnarchen, Atemaussetzer, Zähneknirschen oder unruhige Beine bemerkt?

Alle diese Phänomene können in allen Lebensphasen einer Frau auftreten. Durch die hormonellen Umstellungen in der Menopause (Wechseljahre) treten Schlafstörungen aller Art in dieser Lebensphase aber stark gehäuft und betont auf und lösen oftmals einen hohen Leidensdruck aus.

In der Menopause sinken die Spiegel der beiden weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron ab, die beide beruhigend auf das zentrale und vegetative Nervensystem wirken, was wiederum zu Nervosität, Unruhe, Angstzuständen und eben vor allem auch Schlafstörungen führen kann. Die beiden Hormonspiegel sinken jedoch nicht stetig und gleichzeitig, sondern unregelmäßig und individuell verschieden stark, was weitere Symptome wie Hitzewallungen, vermehrtes nächtliches Schwitzen und auch körperliche Unruhe, in Form von unruhigen Beinen und allgemeiner innerer Unruhe mit sich bringen kann.

Hinzu kommt, dass sich mit zunehmendem Alter bei Frauen (aber auch bei Männern) der zirkadiane (Tages)-Rhythmus verschieben kann.

Die in den Wechseljahren sinkenden Hormonspiegel können oft zur Folge haben, dass leises oder lautes Schnorcheln oder Schnarchen auftritt, ein sog. Upper-Airway-Resistance-Syndrom (UARS) entsteht oder manchmal sogar eine Obstruktive Schlafapnoe (richtige Atemaussetzer im Schlaf). Muskeln und Bindegewebe im Rachen verlieren im Alter und auch durch das mangelnde Östrogen an



Anlegen der großen Schlafverkabelung (Polysomnographie)

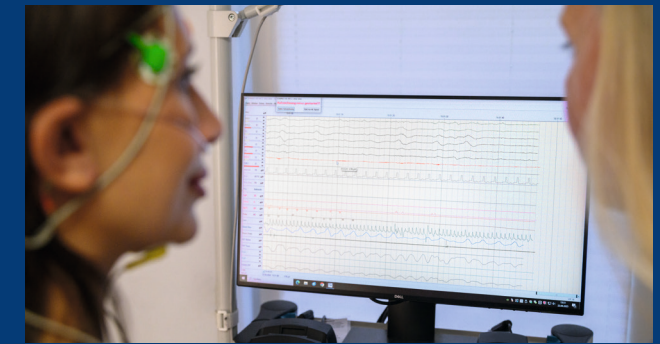
Elastizität und Spannkraft. Die Folge kann ein zu starkes Erschlaffen der Rachenmuskulatur sein, die dann die Atemwege im Schlaf für kurze Zeit verengt oder sogar komplett verschließt, was wiederum den Körper zu Mini-Alarmreaktionen (sog. Arousals) veranlasst, die dann oft zum Wachwerden führen, ohne dass man selber merkt, warum man wach wird. Diese Stressreaktionen in der Nacht, die auch ohne richtige Atemaussetzer oder Sauerstoffabfälle entstehen, führen zu teils erheblichem Stress, Tagesmüdigkeit, Dünnhäutigkeit, Gereiztheit, Burnout bis hin zu Depressionen.

## 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-EKG, eine Lungenfunktionsprüfung, sowie eine Tagesschläfrigkeitsuntersuchung (Pupillographie).



Biosignale in der Bildschirmansicht

## 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.

Beim Upper Airway Resistance Syndrom ist der Goldstandard der Therapie die Unterkieferprotrusionsschiene (UKPS). Diese verhindert



Unterkieferprotrusionsschiene (UKPS)

das Zusammenfallen der Rachenmuskulatur in der Nacht. Bei der obstruktiven Schlafapnoe stehen sowohl die UKPS, als auch ein APAP-Gerät zur Auswahl, welches durch positiven Druck die Atemwege offen hält.

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 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!**