



## IHRE ANSPRECHPARTNERIN



Ärztliche Leitung des  
interdisziplinären Schlaflabors

Dr. med. Hannelore Hösch  
Chefärztin – Innere Medizin,  
Geriatrie, Schlaflabor

Fachärztin für Innere Medizin,  
Schlafmedizin, Rheumatologie,  
Notfallmedizin, Sozialmedizin,  
Physikalische und Rehabilitative Medizin,  
Geriatrie

Für nähere Auskünfte und Anmeldung steht  
Ihnen das Schlaflabor gerne zur Verfügung:

Telefon 08223 99-3126

[schlaflabor@fachklinik-ichenhausen.de](mailto:schlaflabor@fachklinik-ichenhausen.de)

### Öffnungszeiten:

Montag–Donnerstag 08:00–12:00 Uhr  
und 16:00–19:00 Uhr  
Freitag 08:00–12:00 Uhr

## ANFAHRT MIT DEM AUTO

Ichenhausen liegt nahe der Autobahnschnittstelle A7/ A8 im Einzugsgebiet von Ulm/Neu-Ulm und Augsburg. Von der A7 aus Süden kommend nehmen Sie die Ausfahrt Vöhringen/Weißenhorn (ca. 20 km). Wenn Sie auf der A8 aus Richtung Augsburg kommen, ist es die Abfahrt Günzburg (8 km). Die Fachklinik liegt am südlichen Ortsausgang von Ichenhausen (Richtung Krumbach).

**Hinweis:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern hier die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.



Fachklinik  
Ichenhausen

Zertifiziert nach



Spezialisierte Akutmedizin und  
Medizinische Rehabilitation

Krumbacher Straße 45  
89335 Ichenhausen

Telefon 08223 99-0

[info@fachklinik-ichenhausen.de](mailto:info@fachklinik-ichenhausen.de)  
[www.fachklinik-ichenhausen.de](http://www.fachklinik-ichenhausen.de)

Im Verbund der  
m&i-Klinikgruppe Enzensberg



INTERDISZIPLINÄRES  
SCHLAFLABOR

FÜR IHREN GESUNDEN SCHLAF

## WAS SIND SCHLAFSTÖRUNGEN?

Schlafstörungen sind Abweichungen vom gesunden Schlafverhalten. Sie werden nach der neuen „International Classification of Sleep Disorders“ (ICSD-3) eingeteilt in:

- Schlafbezogene Atmungsstörungen
- Hypersomnien zentralnervösen Ursprungs
- Zirkadiane Schlafstörungen
- Parasomnien
- Schlafbezogene Bewegungsstörungen (RLS)
- Insomnie
- Spezielle neurologische Erkrankungen (Narkolepsie, Kataplexie, Epilepsie und Hypersomnie bei Parkinson, MS, SHT etc.)

Das Schlaflabor der m&i-Fachklinik Ichenhausen bietet zwölf polysomnographische Überwachungsbetten für umfassende Diagnostik- und Therapiemöglichkeiten für alle derzeit bekannten 88 Schlafstörungen und Schlafstörungen. Fachübergreifend werden die Ursachen abgeklärt und ein konkreter Behandlungsplan mit Therapiemaßnahmen für Ihre individuellen Schlafprobleme erstellt. Weiterhin besteht die Möglichkeit einer Abklärung cerebraler Krampfanfälle.

Das von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung akkreditierte Schlaflabor der m&i-Fachklinik Ichenhausen zeichnet eine individuelle Betreuung mit angemessener Diagnostik, nach Bedarf mit neuropsychologischer Testung und adäquater apparativer und gegebenenfalls medikamentöser Therapie aus.

### Schlafbezogene Atmungsstörungen

u. a. die Schlafapnoe (vorübergehende Atemstillstände im Schlaf, meist mit Schnarchen verbunden)

### Hypersomnien zentralnervösen Ursprungs

übermäßiges Schlafen, Narkolepsie

### Zirkadiane Schlafstörungen

findet sich zum Beispiel bei Schichtarbeit oder Jetlag

### Weitere Schlafstörungen

Schlafwandeln (Somnambulismus), Alpträume, nächtliches Aufschrecken (Pavor nocturnus), Schlafähmung, REM-Schlaf-Verhaltensstörung

### Schlafbezogene Bewegungsstörungen

z. B. unruhige Beine (Restless Legs-Syndrom), Zähneknirschen (Bruxismus)

### Insomnie

Ein- und Durchschlafstörung

## WAS BEDEUTET SCHLAFAPNOESYNDROM?

Bei Apnoikern kommt es während des Schlafes durch Erschlaffen der Schlundmuskulatur zu mehreren Atemstillständen. Es kommt zu kurzen Aufweckreaktionen, von denen der Schlafende nichts merkt. Der Schlaf bringt keine Erholung und kann unbehandelt folgende Krankheiten begünstigen:

- Herzinfarkt, Schlaganfall
- Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen
- Depressionen



## WIE MACHT SICH SCHLAFAPNOE BEMERKBAR?

- Unausgeschlafenheit und vermehrte Tagesschläfrigkeit
- Morgendliche Kopfschmerzen
- Reizbarkeit, Persönlichkeitsveränderungen
- Konzentrationsstörungen, reduzierte Leistungsfähigkeit
- Sekundenschlaf am Steuer

## WELCHE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN DER SCHLAFAPNOE GIBT ES?

### ■ PAP-Therapie

Mit einem kleinen Gerät und einer Maske wird während des Schlafens ein konstanter leichter Überdruck im Hals-Nasen-Rachenraum aufgebaut und somit eine Erschlaffung des Gewebes vermieden.

### ■ Zahnschiene

Bei leichtgradigen Befunden kann mittels einer individuell angefertigten Zahnschiene der Unterkiefer während der Nacht nach vorne geschoben werden, um somit die Atemwege zu öffnen (Unterkieferprotrusion).

### ■ Rückenlagevermeidung

Bei Atemaussetzern ausschließlich in Rückenlage kann durch unterschiedliche Hilfsmittel die Rückenlage vermieden werden, z. B. mit RLV-Bandage, Rucksack und elektrischer Lagepositionstrainer.

### ■ Zungenschrittmacher

Bei PAP-Intoleranz besteht unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit einer Hypoglossus- (Zungengrund) Nervstimulation, welcher operativ implantiert wird.