

## UNSERE ÄRZTLICHEN MITARBEITER

- /// PD Dr. med. Dieter Kunz (Chefarzt)
- /// Christiane Hirn (Psychiaterin, Schlafmedizinerin)
- /// Dr. med. Carolin Schäfer (Neurologin, Schlafmedizinerin)

## TERMINVERGABE

Senden Sie uns bitte vor der ersten Konsultation den ausgefüllten Fragebogen\* zu. Eine Woche nach Versendung können Sie mit dem Sekretariat einen Erstvorstellungstermin vereinbaren.

\*Den Fragebogen erhalten Sie im Sekretariat der Klinik für Schlaf- und Chronomedizin oder im Internet unter [www.schlafmedizin-berlin.de](http://www.schlafmedizin-berlin.de) unter dem Link: Klinisches Angebot

## KONTAKT

Klinik für Schlaf- und Chronomedizin  
Große Hamburger Straße 5–11  
10115 Berlin  
/// Sekretariat: Susanne Dümchen  
Tel.: (030) 23 11 - 29 02  
Fax: (030) 23 11 - 29 03  
E-Mail: [s.duemchen@alexianer.de](mailto:s.duemchen@alexianer.de)

## ÖFFNUNGSZEITEN

- /// Montag–Freitag: 8.30–12.00 Uhr
- /// Montag–Donnerstag: 13.30–17.00 Uhr
- /// Freitag: 13.30–16.00 Uhr

Stand: August 2017



## ST. HEDWIG-KRANKENHAUS

Große Hamburger Straße 5–11 | 10115 Berlin  
Tel.: (030) 23 11 - 0 /// Fax: (030) 23 11 - 24 22  
E-Mail: [st.hedwig@alexianer.de](mailto:st.hedwig@alexianer.de)  
Internet: [www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de](http://www.alexianer-berlin-hedwigkliniken.de)

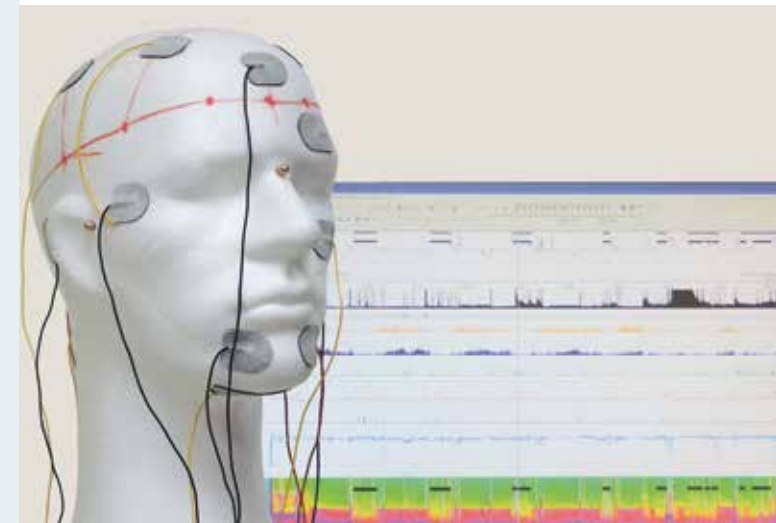
## VERKEHRSVERBINDUNGEN

- //// S-Bahn: Hackescher Markt (S5, S9, S75) mit Aufzug  
Oranienburger Straße (S1, S2, S25) mit Aufzug
- //// U-Bahn: Weinmeister Straße (U8)
- //// Regionalbahn: bis Alexanderplatz, Ostbahnhof oder Friedrichstraße; dann umsteigen und weiter mit der S-Bahn bis Hackescher Markt
- //// Metro-Tram/Straßenbahn Hackescher Markt  
M1, M4, M5 und M6, Monbijouplatz M1 und M6

Das St. Hedwig-Krankenhaus liegt in Trägerschaft der Alexianer St. Hedwig Kliniken Berlin GmbH, die zur Unternehmensgruppe der Alexianer GmbH gehört.  
Weitere Informationen unter [www.alexianer.de](http://www.alexianer.de)

## KLINIK FÜR SCHLAF- UND CHRONOMEDIZIN

Diagnostik und Therapie  
von neurologisch-psychiatrischen Schlafstörungen



# Sehr geehrte Damen und Herren,

Unsere Klinik für Schlaf- und Chronomedizin ist auf die Diagnostik und Therapie von neurologisch-psychiatrischen Störungen des Schlafes spezialisiert.

rund ein Drittel unseres Daseins verbringen wir im Schlaf. Ohne Schlaf ist ein gesundes und aktives Leben nicht möglich. 20 Prozent der deutschen Bevölkerung geben an, häufig unter unerholsamem Schlaf zu leiden. Typische Beschwerden sind morgendliche Zerschlagenheit sowie Müdigkeit und Konzentrationsstörungen am Tage.

Mittlerweile stehen für Schlafstörungen zahlreiche Behandlungsmethoden zur Verfügung, die wir in unserer Klinik für Schlaf- und Chronomedizin anbieten.

## BEHANDLUNGSSPEKTRUM

- ///// Unerholsamer Schlaf, trotz ausreichend langer Schlafdauer
- ///// Ein- und Durchschlafstörungen
- ///// Tagesmüdigkeit
- ///// Erschöpfungszustände, auch im Kontext von Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- ///// Schichtarbeitersyndrom
- ///// Syndrom der unruhigen Beine
- ///// Parasomnien: Traumschlafverhaltensstörungen, Schlafwandeln, Schreien im Schlaf
- ///// Nächtliche Verwirrheitszustände, Verdacht auf nächtliche epileptische Anfälle
- ///// Schlafstörungen im Rahmen einer Depression

## Unerholsamer Schlaf und Durchschlafinsomnie, Tagesmüdigkeit und Erschöpfungszustände

Bei diesen Beschwerden sollte vorerst eine Abklärung durch den Hausarzt stattfinden. Dieser überprüft, ob eine internistische Problematik vorliegt. So ist zum Beispiel eine schlafbezogene Atemstörung, d. h. im Schlaf auftretende Atempausen, eine sehr häufige Ursache für eine eingeschränkte Schlafqualität. Falls der Hausarzt keine ausreichende Erklärung findet, kann die weitere Abklärung in unserer Klinik für Schlaf- und Chronomedizin stattfinden.

## Schichtarbeitersyndrom

Menschen, die jahrelang im Schichtmodell gearbeitet haben leiden häufiger am sogenannten Schichtarbeitersyndrom mit Ein- und Durchschlafstörungen, da sie einem unregelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus ausgesetzt sind.

## Syndrom der unruhigen Beine

Diese sehr spezifische manchmal schwer zu stellende Diagnose kann Ursache einer Einschlafstörung sein und abends zu Missempfindungen in den Beinen führen.

## Schlafstörungen im Rahmen einer Depression

Kommt es im Rahmen einer depressiven Erkrankung zu einer therapieresistenten Schlafstörung oder bessert sich der Gemütszustand nicht ausreichend unter der Therapie, können Schlafmediziner konsiliarisch hinzugezogen werden. Eine Mitbehandlung des Schlafes kann in diesen Fällen indiziert sein.

## Schlafverhaltensstörungen

Schlafwandeln oder Sprechen im Schlaf sind im jungen Lebensalter meist harmlos. Tritt das Ausagieren im Schlaf, wie Treten, Schlagen oder Schreien im Erwachsenenalter auf – insbesondere ab dem 50. Lebensjahr – sollte eine schlafmedizinische Untersuchung und ggf. Behandlung erfolgen.

## Abklärung

Die wichtigste Etappe auf dem Weg zur Diagnosestellung ist die Erhebung aller wichtigen Informationen. Bereits vor dem ersten ausführlichen Arztgespräch bitten wir unsere Patienten, einen umfangreichen Fragebogen auszufüllen. Darüber hinaus müssen sämtliche relevanten Befunde zum ersten Termin mitgebracht werden. Nach dem ärztlichen Gespräch wird je nach Verdachtsdiagnose das weitere Prozedere mit dem Patienten besprochen. So kann zunächst eine Verbesserung der Schlafhygiene notwendig sein. Ambulante Untersuchungen, wie die Aktimetrie zur Erfassung des Schlaf-Wach-Rhythmus, das Führen eines Schlafstagebuches und spezielle Laboruntersuchungen können im Rahmen der ersten Untersuchung durchgeführt werden.

Im Falle einer bestehenden Indikation kann vom behandelnden Arzt eine stationäre Untersuchung im Schlaflabor unserer Klinik für Schlaf- und Chronomedizin angeordnet werden, um zum Beispiel Schlafaufzeichnungen, Tagestests sowie neuropsychologische Testungen durchzuführen.

## Behandlung

Die Behandlungsmöglichkeiten sind sehr vielfältig. So kann zum Beispiel eine medikamentöse Therapie oder eine Lichttherapie verordnet werden. Gegebenenfalls ist auch eine Anpassung der Schlafhygiene notwendig. Außerdem ist eine Mitbehandlung durch Psychologen in Form einer schlafbezogenen psychotherapeutischen Kurzintervention oder eine schlafhygienische Beratung möglich.