

Guter Schlaf.
Guter Tag.
Gutes Leben.



Zentrum für

SCHLAFMEDIZIN

American Sleep Clinic

Schlaf hält uns am Leben.
Viele Faktoren sind dazu nötig.
Aber während des Schlafs kann
einiges geschehen.

Gestörter Schlaf – gestörter Tag, gestörte Lebensqualität.

Ein- und Durchschlafstörungen oder Störungen des Schlaf-Rhythmus sind weit verbreitet. Über 80 verschiedene Schlafstörungen sind bekannt, wovon die meisten durch einen erfahrenen Schlafmediziner gut behandelt werden können. Es bedarf nur einer individuellen Diagnostik der zugrunde liegenden Ursachen. So kann bei den meisten Patienten eine spezielle Therapie angewendet werden. Diese ursachenbetonten Störungen werden oft ohne Anwendung typischer Schlaftabletten beseitigt. Schlafstörungen betreffen Kinder wie Erwachsene.

Bei Kindern muss man an eine Schlafstörung denken, wenn sie

- morgens sehr schwer aus dem Bett kommen
- Lern- und Konzentrationsstörungen oder
- Diagnose einer ADHS
- hörbares „schweres“ Atmen oder Schnarchen
- nächtliches Wasserlassen nach dem 5. Lebensjahr
- Verzögerung der sozialen und körperlichen Entwicklung
- vorbestehende Herz-, Lunge- oder genetische Erkrankungen
- Starkes Übergewicht

Bei Erwachsenen, wenn folgendes auftritt:

- nicht erholsamer Schlaf trotz ausreichender Schlafzeit
- Einschlafneigung in ruhigen Momenten
- lautes Schnarchen oder Atemstillstände
- häufiges Wachwerden schon zu Beginn der Nacht
- Übergewicht von mehr als 20 kg
- Diabetes, Bluthochdruck,
- Herzerkrankungen (insbes. Vorhofflimmern)
- Burn-out Syndrom und Depression

Unbehandelt führen Schlafstörungen zu ernsthaften Erkrankungen, verminderte Lebensqualität und meist auch schweren sozialer Belastungen, wie nachlassende Leistung oder Stresstoleranz bei der Arbeit oder in der Familie.

Bei Kindern kommt es oft zu Störungen der körperlichen und schulischen Entwicklung. Da diese vermieden werden können, sollten o.a. Anzeichen sehr ernst genommen werden.

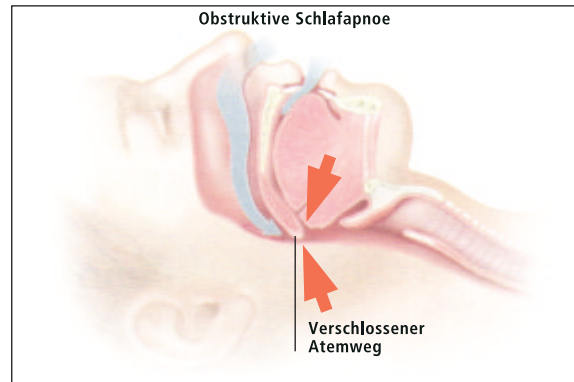
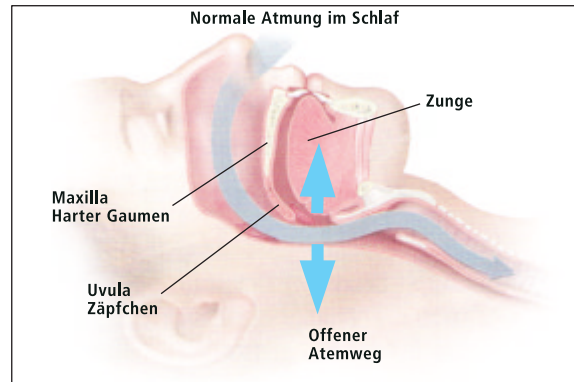
Die Risikofaktoren bei Schlafstörungen sind sehr ernst zu nehmen.

Da bei allen Menschen die Rachenmuskulatur im Schlaf erschlafft, sind bestimmte Faktoren dafür verantwortlich, dass es zu Schnarchen und Schlafapnoe kommt.

Zu diesen Faktoren zählen zum Beispiel Übergewicht, ein kleiner Unterkiefer, eine große Zunge sowie große Mandeln, Schlafdefizit, Medikamente und Alkoholkonsum, um nur einige der Ursachen zu nennen.

An oberster Stelle: Die Risikofaktoren ausschließen.

Unbehandelt können die Atemstillstände neben Bluthochdruck andere schwerwiegende Erkrankungen wie Schlaganfall, Diabetes und Herzinfarkt verursachen. Zudem schränkt der damit oft verbundene „Sekundenschlaf“ die Fahrtauglichkeit ein. Dies ist insbesondere bei Berufskraftfahrern eine sehr ernst zu nehmende, gefährliche Beeinträchtigung. Auch das Schnarchen ohne Atemaussetzer kann zu Kreislauferkrankungen führen und sollte daher untersucht werden.



Wir nehmen uns Zeit für Sie:
Erst miteinander sprechen,
beraten – und dann
behandeln.

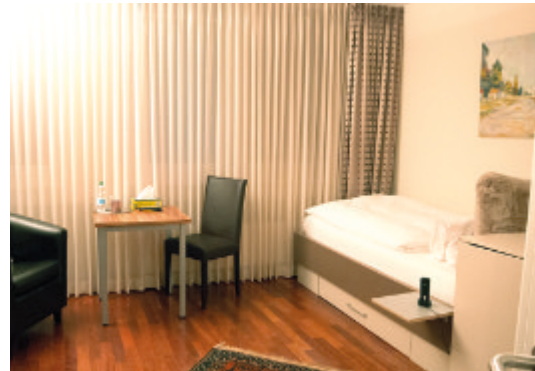
Durch intensive Befragung, ausführliche Gespräche und gezielten diagnostischen Verfahren entwickeln wir ein auf Ihre speziellen Bedürfnisse abgestimmtes Diagnose- und Behandlungskonzept.

Sie sollen sich bei uns wohlfühlen. Darauf legen wir Wert.

Eine enge Zusammenarbeit mit anderen medizinischen Disziplinen, beispielsweise Allgemeinmedizinern, Lungenfachärzten, Neurologen, Hals-Nasen-Ohrenärzten, Psychiatern und Kinderärzten sind eine Selbstverständlichkeit für uns.

Nach dem ausführlichen Gespräch über Ihre Beschwerden übergeben wir Ihnen Ihr Zimmer. In der Regel bleiben Sie eine Nacht und den folgenden Tag in einem eigenen Zimmer mit dem Komfort eines Hotelzimmers. TV, WLAN und eigenes Bad, Abendessen und Frühstück verstehen sich von selbst. Sie sollen sich wohlfühlen, denn so können wir die Diagnose in einer Nacht und Tag machen, nur selten brauchen wir dadurch zwei Nächte.

Es erwartet Sie keine Krankenhausatmosphäre!



Wir nehmen umfangreiche, ganz spezielle Messungen mit modernsten Geräten vor. Zu Hause und im Schlaflabor.

Viele umfassende Messungen während Ihres Schlafs.

Am Abend gegen 22:00 Uhr werden Ihnen verschiedene Kontakte an Kopf, Brustkorb und Beinen angelegt um über Nacht umfangreiche Messungen vornehmen zu können. Dazu gehört eine permanente Blutdruckmessung und Kontrolle der Sauerstoffaufnahme. Auch Beinbewegungen (RLS) werden gemessen, ebenso die verschiedenen Schlafphasen wie Einschlaf- und Tiefschlafphase. Auch die Traumphasen werden genau erfasst.

Sie sind während der ganzen Zeit unter ständiger Beobachtung. Übrigens ist keine der Untersuchungen schmerzhaft, Sie spüren absolut nichts!

Sie können am Morgen, nachdem Ihnen die Verkabelung abgenommen wurde, ganz nach Belieben ausschlafen.

Je nachdem, wie die Schlafergebnisse der Nacht ausfallen, wird dann entschieden, ob bei Ihnen eventuell auch Messungen am Tag vorgenommen werden müssen.

Dann werden die gesamten, sehr umfangreichen Ergebnisse von Ärzten zeitaufwändig ausgewertet. Liegen diese komplett vor, findet ein ausführliches Arztgespräch statt bei dem Ihnen alles ganz genau erläutert und das weitere Vorgehen festgelegt.



Beim Schlaf nicht störende Kontakte, die während der gesamten Schlafphase Messungen vornehmen.



Wir prüfen mit Sorgfalt, ob und welche Behandlung erfolgen kann.

Bei vielen Patienten ist eine Bestimmung des Schlaf-/Wachrhythmus und Schlafzeit zu Hause ausreichend. Oft kann so die bestehende Therapie optimiert werden. In einigen Fällen ist jedoch eine Untersuchung im Schlaflabor notwendig. Dabei wird der Schlaf in der Nacht, und oft auch am Tage, gemessen. Dadurch kann dann eine individuelle Therapie eingeleitet werden.

Vorsicht: Im Internet ist viel Unsinn zum Thema zu finden.

Bei circa 50% der Patienten mit Ein- und Durchschlafstörungen, und bei 70% der Patienten mit gutem, aber nicht erholtem Schlaf, sind Störungen der Atmung Ursache der Schlaf-/Wach-Störung. Eine Behandlung wird dann notwendig, wenn diese Atmungsstörungen entweder die Erholungsfunktion des Schlafes beeinträchtigt, oder wenn eine Gefahr für das Herz-/Kreislaufsystem darstellt.

Es gibt heute viele Behandlungsmethoden. Professor Schneider hat spezielle international anerkannte Therapien entwickelt, die Atmungsstörungen im Schlaf beseitigen und sogar heilen. Eine Beseitigung wird durch Atemhilfen erreicht (ähnlich wie eine Brille die Sehstörung beseitigt). Eine Heilung kann erzielt werden, wenn die Ursachen der Atmungsstörungen beseitigt werden. Beide Therapien werden oft parallel eingesetzt, da Atemhilfen den

Schlaf quasi über Nacht verbessern, eine Ursachenbekämpfung aber meist mehr Zeit braucht.



Jeder Patient wird von Professor Schneider so aufgeklärt, dass er den Sinn und Unsinn vieler im Internet angegebenen Therapien selbst beurteilen kann.

Besonders neue Erkenntnisse sind:

- Schlafstörungen verursachen Hunger und Übergewicht
- Nicht jeder Patient braucht eine sogenannte Schlafmaske.
- Eine CPAP-Therapie ist oft nicht lebenslang notwendig
- Gesichtsmasken verschlechtern oft die Atmung im Schlaf
- Operative Verfahren heilen bestimmte Patienten.

Unzählige zufriedene Patienten sprechen für unsere Kompetenz.

„Herr Professor. Schneider, Sie haben mir das Leben gerettet!“

Dennis D., 46 Jahre, kam wegen Herzinsuffizienz bedingten Schlaf- und Atmungsstörungen: Zitat ein Jahr nach Therapie.

Im Zentrum für Schlafmedizin in den allerbesten Händen.

„Herr Professor Schneider, vorher habe ich ca. 11 Stunden geschlafen, nun brauche ich nur noch sieben Stunden; insgesamt habe ich in den letzten 10 Jahren zwei Jahre verschlafen“.

Herbert S.: 58 Jahre, selbständiger Klempner, der nach einem Herzinfarkt vor ca. 10 Jahren ständig müde war. . . und bereits abends bei den Nachrichten einschlief.

„Vielen Dank! Bereits ein Monat nach Therapie war mein Kind deutlich besser gestimmt, nahm wieder Kontakt zu Mitschülern auf. Nach ca. einem Jahr wurde er in der Schule deutlich besser: Er braucht nun keine Sonderförderung/Nachhilfe mehr.“

Mutter von Mathew C.: Mathew, neun Jahre, kam weil seine schulische Leistung und körperliche Entwicklung verzögert war. Wie bei ca. 30% aller Kinder nach Operation von Rachen/Gaumen/Mandeln war die Atmung im Schlaf noch nicht



normal, wodurch die Lernfunktion beeinträchtigt war. Er benutzt CPAP jede Nacht, weil er sich ohne schlechter fühlt.

Seit 1987 arbeitet Professor Dr. Hartmut Schneider wissenschaftlich für eine bessere internistische (Schlaf)-Medizin. Durch seine mehr als 20jährige



Forschungstätigkeit an der Johns Hopkins University in Baltimore (USA) auf dem Gebiet der Schlaf- und innere Erkrankungen hat er bedeutende nationale und internationale Anerkennung bekommen. So hat er z.B. neue Therapieverfahren für Kinder und Erwachsene mit Lungenerkrankungen entwickelt.

Die technisch jetzt möglichen Messungen – die zur internistischen und kardiologischen Untersuchung standardmäßig gehören sollten – können hier in der American Sleep Clinic durchgeführt werden. Diese Erfahrungen und Möglichkeiten kommen nun den Menschen im Frankfurter Raum zugute.

Der Standard richtet sich nach der American Academy of Sleep Medicine, weswegen das Zentrum auch unter dem Namen American Sleep Clinic bekannt ist.

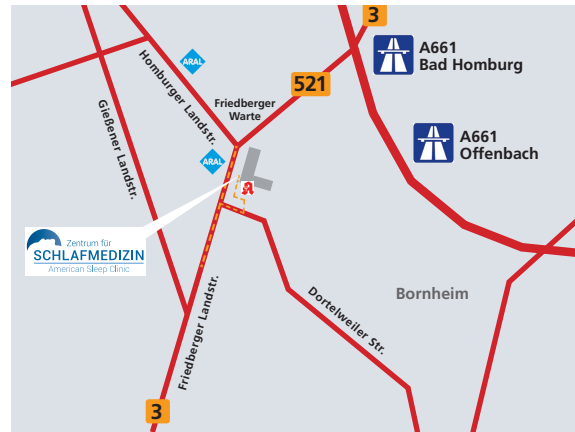
Wir befinden uns
im Herzen Deutschlands.
Ganz zentral.

**Idealer Standort, beste
Verkehrsanbindung,
leicht zu erreichen.**

Das Zentrum für Schlafmedizin (American Sleep Clinic) in Frankfurt am Main wurde 2009 in zentraler Lage eröffnet und ist schnell und einfach erreichbar – ob mit dem Auto über die A3 und A661 (Abfahrt Stadtmitte), über das Offenbacher Kreuz oder Kassel und Bad Homburg von der A5 kommend. Die S-Bahnlinie 18 hält wenige Meter vor dem Gebäude der American Sleep Clinic.

Eigene Parkplätze ermöglichen unseren Gästen die kostenlose Nutzung während des Aufenthaltes in unserem Schlaflabor.

Die Einfahrt zur Parkgarage erfolgt über die Dortelweilerstraße. Das Parkhaus wird mit „tegut“ geteilt und die Parkplätze für unser Schlafzentrum sind nach der Einfahrt auf der linken Seite für Sie reserviert.



American Sleep Clinic · Friedberger Landstr. 406 · 60389 Frankfurt am Main

Tel.: +49 (0) 69 808 807 777 · Fax: +49 (0) 69 808 807 779 eMail: info@american-sleep-clinic.com

www.american-sleep-clinic.com