# Was ist Schlafmedizin?

**Gesunder und erholsamer Schlaf** ist für die **körperliche**, **neurologische und mentale Entwicklung** von Kindern von elementarer Bedeutung. Während des Schlafes erholt sich nicht nur der Körper. Bei Kindern werden im Schlaf besonders viele Wachstumshormone ausgeschüttet, neue Nerven entstehen und verknüpfen sich, Erlebtes wird verarbeitet und Gelerntes gespeichert. **Kinder wachsen, entwickeln sich und lernen tatsächlich während sie schlafen**.

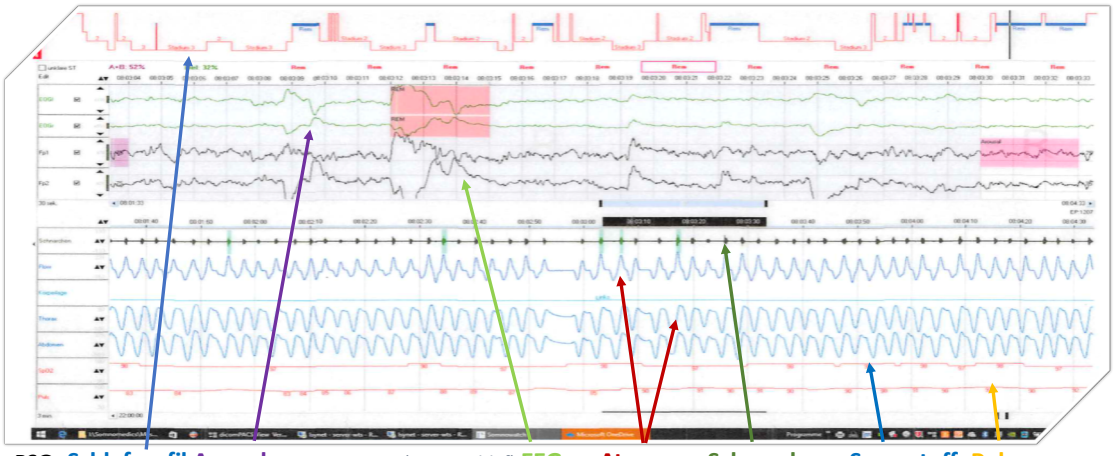
**Gestörter Schlaf** eines Kindes langfristig kann die kindliche Entwicklung stark beeinträchtigen werden. Die **Folge** können ernste gesundheitliche **Probleme** und Defzite in der **körperlichen Entwicklung, der Aufmerksamkeit**, der **Schulleistungen** und des **Sozialverhaltens** sein.

**Welche Schlafstörungen behandelt die Schlafmedizin?** Unerholsamer Schlaf, Ein- und Durchschlafprobleme - Chronische Müdigkeit - Schläfrigkeit Verschiebung des Schlaf-Wach-Rhythmus bei Jugendlichen - Schnarchen und Atempausen im Schlaf - Konzentrationsschwierigkeiten und Leistungseinbruch – ADHS: Ausschluss einer Schlafstörung vor Beginn einer medikamentösen Therapie - Atemstörungen bei Neugeborenen und Säuglingen….

**Welche diagnostischen Methoden stehen zur Verfügung?** In einem ausführlichem **Gespräch**, unterstützt von **Fragebögen**, einem **Schlafprotokoll** und ggf. einer **Videoaufzeichnung**, wird mit den Betroffenen das Schlafproblem eingegrenzt. Mit einer vollständigen ärztlichen Untersuchung (ggf. auch Allergietests und Labordiagnostik, HNO-Arzt) wird nach möglichen **organischen Ursachen** gesucht. Teilweise ist reicht dies zur Stellung einer Diagnose schon aus. Oft ist die Objektivierung des Schlafes mit einer **Schlafstudie** (*Polysomnographie*) notwendig.

**Die Polysomnographie** *(PSG) oder Polygraphie (PG)* wird in der Praxis am Abend angelegt. Die Patienten schlafen zuhause, in ihrer gewohnten Umgebung und nicht in einem Schlaflabor! Aufgezeichnet wird das EEG(nur PSG) , die Atmung, Schnarchen, Sauerstoffsättigung, Körperlage und EKG.
Die Auswertung erlaubt die genaue Beurteilung von **Schlafdauer**, Anteil von **Leichtschlaf**, **Tiefschlaf** und **Traumschlaf**, **Einschlafstörungen**, **Durchschlafstörungen**, **Stress** im Schlaf, **Atmung, Schnarchen, Atempausen, Sauerstoffkonzentration**, **Herzrhythmusstörungen.**

Anlegen einer PSG



***PSG***: **Schlafprofil Augenbewegungen** (Traumschlaf) **EEG** — **Atmung** – **Schnarchen** - **Sauerstoff** -**Puls**

So geht`s nach Hause

## Behandlung = Behandlung der Ursache

- **Organische Schlafstörung**: z.B. HNO- und Atemwegserkrankungen, Allergie, Asthma, Schmerzen, Stoffwechselerkrankungen…
- **Ein- & Durchschlafstörungen oder Schlafphasenverschiebung:** Beratung, Schlafhygiene, Schlaf-Konditionierung, vorübergehender Schlafentzug, Lichttherapie, Melatonin…