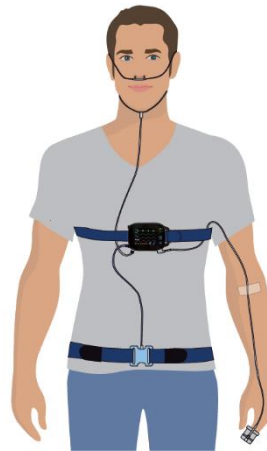


## Ambulante Schlafdiagnostik mit modernstem Polysomnographen

Höchster Patientenkomfort – Einfache Anwendung – Informativer Befund



Brauchen Sie abends länger um einzuschlafen?

Liegen Sie nachts häufig wach?

Sind Sie tagsüber unkonzentriert, müde, erschöpft oder gereizt?

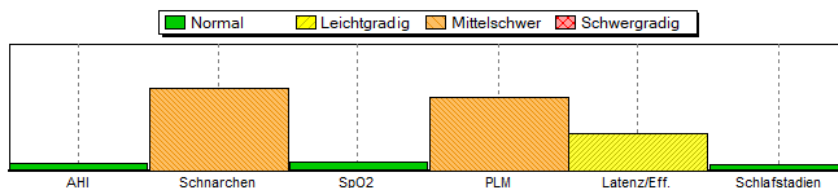
Viele Menschen leiden unter Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie) und kennen die quälenden Wachphasen und Schlaflosigkeit in der Nacht gefolgt von chronischer Erschöpfung am Tage. Häufig sind diese Schlafstörungen verbunden mit Stress im beruflichen oder privaten Bereich und ein „Teufelskreis“ entwickelt sich. Schlafstörungen bedeuten Stress für die Seele, vor allem auch für den Körper, da ihm die wichtige Regeneration im Schlaf fehlt. Aus eigener Kraft und ohne kompetente psychobiologische und ärztliche Hilfe hier herauszukommen kann oft schwer, wenn nicht gar unmöglich sein.

Die ambulante Polysomnographie ermöglicht die kontinuierliche Aufzeichnung vieler relevanten Körperfunktionen über die ganze Nacht - während Sie zu Hause im eigenen Bett schlafen! Es ist kein stationärer Aufenthalt in einem Schlaflabor nötig. Mit Hilfe der Aufzeichnungen kann ein individuelles Schlafprofil erstellt werden, so dass eine fundierte Diagnose als Grundlage einer Erfolg versprechenden Therapie möglich ist.

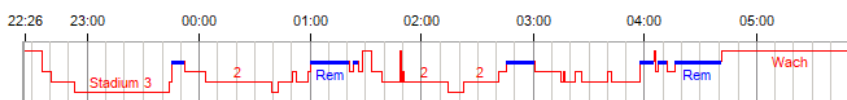
Unsere Schlafdiagnostik beginnt mit einem mindestens einwöchigen Schlaftagebuch um einen ersten Eindruck Ihrer Schlafqualität zu erhalten. Anschließend setzen wir ein anerkanntes Schlafdiagnosegerät ein, das eine aussagekräftige Analyse ihres Schlafs ermöglicht. Hierfür werden Sie abends am StressZentrum Trier mit Brustgurt und Elektroden am Kopf „verkabelt“ und fahren damit nach Hause, in Ihr gewohntes Umfeld. Am nächsten Morgen legen Sie das Gerät ab und bringen es zur Auswertung zurück ins StressZentrum Trier. Ein ausführlich erläuteter Befund wird Ihnen in der Regel zwei bis fünf Werktage später bereitgestellt und enthält Informationen zum Anteil Ihrer REM-, Tief- und Leichtschlaf-Phasen, wie häufig es zu Weckereignissen kommt, wie viel Sie sich im Schlaf bewegen, zu Ihrem Blutdruck, zu eventuellen Atemaussetzern oder ob Sie schnarchen.



### Zusammenfassung

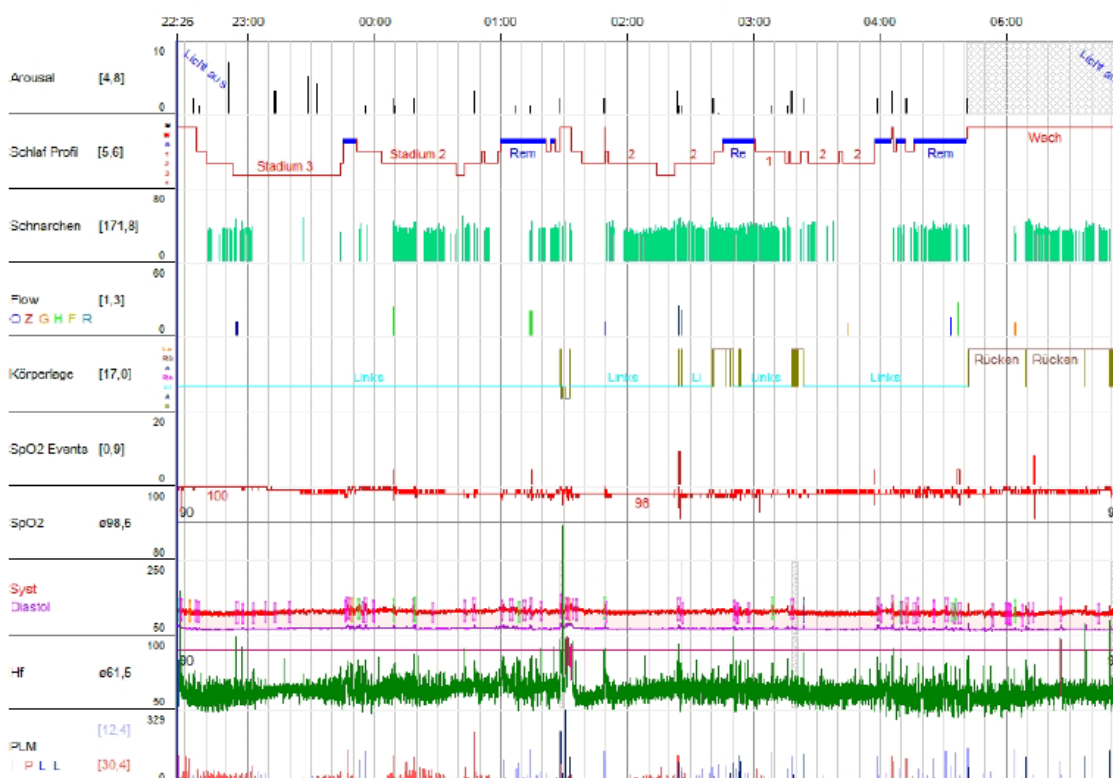


### Schlafstadien



Gesamtschlafzeit (TST)	05:59:30	% REM	23,4
Schlafeffizienz (%)	80,0	% Leichtschlaf	59,0
Einschlatzlatenz [m]	9,2	% Std. 3 + Std. 4	17,7

Abgeleitet aus den Befundergebnissen können verschiedene Ansätze und Methoden individuell eingesetzt werden, um Sie zu einer Verbesserung Ihres Schlafes zu führen. Ist eine körperliche Erkrankung als Ursache ausgeschlossen, ermöglichen unsere im psychologischen Coaching-Prozess eingesetzten Methoden, u.a. Lichttherapie, verschiedene individuell ausgewählte, anerkannte Entspannungsverfahren und Übungen, dass Sie die Signale Ihres Körpers besser wahrnehmen und verstehen und durch eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise zum allseitigen Wohlbefinden zurückfinden.



Begleitend zur Schlafdiagnostik können das Stresshormon Cortisol und das Schlafhormon Melatonin wichtige Informationen zum Wechselspiel zwischen Stress und Schlaf sowie einem

möglicherweise gestörten zirkadianen Rhythmus liefern. Diese Hormone sind einfach und nicht invasiv im Speichel messbar. Am Morgen mobilisiert Cortisol die Energiereserven des Körpers und sinkt im Tagesverlauf ab. Das **Stressprofil BASIC** bietet in einer handlichen Mappe die Messung dieses Hormons an. Bestimmt wird die sogenannte Cortisol Aufwachreaktion (CAR) - der morgendliche Anstieg der Cortisolfreisetzung innerhalb der ersten Stunde nach dem Erwachen. Die CAR im Speichel dient als wissenschaftlich anerkanntes Verfahren zur Abschätzung der Aktivität und Reaktivität der Cortisolfreisetzung (Stalder et al., 2016) und als Marker für chronischen Stress. So können Interessierte ihr Stressprofil nicht-invasiv ganz einfach zuhause oder unterwegs durchführen. Die Produktion von Melatonin ist tagsüber gering und wird im Gegenzug zum Cortisol erst am Abend bei sinkender Lichtintensität vom Körper hochgefahren um ihn auf die Nacht vorzubereiten – wir werden müde. Ein funktionierendes Zusammenspiel dieser Hormone ist entscheidend, um gute Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf zu schaffen.

Unser subjektives Empfinden von Schlafdauer, Einschlafzeitpunkt und Häufigkeit des Aufwachens stimmt häufig nicht mit den objektiven Informationen überein. Daher ist eine wissenschaftlich fundierte Diagnostik eine sinnvolle Basis für individuelle Maßnahmen. Sprechen Sie uns an und nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Schlafverhalten zu analysieren. Gerne beraten wir Sie anschließend individuell zu den geeigneten Maßnahmen.

Bestellt werden kann die Schlafdiagnostik direkt über unsere [Webseite](#) oder alternativ per E-Mail an [info@stresszentrum-trier.de](mailto:info@stresszentrum-trier.de).

Bei Interesse finden Sie ebenfalls auf unserer Homepage die Möglichkeit sich in unseren elektronischen Newsletter einzutragen. Ebenso findet sich dort unser Angebot für das betriebliche Gesundheitsmanagement, wie beispielsweise der Vortrag „Stress! Individuelle Strategien für eine erfolgreiche Bewältigung“, Workshops und das individuelle Coaching durch unsere Psychologen.

Unsere Angebote orientieren sich in allen Bereichen an empirisch belegten und wissenschaftlich anerkannten Verfahren. Unsere Mitarbeiter sind alle wissenschaftlich und praktisch qualifiziert.

#### Leistungen:

Polysomnografie für mindestens 6 Stunden inkl. kontinuierlicher Messung der Sauerstoffsättigung, des Atemflusses, der thorakalen und abdominalen Atemanstrengung, des Pulses und der Körperlage. Zusätzlich kontinuierliche EMG-Messung der Beinbewegungen, Bestimmung der Pulswellenlaufzeit zur Ermittlung des Blutdrucks und der Herzfrequenz sowie Aufzeichnung der Schlafphasen mittels EEG/EOG-Sensor. Inkl. schriftlichem Befundbericht.

#### Unsere aktuellen Preise:

Polysomnografie inkl. schriftlichem Befundbericht	484,69 €
Schlafstagebuch (GOÄ 856 analog)	37,87 €
Einzelcoaching Basis	99 € / 50 min.
Stressprofil BASIC (mit 6 Proben für die CAR an 2 Tagen)	142,00 €
Befundbesprechung	35€ (20 min.) / 65€ (40 min.)