



Stress Zentrum Trier



Brauchen Sie abends 20 min. oder länger um einzuschlafen?
Liegen Sie nachts häufig wach?
Können Sie schwer oder gar nicht wieder einschlafen?
Sind Sie tagsüber unkonzentriert, müde, erschöpft oder gereizt?

Das StressZentrum Trier bietet eine Polysomnographie an, das heißt, ein auf modernste mobile Messgeräte gestütztes Verfahren, das - während Sie zu Hause im eigenen Bett schlafen! - die entscheidenden Funktionen Ihres Körpers aufzeichnet. Die Messergebnisse ermöglichen eine fundierte Diagnose als Grundlage einer Erfolgversprechenden Therapie.

Sehr geehrte Damen und Herren,

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.

Unsere Schlafdiagnostik beginnt mit einem zweiwöchigen Schlaftagebuch um einen ersten Eindruck Ihrer Schlafqualität zu erhalten. Danach kommt ein anerkanntes kleines Schlafdiagnosegerät zum Einsatz, das eine aussagekräftige Analyse 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 komplette Gerät ab und bringen es zur Auswertung zurück ins StressZentrum Trier. Der ausführlich erläuterte Befund wird Ihnen in der Regel zwei Tage später zugeleitet und enthält Informationen beispielsweise zum Anteil Ihrer REM-, Tief- und Leichtschlaf Phasen, wie häufig Sie aufwachen, wie viel Sie sich bewegen, zu Ihrem Blutdruck, zu eventuellen Atemaussetzern oder ob Sie schnarchen.

Weiter liefern das Stresshormon Cortisol und das Schlafhormon Melatonin wichtige Informationen zum Wechselspiel zwischen Stress und Schlaf sowie einem möglicherweise gestörten zirkadianen Rhythmus dieser im Speichel einfach messbaren Hormone. Am Morgen mobilisiert Cortisol die Energiereserven des Körpers und sinkt im Tagesverlauf ab. Die Produktion von Melatonin ist tagsüber gering und wird im Gegenzug erst am Abend bei sinkender Lichtintensität vom Körper hochgefahren um ihn auf die Nacht vorzubereiten – man wird müde. Ein funktionierendes Zusammenspiel dieser Parameter ist entscheidend, um gute Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf zu schaffen.

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.

Wenn Sie die eingangs genannten Fragen mit JA beantworten, sprechen Sie uns gerne an und nehmen Sie sich die Zeit, Ihr Schlafverhalten zu analysieren. Ihr 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.

Gerne beraten wir Sie anschließend individuell zu geeigneten Maßnahmen.

Nun wünsche ich Ihnen im Namen unserer Coachs und des gesamten Teams eine schöne Vorweihnachtszeit, herzlich

Ihre Dr. Juliane Hellhammer

Das StressZentrum Trier – eine Einrichtung der daacro GmbH & Co. KG

daacro GmbH & Co. KG

Max-Planck-Straße 22

D-54296 Trier

Tel.: +49 (0)651 9120 494

Fax: +49 (0)651 9120 564

www.stresszentrum-trier.de

Geschäftsführung:

Dr. Juliane Hellhammer

Handelsregister: R.G. Wittlich · HRA 40 100

USt-IdNr.: DE250253105