

Anmeldung

Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, führt nicht gleich der erste Weg ins Schlaflabor:

Selbst informieren: Als erstes sollten Sie sich selbst informieren so gut es geht. Neben den Informationen auf dieser Website gibt es ausgezeichnete Literatur für Laien zu den Themen Schlaf und Schlafstörungen. Dort finden Sie heraus, was Sie selbst tun können, um Ihren Schlaf zu verbessern. Insbesondere sollten Sie auf eine gute Schlafhygiene achten.

Niedergelassene Ärzte: Der nächste Schritt bei einer Schlafstörung sollte Sie zu Ihrem Hausarzt führen. Dort können Sie klären lassen, ob ein körperliches Problem oder z.B. ein Medikament ihre Schlafstörung verursacht. Bei starkem Schnarchen, deutlichem Übergewicht oder gar Atempausen im Schlaf sollte eine ambulante Atemmessung („Schlafapnoescreening“) bei einem Lungenfacharzt oder einem HNO-Arzt durchgeführt werden. Möglicherweise bemerken Sie noch andere Symptome wie ständige Niedergeschlagenheit, innere Leere oder Konzentrationsstörungen. Dies kann ein Ausdruck für eine depressive Verstimmung sein, die auch häufig mit Schlafstörungen einhergeht.

Schlafmedizinisches Zentrum: Im nächsten Schritt sollten Sie oder Ihr behandelnder Arzt telefonischen Kontakt mit uns aufnehmen (Beschreibung unten), dann wird entschieden, ob eine Untersuchung in unserem Schlaflabor erforderlich ist. Falls Sie nicht im Großraum München leben, können sie über die Homepage der [Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin](#) Kontakt zu einem Schlafmedizinischen Zentrum in Ihrer Nähe aufnehmen.

Für Patienten, die sich selbst anmelden möchten: Patienten können direkt bei uns anrufen und sich nach Diagnose- und Therapiemöglichkeiten erkundigen. Anfragen sollten zunächst telefonisch erfolgen unter der Rufnummer 089 / 4140-7422, mittwochs 10:00 bis 12:00 Uhr. Patienten mit allen Arten von Schlafstörungen (Ein- und Durchschlafstörungen, erhöhte Tagesmüdigkeit, Schlafwandeln, Alpträume, Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen) können gerne Kontakt mit uns aufnehmen. Patienten, bei denen der Verdacht auf eine nächtliche Atemregulationsstörung (Schlafapnoe-Syndrom) besteht, sollten zuvor jedoch ein ambulantes Apnoe-Screening bei einem niedergelassenen Internisten, Lungenfacharzt oder HNO-Arzt durchführen lassen.