

Pressemitteilung

Endlich wieder erholsam schlafen

Neue psychosomatische Schlafambulanz an der Universitätsmedizin Mainz ist Anlaufstelle für Menschen mit Schlafstörungen – erste Einrichtung dieser Art im Rhein-Main-Gebiet

(Mainz, 06. September 2010, rdr) An Menschen mit Schlafstörungen richtet sich das neue Angebot der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz. In der neu eröffneten psychosomatischen Schlafambulanz wollen die Ärzte chronischen Ein- und Durchschlafstörungen, die keine organische Ursache haben, auf den Grund gehen. Ein wichtiger Bestandteil des neuen Angebots ist ein angegliedertes Schlaflabor, in dem der Schlaf der Patienten anhand verschiedener körperlicher Parameter medizinisch beurteilt werden kann. Als erste Einrichtung dieser Art im Rhein-Main-Gebiet bietet die neue Ambulanz schlafmedizinische Beratung und gezielte Hilfestellung mit dem Schwerpunkt nicht organisch bedingter Schlafstörungen.

Erholsamer Schlaf ist eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Wer nachts nicht gut schlafen kann, fühlt sich tagsüber häufig müde und „wie gerädert“. Etwa jeder vierte Bundesbürger leidet an einer Schlafstörung. Unbehandelt führen Schlafstörungen langfristig zu reduzierter Lebensqualität, verminderter Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit, erhöhter Anfälligkeit für körperliche und seelische Erkrankungen und zu einem erhöhten Risiko für Arbeits- und Verkehrsunfälle. Belastende Ereignisse, anhaltender Stress und ein ungesundes Schlafverhalten sind häufig Auslöser eines nicht-erholsamen Schlags. In vielen Fällen können aber auch körperliche und seelische Erkrankungen wie etwa eine Depression oder Angsterkrankungen mit Ein- und Durchschlafstörungen einhergehen.

„Unser schlafmedizinisches Angebot richtet sich vor allem an Betroffene mit chronischen Ein- und Durchschlafstörungen ohne organische Ursache, an Patienten mit gesteigerter Müdigkeit und Einschlafneigung während des Tages, mit Schlaf-Wach-Rhythmus-Störungen oder mit Aufwachstörungen wie Schlafwandeln oder nächtliches Aufschrecken. Auch für Patienten, die von Alpträumen oder nächtlichen Verhaltensauffälligkeiten wie nächtliches Essen geplagt werden, sind wir der richtige Ansprechpartner“, erläutert die Leiterin der neuen Ambulanz, Dr. Inka Tuin. „Betroffene mit einer atembezogenen Schlafstörung wie dem Schlaf-Apnoe-Syndrom oder mit einer Schlafstörung infolge eines Restless-Legs-Syndroms sind hingegen bei den darauf spezialisierten internistischen und neurologischen Fachärzten richtig.“

In der Schlafambulanz der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie erhalten Betroffene zunächst eine umfassende Diagnostik ihrer Schlafstörung in Form eines ausführlichen schlafmedizinischen Erstgesprächs und der gemeinsamen Auswertung eines Schlaftagebuches. Dieses Schlaftagebuch bekommen die Patienten zusammen mit Schlaffragebögen nach der Terminvereinbarung zugeschickt mit der Bitte, diese bis zum ersten Gespräch auszufüllen.

„Bei Bedarf erfolgen weitere allgemeinmedizinische und neurologische Untersuchungen. Falls erforderlich, kann die Diagnose durch eine Untersuchung im angeschlossenen, ebenfalls neu eingerichteten Schlaflabor gesichert werden“, so Dr. Inka Tuin. „Dabei werden während des Schlafes über verschiedene Sensoren die biologischen Signale des Gehirns, der Muskulatur, des Atemflusses und des Kreislaufs gemessen. Zusätzlich wird das Schlafverhalten der Patienten durch eine Infrarotkamera aufgezeichnet.“ Abschließend erfolgt eine ausführliche Beratung und Therapieempfehlung.

Eine Therapiemöglichkeit ist hierbei die achtsamkeitsbasierte Therapie in der Gruppe – ein ebenfalls einmaliges Angebot der Mainzer Schlafambulanz. Das Prinzip der Achtsamkeit fördert die bewusste Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen im gegenwärtigen Augenblick. Ziel des Gruppenprogramms „Erholsamer Schlaf“ ist es, stressverursachende und schlafbehindernde Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und neue Denk- und Handlungsalternativen zu entwickeln. Mit Hilfe therapeutischer Maßnahmen lernen Betroffene Stress und schwierige Lebensumstände besser anzunehmen und zu meistern.

Kontakt

Dr. med. Inka Tuin

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Schlafmedizinerin (DGSM)

Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Untere Zahlbacher Str. 8, 55131 Mainz

Telefonische Terminvereinbarung Schlafambulanz und Schlaflabor

Marina Schüler

Telefon: 06131- 17 4208, montags bis freitags von 8.30 bis 13.00 Uhr

Pressekontakt

Anke Quack, Klinikkommunikation, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Telefon 06131 17-6141, E-Mail: quack@uni-mainz.de

Dr. Renée Dillinger-Reiter, Stabsstelle Kommunikation und Presse Universitätsmedizin Mainz, Telefon 06131 17-7424, Fax 06131 17-3496, E-Mail: pr@unimedizin-mainz.de

Über die Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Die Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz ist die einzige Einrichtung dieser Art in Rheinland-Pfalz. Mehr als 60 Kliniken, Institute und Abteilungen sowie zwei Einrichtungen der medizinischen Zentralversorgung – die Apotheke und die Transfusionszentrale – gehören zur Universitätsmedizin Mainz. Mit der Krankenversorgung untrennbar verbunden sind Forschung und Lehre. Rund 3.500 Studierende der Medizin und Zahnmedizin werden in Mainz kontinuierlich ausgebildet. Weitere Informationen im Internet unter www.unimedizin-mainz.de