



## AMBULANTES SCHLAFZENTRUM OSNABRÜCK:

# Schlafen Sie schon oder zählen Sie noch?

Jeder 10. Deutsche leidet an Schlafstörungen. Darunter mehr Frauen als Männer. Wer wüsste das nicht besser als Dr. Christoph Schenk. Der Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin betreibt im Klinikum Osnabrück das Ambulante Schlafzentrum. Über 4.000 „Schlafgestörte“ finden jährlich den Weg zu ihm. Das Thema ist wichtig, denn immerhin verbringen wir 30% unseres Lebens mit Schlafen.

Statistisch gesehen Schlafen Erwachsene Deutsche im Schnitt 7,22 Stunden pro Nacht. „Das kommt dem empfohlenen Wert von 7 bis 8 Stunden relativ nah“, sagt der Schlafmediziner. Weder ein extrem kurzer noch ein extrem langer Schlaf nutzt der Gesundheit. Der Wechsel von Tief-, Leicht- und Traumschlaf ist entscheidend. Man unterteilt den Schlaf deshalb in die fünf Phasen:

**STADIUM 1:** Einschlafphase

**STADIUM 2:** leichter Schlaf

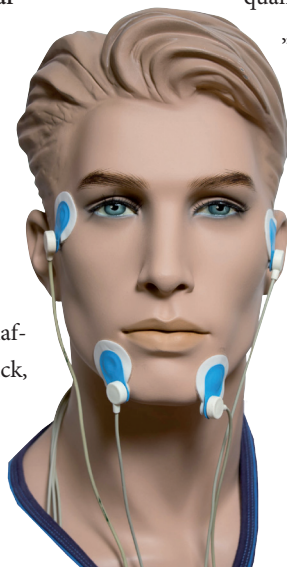
**STADIUM 3:** Mitteltiefer Schlaf

**STADIUM 4:** Tiefschlaf

**STADIUM REM Schlaf:**

**Traumphasen**

Wer über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen unter Schlafstörungen leidet, sollte professionelle Hilfe, zum Beispiel beim Ambulanten Schlafzentrum im Klinikum Osnabrück, in Anspruch nehmen. Für



seine Leistungen hat das Schlaflabor eine Kassenzulassung.

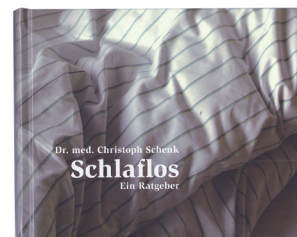
Im schlafmedizinischen Zentrum Osnabrück werden die Patienten teilstationär behandelt. Sie werden abends aufgenommen und nach dem Frühstück wieder entlassen. Während der Nacht kümmern sich acht Nachtwachen permanent um ihre Patienten, die mit Hilfe modernster Techniken (EKG, EEG, Blutdruck etc.) dauerüberwacht werden. Mit Hilfe dieser Werte wird Dr. Schenk in die Lage versetzt, eine qualifizierte Diagnose abzugeben.

„Von den 4.000 Patienten, die wir jährlich behandeln, erhalten am Ende der Diagnose fast die Hälfte so genannte Nasenmasken von uns. Die Maske gehört zu einem CPAP-Gerät. CPAP steht für *Continues Positive Airway Pressure* und sorgt dafür, dass der Schlafende nachts

kontinuierlich gut beatmet wird“, so Dr. Schenk. Quasi als Nebeneffekt ist dieses Gerät die beste Schlaganfall und Herzinfarkt Prävention, da Atemausfall vermieden wird. Je nach Diagnose verschreibt Dr. Schenk das CPAP-Gerät oder aber auch Gesprächstherapien, das Erlernen von Entspannungstechniken, aber nicht oft eine medikamentöse Behandlung. Nicht selten ist die Konsequenz der Schlaflabor Diagnose der Besuch eines Hals-Nasen-Ohren-Arztes.

### Breites, regionales Netzwerk

Seit über zwanzig Jahren steht das Schlafzentrum Osnabrück für höchste Kompetenz in Schlafmedizin. Über hat sich dabei ein Netz von Partnern entwickelt, mit denen Dr. Schenk eng zusammenarbeitet. Im Bereich HNO beispielsweise mit der den Praxen Dr. Zimmer, Dr. Enders oder Dr. Thiede. Gute Ergebnisse wurden in der Zusammenarbeit mit den Dentisten Axel Röers und Dr. Dr. Elmar Esser erzielt. Von ihnen stammt das Konzept einer Unterkiefer Prokusionsschiene, die als „Nebenwirkung“ den Schlaf verbessert. Für alle Stressgeplagten bietet das Ambulante Schlafzentrum sogar eigene Entspannungs-, Yoga- und Kurse zum Autogenen Training an. 🏰



„Schlaflos“ – der neueste Ratgeber von Dr. Schenk enthält alles, was man über den gesunden Schlaf wissen muss.



AMBULANTES SCHLAFZENTRUM  
OSNABRÜCK

Dr. med. Christoph Schenk  
Am Finkenhügel 3  
49076 Osnabrück  
Tel. 0541 - 406 80 53

[www.schlafmedizin.de](http://www.schlafmedizin.de)