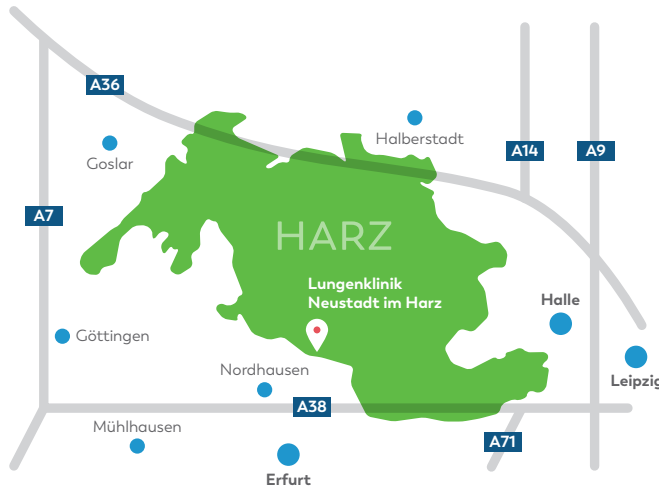


## Der Weg zu uns



### MIT DEM AUTO

Vom Westen kommen Sie über die A38 und nehmen die Ausfahrt Nordhausen. Folgen Sie der B4 nach Nordhausen und weiter bis Buchholz. Dort biegen Sie links nach Neustadt ab. Vom Osten nehmen Sie die Abfahrt Berga und fahren Richtung Stolberg und biegen in Rottleberode links nach Neustadt ab. Parkplätze sind ausreichend vorhanden

### MIT ÖFFENTLICHEN VERKEHRSMITTELN

Mit dem Zug nach Nordhausen, dort weiter mit dem Harzbus Linie 23, Richtung Hohegeiß. Ausstieg Wendepplatz, Neustadt (Harz). Von dort gehen Sie ca. 10 min über die Stolberger Straße, Torstraße und Badestraße zur Klinik.

### Lungenklinik Neustadt GmbH

Badestraße 23  
99768 Harztor OT Neustadt/Harz

TELEFON 036331/36 0

TELEFAX 036331/36 101

E-MAIL [neustadt@doceins.de](mailto:neustadt@doceins.de)

INTERNET [doceins.de/neustadt](http://doceins.de/neustadt)

## Die Bedeutung des Schlafs

Der Schlaf ist für den Menschen die wichtigste Möglichkeit, sich zu regenerieren und wieder leistungsfähig zu werden. Etwa ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch mit Schlafen.

### WELCHE AUFGABEN HAT DER SCHLAF?

Die Körperfunktionen wie Puls und Atmung werden verlangsamt. Gleichzeitig sinkt der Blutdruck. Während dieser Ruhephase werden neue Hormone gebildet. Gleichzeitig regenerieren sich Abwehrzellen und können somit das Immunsystem wieder stärken.

Das Gehirn braucht den Schlaf, um die Flut an gesammelten Informationen zu verarbeiten und abzuspeichern. Daher ist der Schlaf auch für das Lernen sehr wichtig.

### WELCHE PHASEN DURCHLÄUFT DER SCHLAF?

Es gibt verschiedenen Phasen des Schlafs, die auch verschiedene Aufgaben haben. Der Traumschlaf beispielsweise dient vor allem der Informationsverarbeitung im Gehirn. Der Tiefschlaf wiederum dient vor allem der körperlichen Erholung und Regeneration.

### IN WELCHEN ZYKLEN LÄUFT DER SCHLAF AB?

Man geht davon aus, dass ca. 4-5 Schlafzyklen durchlaufen werden. Hierbei werden Leichtschlafphasen von Tief- und Traumschlafphasen abgelöst und nach einem bestimmten Schema wiederholt. Die Abfolge ist hormonell geregelt und sollte möglichst nicht unterbrochen werden. Es ist also normal, dass kurze Aufwachphasen dazugehören.

### WELCHE STÖRUNGEN KÖNNEN DEN SCHLAF BEEINFLUSSEN?

Der Schlafablauf und die Zyklen sind von sehr vielen unterschiedlichen Faktoren beeinflusst. Da der gesamte Schlaf ein mehrstündiges und komplettes "Kurprogramm" für Körper, Geist und Seele ist, sind auch alle Faktoren, die darauf einwirken, von großer Bedeutung.

Ob Krankheit, Stress, Ängste oder andere psychische Probleme, Temperatur, Alkohol oder Medikamente, Matratzen, Klima oder sonstige Bedingungsänderungen, alles kann den Schlaf beeinflussen und die Qualität mitbestimmen.

Wir wollen Ihnen helfen, wieder gut und erholsam schlafen zu können.



## Unser Schlaflabor

Informationen für Patienten  
und Angehörige



akkreditiert nach DGSM

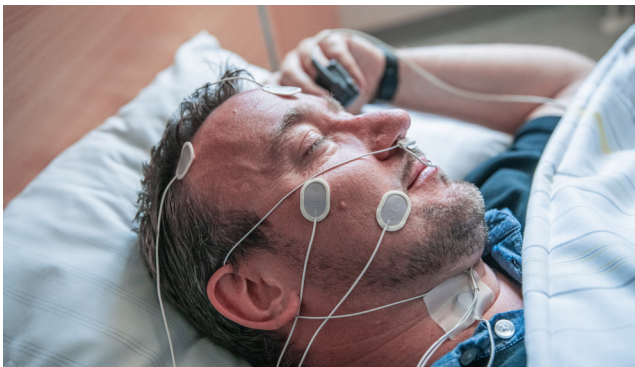
## Ablauf einer Untersuchung im Schlaflabor

Seit 1998 betreiben wir ein modernes, von der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin akkreditiertes Schlaflabor mit 8 Messplätzen, in dem u. a. Schlafqualität und Atmung untersucht werden.

### Welche Erkrankungen werden im Schlaflabor festgestellt?

Aufgrund unserer technischen Ausstattung und der besonderen Qualifikation unserer Mitarbeiter sind wir in der Lage, sämtliche Schlafstörungen zu diagnostizieren und zu behandeln.

Die häufigste Erkrankung jedoch, derentwegen Patienten im Schlaflabor untersucht werden, ist das obstruktive Schlafapnoe-Syndrom, bei dem die Muskulatur des Rachens im Schlaf so sehr erschlafft, dass es zu Atemaussetzern kommt.



#### 10:00 UHR

Sie kommen zum vereinbarten Termin und bekommen durch die Mitarbeiter des Schlaflaborteams Ihr Zimmer zugewiesen.

#### VORMITTAGS

Pflegerische und ärztliche Aufnahme  
Voruntersuchungen

#### NACHMITTAGS

Freizeit

#### AB 18:30 UHR

Sie sind bettfertig im Zimmer und werden für die Schlaflabormessung vorbereitet.

#### SCHLAFPHASE

#### 6.00 UHR

Ende der Schlaflabormessung

#### AB 8:30 UHR

Ärztliche Visite  
ggf. Entlassung

#### BITTE BRINGEN SIE ZU IHRER UNTERSUCHUNG FOLGENDES MIT:

- ✓ medizinische Befunde
- ✓ persönliche Hygieneartikel, Handtuch, Haartrockner gerne auch ein eigenes Kopfkissen
- ✓ Nachtwäsche (bevorzugt Schlafanzug mit langer Hose)
- ✓ Medikamente, falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen
- ✓ bei vorhandener Überdrucktherapie – bitte Gerät, Maske und Zubehör
- ✓ bereits verwendete Hilfsmittel zum Schlafen (Schnarchschiene, Rückenlageverhinderungsweste etc.)
- ✓ Therapiegerät

#### NERVÖS? WIE SIE SICH SELBST HELFFEN KÖNNEN:

Ungewohnte Umgebung, Kabel am Körper, Gefühl der Beobachtung, fremdes Bett – alles Gründe, warum Sie eventuell schlechter als sonst schlafen. Was können Sie dagegen tun?

- ✓ Verzichten Sie auf den Mittagsschlaf.
- ✓ Essen Sie abends nicht zu schwer.
- ✓ Bewegen Sie sich ausreichend, vor allem an der frischen Luft.
- ✓ Verändern Sie Ihre Gewohnheiten nicht.
- ✓ Verzichten Sie bitte auf Gesichtscrème und einen Drei-Tage-Bart.

#### TIPP:

**Bewegung und frische Luft macht müde. Daher ist es gut noch einen kleinen Spaziergang zu machen. Unsere Klinik liegt idyllisch im Harz. Wir haben direkt in der Umgebung viele Waldwanderwege und lohnende Ausflugsziele.**

