

## Behandlung von Schlafstörungen

Eine erste Verbesserung kann bereits eintreten, wenn Sie Risikofaktoren, wie zu reichliches und fetthaltiges Essen, übermäßigen Alkohol- und Nikotingenuss und unregelmäßige Schlafgewohnheiten reduzieren und für eine angenehme Gestaltung des Schlafzimmers sorgen.

Welche Therapie für Sie die geeignete ist, richtet sich nach dem Schweregrad Ihrer Erkrankung. Mögliche Therapieansätze sind:

- Bewegungstherapie nach Kneipp
- Ernährungsumstellung
- Schlafweste: verhindert die Rückenlage beim Schlafen
- Progenierende Schiene: Schiebt den Unterkiefer mit der Zunge nach vorne, wodurch im Rachen mehr Platz zum Atmen entsteht und die Gefahr von Schnarchen/Atempausen reduziert wird.
- Verwendung von Nasenpflaster oder Nasenstents
- nCPAP (nasal continuous positive airway pressure): nächtliche Überdruckbeatmung, die durch Schienung des Rachenraumes die Verengung des Schlundes wirksam verhindert.
- Operative Therapieansätze an der Nase und den Nasennebenhöhlen, im Rachen an Gaumensegel und Mandeln, sowie am Zungengrund.

Bei Ein- und Durchschlafstörungen kommen zusätzlich zu Anwendung:

- Schlafhygienische Maßnahmen
- Entspannungsverfahren
- Stimuluskontrolle
- Schlafrestriktion

Mit folgenden naturheilkundlichen Therapien stehen wir Ihnen in unserer Praxis zusätzlich unterstützend zur Verfügung:

## Unser besonderes Behandlungsangebot

### Hypnosetherapie:

Hypnose gründet sich auf die menschliche Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu konzentrieren und nach innen zu richten, um sie auf unbewusste Stärken und vergessene Ressourcen und Fähigkeiten zu orientieren. Das unbewusste Wissen über die Lösung der Problematik steuert den therapeutischen Prozess. Der Patient setzt sich bei dieser Therapie bewusst oder unbewusst mit den Hintergründen und Bedingungen seiner Schlafstörungen auseinander.

### Akupunktur:

Mit gutem Erfolg setzen wir die Ohrakupunktur bei Schlafstörungen ein. Akupunktur bedeutet, dass mit hauchdünnen Nadeln die Blockaden im Energiefluss gelöst werden können. Dadurch können Ein- und Durchschlafstörungen positiv beeinflusst werden.

### Homöopathie:

Natürliche Wirkstoffe, die in verdünnten „potenzierten“ pflanzlichen, tierischen oder mineralischen Extrakten vorliegen, regen den Körper zur Reaktion und Regeneration an. So werden körpereigene Kräfte gefördert und die Selbstheilung gestärkt. Vor dem Schlafengehen eingenommen, können sie helfen, besser ein- und durchzuschlafen.



„Bitte sprechen Sie uns an wenn Sie weitere Fragen zum Thema Schlafstörungen oder Informationen zu den Kosten der jeweiligen Untersuchungen und Behandlungen haben, wir beraten Sie gerne.“

Herzlichst Ihre,  
Dr. med. Yvonne Fischer

# SCHLAFMEDIZIN für Kinder und Erwachsene



**Dr. med. habil. Yvonne Fischer**

Praxis für  
Hals-Nasen-Ohrenheilkunde & Schlafmedizin

Schlafmedizin · Allergologie · med. Hypnose  
Homöopathie · Naturheilverfahren · Akupunktur  
Plastische Operationen · Ambulante Operationen

Emrichstraße 2 · 75417 Mühlacker  
T 07041 6580 · F 07041 6541  
[www.hno-praxis-fischer.de](http://www.hno-praxis-fischer.de)

## Schnarchen ist mehr als eine lästige Volkskrankheit

Viele Menschen schnarchen, schlafen unruhig und werden scheinbar grundlos immer wieder wach. Tagsüber fühlen sie sich häufig körperlich nicht richtig erholt, sind übermüdet und leiden unter Konzentrationsschwäche. Den wenigsten ist bewusst, dass diese Schlafprobleme Folgen einer nächtlichen Atemstörung sein können.

Der Laie ordnet das Schnarchen höchstens nach den Geräuschen, wir als Mediziner unterscheiden verschiedene Formen des Schnarchens. Es kann zu einer verminderten Atmung bis hin zu regelrechten Atemaussetzern (Schlafapnoe) führen. Bereits schnarchende Kinder können betroffen sein und sind gefährdet!

Diese Atemaussetzer führen bei den Betroffenen zu nächtlichen Stress-Situationen im Schlaf, die schwere Erkrankungen und Auswirkungen am Tage zur Folge haben können:

- Tagesmüdigkeit
- Bluthochdruck
- Herzrhythmusstörungen
- Nächtliche Herzenge
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Impotenz
- Erhöhtes Unfallrisiko
- Depressive Verstimmung
- Berufliche und familiäre Probleme
- Schulische Probleme
- Gedeihstörungen

Das bedeutet nicht nur Herabsetzung der Lebensqualität, sondern möglicherweise auch Verkürzung der Lebenserwartung! Welche Störung bei Ihnen vorliegt kann durch eine gründliche Beobachtung Ihres Schlafverlaufs diagnostiziert werden.

## Bei uns sind Sie in erfahrenen Händen



Aufgrund der langjährigen Tätigkeit als Leiterin der Schlaflabore der HNO-Klinik der Universität Mainz und der HNO-Klinik der Universität Ulm liegt ein großer Schwerpunkt unserer Praxis in der Diagnostik und Behandlung von Schlafstörungen und schlafbezogenen Atemstörungen. Zudem verfügt unsere Praxis über die Zusatzbezeichnung „Schlafmedizin“ verliehen durch die Landesärztekammer.

In enger Kooperation mit den benachbarten Schlaflaboren der Region steht Ihnen ein kompetentes interdisziplinäres Versorgungsnetz für Ihre Beschwerden zur Verfügung.

### Was wir für Sie tun können

Gegenwärtig verfügen wir über 10 mobile Schlaf-Screeninggeräte, die Sie nach einer kurzen Erklärung der Funktion und Anwendung, für eine Nacht mit nach Hause bekommen. Hierdurch können wir eine erste ambulante Schlafdiagnostik durchführen und entscheiden dann, welche nächsten Schritte und Therapien für Sie hilfreich sind.

Dabei überprüfen wir zunächst Ihr Schlafverhalten und Ihren individuellen Schlafrhythmus und erstellen ein Risikoprofil d. h. Beschaffenheit und Ausmaß Ihrer Schlafstörung. Dies geschieht anhand von Standard-Fragebögen, aber auch gezielt in sorgfältigen medizinischen Untersuchungen. So können Symptome und Auswirkungen Ihrer Schlafstörung erkannt werden. Darüber hinaus werden Veränderungen in Ihrem Schlafverlauf während einer Behandlung, mögliche auftretende Nebenwirkungen und Verbesserungen registriert.

## Diagnostik schlafbezogener Atemstörungen

### Das mobile Screeninggerät

Mit unseren mobilen Screeninggeräten lassen sich folgende Erkrankungen erkennen:

- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen des Herz-, Kreislaufsystems
- Erkrankungen des Nervensystems
- Erkrankungen im Kiefer-, Gesicht- und Mundbereich

Dadurch wird die Behandlung der folgenden Beschwerden möglich:

- Einschlafstörungen
- Durchschlafstörungen
- Atemaussetzer (Apnoe) beim Kleinkind und Kind
- Vegetative Entwicklungsstörungen
- Atemaussetzer (Apnoe) bei Jugendlichen und Erwachsenen
- Aufmerksamkeitsstörungen in Schule und Beruf
- Zappelphilipsyndrom
- Sekundenschlaf



Bei speziellen Fragestellungen kann jedoch auch eine stationäre Schlaflabordiagnostik (Polysomnographie) erforderlich werden.