

## 3. Münsteraner Tag des Schlafes

Gesunder Schlaf ist eine der tragenden Säulen unserer Lebensqualität. Was aber tun, wenn der Schlaf nicht kommen will? Oder wenn trotz ausreichender Schlafdauer Zerschlagenheit und Schläfrigkeit den Tag bestimmen? Jeder 10. Deutsche leidet unter einer behandlungsbedürftigen schlafmedizinischen Erkrankung. Dazu zählen nicht nur diejenigen, die unter Schlaflosigkeit leiden, sondern auch diejenigen, die über ein Zuviel an Schläfrigkeit klagen. Die Ursachen sind vielfältig: Krankhaftes Schnarchen, ruhelose, unruhige Beine, psychischer Stress, Schmerzen ... Die moderne Schlafmedizin kennt heutzutage über 90 verschiedene Ursachen und Formen von Schlafstörungen. Viele lassen sich – eine entsprechende genaue Diagnostik vorausgesetzt – erfolgreich behandeln.

Mit dem 3. Münsteraner Tag des Schlafes möchten wir in enger Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen interessierten Laien und betroffenen Patienten die Möglichkeit geben, sich aus erster Hand zum Thema Schlaf und Schlafstörungen zu informieren. In Vorträgen und Fragestunden werden folgende Aspekte berücksichtigt:

### Fragen an die Experten:

- Wozu brauchen wir Schlaf
- Was macht einen guten Schlaf aus und wie wird er reguliert
- Woran erkenne ich Schlafstörungen
- Was kann ich bei Schlafstörungen tun
- Wie kann ich Schlafstörungen vorbeugen
- Medikamentöse und nichtmedikamentöse Therapiemöglichkeiten
- Was ist eine Schlafsprechstunde
- Was passiert im Schlaflabor

Wir freuen uns über Ihren Besuch!

## Kontakt und Information



### Veranstaltungsort

Hörsaal und Foyer des Zentrums für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde (ZMK) am UKM, Waldeyerstr. 30, 48149 Münster

### Veranstalter

Prof. Dr. P. Young  
Sektion Schlafmedizin am UKM, Klinik für Neurologie

### Impressum

Herausgeber: Universitätsklinikum Münster, Unternehmenskommunikation T +49 251 83-55866, Unternehmenskommunikation@ukmuenster.de



Klinik für Neurologie – Sektion Schlafmedizin –

## Schlaf und Schlafstörungen

Informationsveranstaltung für interessierte Laien und Patienten

Samstag, 16. Juni 2012, 14.00 – 17 Uhr

# Programm

- 14.00 Uhr **Begrüßung**  
Prof. Dr. Peter Young
- 14.15 Uhr **Mythos Schlafhygiene:**  
**Was Sie alles tun können, um wirklich schlecht zu schlafen**  
Dr. Tilmann Müller
- 14.45 Uhr **Schnarchen – krank oder gesund:**  
**Atmungsstörungen im Schlaf**  
Dr. Matthias Boentert
- 15.15 Uhr **Pause mit Kaffee und Kuchen**
- 15.45 Uhr **Zu viel Schlaf – gibt es das?**  
Dr. Anna Heidbreder
- 16.15 Uhr **Meet the expert : Fragestunde zu Schlafstörungen**
- 17.00 Uhr **Ende der Veranstaltung**

Im Foyer stehen Ihnen während der Veranstaltung Mitarbeiter des Schlaflaborteams für Fragen zur Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen zur Verfügung.

Folgende Selbsthilfegruppen werden sich präsentieren und stehen mit Informationsmaterialien und Rat zur Verfügung:

Deutsche Restless Legs Vereinigung e.V.  
Deutsche Narkolepsie Gesellschaft e.V.  
(weitere angefragt)

# Referenten

**Prof. Dr. P. Young**  
Leiter der Sektion Schlafmedizin am Universitätsklinikum Münster und Leitender Oberarzt der Klinik für Neurologie, Münster

**Dr. T. Müller**  
Stellvertretender Leiter des Schlaflabors in der Sektion für Schlafmedizin am Universitätsklinikum Münster

**Dr. M. Boentert**  
Facharzt für Neurologie, Schlafmedizin,  
Funktionsoberarzt der Klinik für Neurologie

**Dr. A. Heidbreder**  
Assistenzärztin in Weiterbildung zur Fachärztin für Neurologie & Schlafmedizin

**Mit freundlicher Unterstützung folgender Firmen:**

Bayer Vital GmbH  
DiaMedic GmbH  
Genzyme GmbH  
Heinen + Löwenstein GmbH & Co. KG  
NIHON KOHDEN EUROPE GmbH  
ResMed GmbH & Co. KG  
UCB Pharma GmbH  
Weinmann Geräte für Medizin GmbH + Co. KG

**Informationen zur Schlafmedizin am UKM finden Sie auch hier:** <http://neurologie.uni-muenster.de>

# Testen Sie sich selbst

## Wie schläfrig sind Sie?

(Epworth-Schläfrigkeitsskala – ESS)

Bitte bewerten Sie wie folgt:

- „würde nie einschlafen“ 0 Punkte  
„würde kaum einschlafen“ 1 Punkt  
„würde möglicherweise einschlafen“ 2 Punkte  
„große Wahrscheinlichkeit einzuschlafen“ 3 Punkte

Situation	Punkte
Sitzen und Lesen	_____
Beim Fernsehen	_____
Im Theater oder Vortrag	_____
Als Beifahrer im Auto während einstündiger Fahrt	_____
Hinlegen am Nachmittag, um auszuruhen	_____
Sitzen und mit jemanden sprechen	_____
Ruhiges Sitzen nach dem Mittagessen ohne Alkohol	_____
Als Autofahrer vor einer roten Ampel	_____
<b>Summe:</b>	_____

Dieser Fragebogen ermöglicht eine schnelle Einschätzung, ob Sie unter einer krankhaften Tagesschläfrigkeit leiden. Wenn Sie mehr als 10 Punkte erreichen, sollten Sie Ihren Arzt darauf ansprechen. Gerade organisch bedingte Schlafstörungen wie das krankhafte Schnarchen oder ruhelose Beine gehen häufig mit einer erhöhten Einschlafneigung am Tage einher. Umgekehrt haben Patienten mit chronischen nichtorganischen Schlafstörungen häufig das Problem, dass sie auch am Tage nicht einschlafen können – sie sind in einem Zustand der „Überwachheit“.