

# Hilfreiche Adressen

## Wichtig

Bitte konsultieren Sie zunächst Ihren Hausarzt, um die geeignete Behandlungsform abzuklären, bevor Sie einen Facharzt aufsuchen. Je nach Art und Ursache der Schlafstörung kann eine kombinierte Behandlung durch verschiedene Fachärzte erforderlich sein, um eine umfassende und effektive Therapie zu gewährleisten.

## 01 - Ärzte / Therapeuten

THEMATIK	ANSPRECHPARTNER	KONTAKT
Allg. Schlafprobleme	Hausarzt/ Betriebsarzt	
Obstruktive Schlafapnoe	HNO-Arzt	
Alpträume/ Angststörung/ Depression/ Insomnie/ Stresserkrankung	Psychiater/ Psychologe/ Psychotherapeut	
Hypersomnie/ Narkolepsie/ REM-Schlaf Verhaltensstörung/ Restless Leg Syndrom/ Periodische Beinbewegung/ weitere Parasomnie/ Zentrale Schlafapnoe	Neurologe	
Kiefergelenkproblem/ Schlafapnoe/ Zähneknirschen	Zahnarzt	
Atemwegserkrankung/ Schlafapnoe	Pulmologe	
Hormonelle Ungleichgewichte durch Schilddrüse/ Diabetes/ Wechseljahre/ etc.	Endokrinologe/ Gynäkologe	
Spezialisiert auf Schlafstörungen, häufig in Schlaflaboren	Schlafmediziner	<a href="#">Klinikradar / DGSM</a>
Sport- und Bewegungsangebote/ Schmerztherapie (Rückenschmerzen, Verspannungen, usw.)	Krankenkasse/ Physiotherapeut	
Diabetes/ Essstörungen/ Gewichtsmanagement	Ernährungsberater	<a href="#">DGE</a>
Schlafmittel Abhängigkeit	Dr. Ernst Pallenbach	ernst.pallenbach @online.de



# Hilfreiche Adressen

## 02 - Selbsthilfegruppen / Hotline

THEMATIK	ANSPRECHPARTNER	KONTAKT
Unterschiedliche Schlaferkrankungen	Selbsthilfegruppe	<a href="#">DGSM</a>
Kostenlose telefonische Erstberatung bei Schlafproblemen/ Angstzuständen/ Depressionen/ Krisen	DAK Hotline Gesunder Schlaf BARMER-Hotline Telefonseelsorge	040/325 325 805 0800 84 84 111 0800 111 0 111

## 03 - Bettenfachgeschäfte

THEMATIK	ANSPRECHPARTNER	KONTAKT
Bett- und Schlafzimmersausstattung	Bettenhaus Alesi weitere Fachgeschäfte	<a href="http://www.alesi-schlaf.de">www.alesi-schlaf.de</a> <a href="#">VDB</a>

## 04 - 24h Schlafanalyse

THEMATIK	ANSPRECHPARTNER	KONTAKT
Check-up Schlafqualität	Institut für Schlaf und Regeneration	<a href="http://www.institut-schlaf.de">www.institut-schlaf.de</a>

## 05 - Literaturempfehlungen

LITERATUR
<a href="#">Endlich richtig ausgeschlafen</a>   André D. Alesi & Dr. med. Lutz Graumann
<a href="#">Why we sleep</a>   Prof. Dr. med. Matthew Walker
<a href="#">Mein Buch vom guten Schlaf</a>   Prof. Dr. Jürgen Zulley
<a href="#">Über guten und schlechten Schlaf</a>   Prof. Dr. Ingo Fitze
<a href="#">Themenblatt Schlaf</a> Schwerpunkt Kinder und Jugendliche   BZgA

