

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	Klinikradar / DGSM
Sport- und Bewegungsangebote/ Schmerztherapie (Rückenschmerzen, Verspannungen, usw.)	Krankenkasse/ Physiotherapeut	
Diabetes/ Essstörungen/ Gewichtsmanagement	Ernährungsberater	DGE
Schlafmittel Abhängigkeit	Dr. Ernst Pallenbach	ernst.pallenbach @online.de



Hilfreiche Adressen

02 - Selbsthilfegruppen / Hotline

THEMATIK	ANSPRECHPARTNER	KONTAKT
Unterschiedliche Schlaferkrankungen	Selbsthilfegruppe	DGSM
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	www.alesi-schlaf.de VDB

04 - 24h Schlafanalyse

THEMATIK	ANSPRECHPARTNER	KONTAKT
Check-up Schlafqualität	Institut für Schlaf und Regeneration	www.institut-schlaf.de

05 - Literaturempfehlungen

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

