

**ZURZACHCare**

Klinik für Schlafmedizin





# Prävention, Diagnose und Therapie von Schlafstörungen

**Schlaf ist neben Ernährung und Bewegung die dritte wichtige Säule für unsere Gesundheit. Schlaf beeinflusst die Stimmung, die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden. Nur wer gut schläft, kann aktiv am Leben teilnehmen.**

Die Klinik für Schlafmedizin ist auf Prävention, Diagnose und Therapie von Schlafstörungen aller Art spezialisiert. Sie verfügt über Standorte in Bad Zurzach, Luzern und am Airport Zürich.

Patientinnen und Patienten ab sechs Jahren werden individuell abgeklärt sowie ambulant, stationär oder mittels begleiteter Online-Therapie behandelt. Sie sollen möglichst schnell und nachhaltig zu einem gesunden, erholsamen Schlaf geführt werden.

Der erste Schritt zur Behandlung einer Schlafstörung besteht in der Anamneseerhebung und der korrekten Diagnose.

Unabhängig davon, ob eine ambulante oder eine stationäre Behandlung angezeigt ist, finden wir für unsere Patientinnen und Patienten die passende Therapie.

## Behandlungsteam

Das interdisziplinäre Fachteam der Klinik für Schlafmedizin besteht aus Spezialisten für Psychiatrie, Psychotherapie, Innerer Medizin und Neurologie, die von einem kompetenten Fachpflegeteam unterstützt werden.

Bei Bedarf werden Spezialisten aus den Fachgebieten Pneumologie, Zahnmedizin/Kieferchirurgie, Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und Kardiologie hinzugezogen.

**«Schlafstörungen haben viele Gesichter und sollten individuell abgeklärt werden. Unbehandelte Schlafstörungen können zu weiteren, ernsthaften Erkrankungen führen.»**

– Dr. med. Jens. G. Acker, MBA –  
Chefarzt Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach und Airport Zürich,  
Mitglied der Geschäftsleitung der Klinik für Schlafmedizin,  
Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH.





# Abklärungsgebiete und Therapieformen

Heute sind rund 80 Arten von Schlaf- und Wachstörungen definiert. Zu den wichtigsten Gruppen zählen Insomnien (Schlaflosigkeiten), schlafbezogene Atmungsstörungen (Schlafapnoen), schlafbezogene Bewegungsstörungen (z. B. unruhige Beine), Hypersomnien (unerholsamer, langer Schlaf) sowie Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus.

## Abklärungsgebiete (u. a.):

- Ein-/Durchschlafprobleme und Früherwachen
- Atmungsstörungen im Schlaf
- Bewegungsstörungen
- Tagesschläfrigkeit
- Tagesmüdigkeit
- Erschöpfung
- Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus
- Schlafwandeln, Sprechen im Schlaf und Alpträume
- Schlafmittelabhängigkeit

## Therapiemethoden

### (ambulant, stationär, online) (u. a.):

- Schlafmedizinische Beratung
- Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (CBT-I)
- Ventilationstherapien
- Seitenlagekonditionierung
- Hypoglossus-Nerv-Stimulationstherapie
- Chronomedizinische Therapieverfahren
- Entspannungstherapien
- Psychotherapie komorbider Störungen
- Medikamentöse Therapie

## Stationäre Therapie am Standort Bad Zurzach

Komplexe und chronische Schlafstörungen können in unserer stationären Abteilung in Bad Zurzach behandelt werden. Neben der schlafspezifischen Diagnostik und Therapie, welche Einzel- und Gruppentherapien beinhaltet, profitieren Patientinnen und Patienten vom vielfältigen Gesundheitsangebot des Kurortes Bad Zurzach.

## Online-Schlaftherapie [ksm-somnet.ch](http://ksm-somnet.ch)

Unsere Online-Schlaftherapie zur Behandlung chronischer Schlaflosigkeit (Insomnie) ist zeit- und ortsungebunden. Sie basiert auf dem kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansatz. Patientinnen und Patienten werden während der gesamten Therapie online durch unsere Schlafexperten betreut.

# Informationen für Zuweiser

Der Einbezug der zuweisenden Ärztinnen und Ärzte ist uns sehr wichtig. Bei Bedarf nehmen unsere Schlafexperten mit den zuweisenden oder nachbehandelnden Ärztinnen und Ärzten telefonisch Kontakt auf. Die Patienten erhalten von uns eine Kopie des Arztberichtes.

## Online-Zuweisung

Die Überweisung in die Klinik für Schlafmedizin können Sie online vornehmen. Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns bitte per E-Mail oder Telefon.

Die Online-Zuweisung tätigen Sie am besten via folgenden Link: [zuweisung.zurzachcare.ch](https://zuweisung.zurzachcare.ch)



## Diagnosemethoden

- Schlafprotokoll und Aktometrie
- Diagnostische Fragebögen
- Polysomnografie (Schlaflabor)
- Polygrafie
- Pulsoximetrie
- Spirometrie
- Blutgasanalyse
- Allgemeine Blutanalyse (b. Bed.)
- Multipler Schlaflatenztest (MSLT)
- Multipler Wachbleibetest (MWT)
- Pupillografie, Vigilanztest
- Melatoninmessung



# Das Leistungsangebot der Klinik für Schlafmedizin im Überblick

Schlafstörungen sind individuell und sollten interdisziplinär betrachtet werden. Unser Leistungsangebot ist darauf ausgerichtet, Patientinnen und Patienten nachhaltig zu einem gesunden und erholsamen Schlaf hinzuführen.

- Sprechstunden für Erwachsene
- Sprechstunden für Kinder ab sechs Jahren und Jugendliche
- Schnarchsprechstunden
- Schlafmedizinische Diagnostik in SGSSC-zertifizierten Schlaflaboren
- Stationärer Aufenthalt
- Online-Schlaftherapie KSM SOMNET
- Gesundheitsförderung für Unternehmen und Organisationen
- Schlafmedizinische Expertisen und Gutachten (Kooperation Assessment Center ZURZACH Care)

Als zertifiziertes Schlafzentrum SGSSC (Schweizerische Gesellschaft für Schlafforschung, Schlafmedizin und Chronobiologie) mit Schlafambulatorium, Schlaflabor und stationärer Abteilung bietet die Klinik für Schlafmedizin eine durchgehende schlafmedizinische Behandlungskette an.

Die Klinik für Schlafmedizin ist Ausbildungsstätte für Somnologinnen und Somnologen (Fachpersonen Schlafmedizin) sowie für Fachpersonen FND (Fachmann/Fachfrau für neurophysiologische Diagnostik).

# Mit Leib und Seele Schlafmediziner

## **ZURZACH**Care

### **Klinik für Schlafmedizin Bad Zurzach**

Badstrasse 33  
5330 Bad Zurzach  
+41 56 269 60 20  
ksm.zurzach@zurzachcare.ch

### **Klinik für Schlafmedizin Luzern**

Lützel mattstrasse 3  
6006 Luzern  
+41 41 202 06 60  
ksm.luzern@zurzachcare.ch

### **Klinik für Schlafmedizin Airport Zürich**

Prime Center 1, 8. Stock  
8060 Zürich-Flughafen  
+41 43 816 87 84  
ksm.airport@zurzachcare.ch

zurzachcare.ch