

**Drei Dinge helfen,  
die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen:  
Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen**  
Immanuel Kant

## Liebe Patientinnen und Patienten,

der Schlaf ist ein lebenswichtiger, täglich wiederkehrender Zustand, in dem Körper und Geist zur Ruhe kommen.

Er ist wichtig für Wachstum, Regeneration und das Gedächtnis. Der Körper erholt sich, die Muskeln entspannen und die Erlebnisse und Impulse des Tages werden verarbeitet und gespeichert.

Der Schlaf ist ein hohes Gut und bestimmt zum großen Teil unsere Gesundheit.

Mehr als die Hälfte aller Menschen über 65 Jahre leiden an einer Schlafstörung. Häufig besteht eine obstruktive Schlafapnoe mit Atempausen, die fatalerweise meist lange unbemerkt bleibt. Bei schwerer Schlafapnoe kann es bei ca. 25% der Betroffenen innerhalb 5 Jahren unter anderem zu einem Schlaganfall oder einer Herzerkrankung kommen.

Daher ist es so wichtig, dass Schlafstörungen früher diagnostiziert und behandelt werden können, um solche oder andere gesundheitliche Folgeschäden zu vermeiden. Dafür stehen mein Team und ich an Ihrer Seite.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. med. Andreas Benz  
Arzt für Schlafmedizin, Facharzt für Innere Medizin



## Kontakt

### Schlaflabor Kraichgau

**Dr. med. Andreas Benz**  
Facharzt für Innere Medizin  
Arzt für Schlafmedizin, Somnologe (DGSM)  
Verkehrsmedizinische Begutachtung  
Hausärztliche Versorgung

Kraichgastr. 15  
76669 Bad Schönborn  
Tel 07253-8450813  
Fax 07253-8457519  
info@schlaflabor-kraichgau.de  
www.schlaflabor-kraichgau.de

### Praxiszeiten

Mo-Fr 08:00-12:00 Uhr  
Di und Do 12:30-15:00 Uhr sowie nach Vereinbarung

### Informationen zur Übernachtung:

Alle Einzelzimmer haben eine eigene barrierefreie Dusche/WC.  
Für Übernachtungen bitte eigenes Handtuch und Waschzeug mitbringen.

### Bringen Sie bitte Folgendes zu Ihrem Termin mit, falls vorhanden:

Versichertenkarte, Überweisung, Medikationsplan,  
Vorbefunde, evtl. bereits vorhandene Messung des Schlafes  
(Polygraphie), Arztbriefe. Patienten mit Therapie sollten zu  
jeder Kontrolluntersuchung ihr Gerät mitbringen.

**Ausführlichere Infos unter:  
[www.schlaflabor-kraichgau.de](http://www.schlaflabor-kraichgau.de)**



## Schlafmedizin Somnologie

**Dr. med. Andreas Benz**  
Facharzt für Innere Medizin



## Dr. med. Andreas Benz

- Ausbildung zum Facharzt ab 1999 bei Prof. Kübler und Prof. Katus in der Kardiologie der Medizinischen Universitätsklinik Heidelberg, Promotion „magna cum laude“
- 2005 Facharzt für Innere Medizin und Notfallmedizin
- „chest pain unit“ (Brustschmerz-Notfallabteilung)
- Ultraschall-Untersuchungen des Herzens (u.a. TEE, Stress- und Kontrast-Echokardiographie)
- 2006 Wechsel zur Thoraxklinik (Abteilung Pneumologie und Beatmungsmedizin, Prof. Herth), Arbeit im Schlaflabor und in allen anderen Abteilungen
- Ab 2011 hygienebeauftragter Arzt
- 2012 Arzt für Schlafmedizin und Somnologe, Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
- Ab 2013 Leiter der Abteilung Schlafmedizin der Thoraxklinik am Universitätsklinikum Heidelberg, verkehrsmedizinische Qualifikation nach der Fahrerlaubnisverordnung (FeV)
- 2016 Weiterbildungsberechtigung für Schlafmedizin der Ärztekammer Nordbaden
- seit 2018 Prüfer für Somnologie (DGSM)
- 2021 Niederlassung, Gründung Schlaflabor Kraichgau

Nach einer Studie der Krankenversicherung DAK-Gesundheit haben rund 80 Prozent der Arbeitnehmer Schlafprobleme!

## Leistungsspektrum

### Behandlung bei schlafbezogenen Atmungsstörungen

#### Obstruktive Schlafapnoe

Atemanstrengung und Luftmangel im Schlaf. Beim Luft-holen nach einer Atempause oft störendes Schnarchen.

#### Zentrale Schlafapnoe

Atemregulationsstörung, die durch eine Fehlregulation der Kohlenstoffdioxid-Rezeptoren im Hirn verursacht wird. Häufig bei Herzerkrankungen, Nierenerkrankungen oder nach Schlaganfall.

#### Polygraphie

Messung des Schlafs mit einem kleinen Aufzeichnungsgerät und wenigen Kabeln zuhause, ähnlich wie ein Langzeit EKG. Schlafmediziner und Haus- und Fachärzte mit dem sogenannten BUB Kurs sind dafür zugelassen. Hierbei handelt es sich um eine normale Kassenleistung, d.h. Sie müssen nichts hinzu zahlen.

#### Polysomnographie

Somno=Schlaf, nächtliche Messung im Schlaflabor inklusive Hirnstromkurve (EEG) und Video mit Aufzeichnung multipler Körpersignale (poly=viel). Dies ist die genaueste Untersuchung in der Schlafmedizin. In von der KV zugelassenen Schlaflaboren ist diese Untersuchung eine normale Kassenleistung. Wir haben diese Zulassung.

#### Hausärztliche Versorgung

Neben anderen Leistungen bieten wir auch die Polygraphie im Rahmen unserer hausärztlichen Versorgung an.

#### Verkehrsmedizinische Begutachtung

## Richtig oder falsch?

Oft hört man diese Aussagen rund um das Thema Schlaf:

- 1 Der Mensch braucht mindestens 8 Stunden Schlaf, um erholt zu sein.“
- 2 „Als älterer Mensch brauche ich mehr Schlaf als in jüngerem Alter.“
- 3 „Je kälter das Schlafzimmer, desto besser ist es für den Schlaf.“
- 4 „Mit Alkohol kann ich besser schlafen.“
- 5 „Anstrengende Aktivitäten vor dem Zubettgehen machen mich müde.“
- 6 „Wenn ich eine schlechte Nacht hatte, sollte ich morgens länger im Bett bleiben oder einen Mittagsschlaf halten, um den Schlaf nachzuholen.“
- 7 „Ich muss möglichst früh zu Bett gehen, da ich ohnehin länger zum Einschlafen brauche als andere Menschen.“
- 8 „Wenn ich bei Schlaflosigkeit während der Nacht aus dem Bett aufstehe, werde ich nur noch wacher.“
- 9 „Nach einer schlechten Nacht bin ich nicht in der Lage, die Anforderungen am nächsten Tag zu bewältigen.“
- 10 „Ich kann nur mit einem Schlafmittel schlafen. Jedes Mal, wenn ich versuche, es abzusetzen, merke ich wie sehr ich noch immer unter Schlafstörungen leide.“
- 11 „Der Schlaf ist nicht positiv zu beeinflussen“

**Sie wollen wissen,  
was ich als Schlafmediziner dazu sage:**

**[www.schlaflabor-kraichgau.de](http://www.schlaflabor-kraichgau.de)**

**Fake  
News?**