

Schlaf gut!

Schlafprobleme verstehen
und lösen



Wälzen Sie sich abends lange im Bett hin und her? Werden Sie mitten in der Nacht wach und können nicht wieder einschlafen?

Schlafstörungen sind weit verbreitet und können durch viele Faktoren (wie Lebensstil, Umwelteinflüsse und psychische Belastungen) ausgelöst werden.



Warum ist guter Schlaf wichtig?

Während wir schlafen, laufen viele Regenerations- und Erholungsprozesse im Körper ab:

- Unser Gehirn verarbeitet den Tag.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Zellen werden repariert.
- Stark geschädigte Zellen werden entfernt.



Ein dauerhaft gestörter Schlaf kann zu Konzentrationsproblemen, Stressanfälligkeit und gesundheitlichen Beschwerden führen.

Biologische Prozesse, die Ihren Schlaf beeinflussen, können im Labor über den Speichel untersucht werden.

Melatonin – das Nacht- und Schlafhormon

Melatonin ist unser Nachthormon und spielt eine zentrale Rolle in der Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus. Es bereitet den Körper auf die Nachtruhe vor, indem es mit Einbruch der Dunkelheit vermehrt produziert wird und im Laufe des Abends ansteigt.

In der Nacht erreicht die Melatonin-Konzentration ihren Höhepunkt. Licht, insbesondere blaues Licht, z.B. von Bildschirmen, hemmt die Melatonin-Produktion. Auch Stress, unregelmäßige Schlafgewohnheiten und Mikronährstoffmangel können die Bildung von Melatonin beeinträchtigen.

Ein ausgewogener Melatonin-Spiegel ist jedoch unerlässlich für einen erholsamen Schlaf und eine optimale Regeneration des Körpers.



Wenn Stress den Schlaf raubt – im Speichel kann ein Schlafprofil erstellt werden

Chronischer Stress kann sich negativ auf die Melatonin-Produktion und die Schlafqualität auswirken. Die bei Stress produzierten Botenstoffe, so genannte „Stresshormone“

- hemmen die Melatonin-Produktion,
- verzögern den Schlaf-Wach-Rhythmus,
- bedingen Einschlaf- & Durchschlafprobleme,
- blockieren tiefe Schlafphasen.

Im Schlafprofil werden neben Melatonin auch die Stressmarker alpha-Amylase und Cortisol untersucht, um ein umfassendes Bild der körperlichen Stressbewältigung zur Bettzeit und in der Nacht zu erhalten.

Die persönliche Bettzeit kann ermittelt werden!

Dafür wird Melatonin im Speichel zu vier definierten Zeitpunkten untersucht und der Zeitpunkt DLMO (Dim Light Melatonin Onset) errechnet, an dem die individuelle abendliche Melatonin-Produktion einsetzt. Die individuelle physiologische Bettzeit liegt ca. 2–3 Stunden nach diesem Wert.

Die Bestimmung des DLMO ermöglicht eine:

- Individuelle Schlafanpassung
- Optimierung der Schlafqualität



Laborparameter können helfen Ihre Schlafgewohnheiten zu optimieren

Sie können nicht einschlafen?

Testen Sie Ihren Melatonin-Spiegel zur Bettzeit.

Haben Sie Durchschlafprobleme?

Untersuchen Sie Ihre Melatonin-Konzentration um 2:00 Uhr nachts.

Fühlen Sie sich gestresst und kommen abends oder nachts nicht zur Ruhe?

Untersuchen Sie Ihren Melatonin-Spiegel zusammen mit Ihrem Stressniveau (Cortisol und alpha-Amylase) in unseren Schlafprofilen.

Möchten Sie Ihre optimale Bettzeit ermitteln?

Bestimmen Sie Ihren individuellen DLMO.

So verbessern Sie Ihre Schlafhygiene:

- Definierte Abendroutine & feste Schlafzeiten
- Lichtverhältnisse anpassen, Vermeidung von blauem Licht
- Schlafumgebung optimieren (Raum abdunkeln, Temperatur senken etc.)
- Wachmacher (Koffein, Sport etc.) am Abend vermeiden
- Stressmanagement (progressive Muskelrelaxation, Atemübungen etc.)



Melatonin (Speichel) (Bettzeit, 2Uhr nachts)	je 29,14 €
Schlafprofil zur Bettzeit (Speichel) Cortisol, Melatonin & α-Amylase zur Bettzeit)	56,53 €
Schlafprofil 2 Uhr nachts (Speichel) (Cortisol, Melatonin & α-Amylase 2 Uhr nachts)	56,53 €
Dim Light Melatonin Onset (DLMO, Speichel) (5h, 4h, 3h vor Bettzeit + Bettzeit)	116,56 €

Das Probenmaterial muss innerhalb von 24h nach Entnahme im Labor eintreffen.

ggf. zzgl. 19 % Umsatzsteuer

Nach § 4 UStG sind Laboranalysen sowohl für Selbstzahler als auch Privatversicherte nur dann von der Umsatzsteuer befreit, wenn sie durch einen Arzt oder eine Person mit heilberuflicher Tätigkeit (z. B. Heilpraktiker, Zahnarzt) veranlasst werden. Die angegebenen Preise gelten für Selbstzahler. Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Die Probenabholung aus Praxen und Krankenhäusern erfolgt bundesweit kostenfrei. Für regionale Kurieranfragen (Berlin und Umgebung):

☎ +49 30 77001-250

Für überregionale Kurieranfragen aus Praxen und Krankenhäusern:

☎ +49 30 77001-450

**Mehr Informationen
finden Sie unter:**



www.IMD-Berlin.de



IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR
IMD Berlin MVZ

Nicolaistraße 22 · 12247 Berlin (Steglitz)
Tel +49 30 77001-220 · Fax +49 30 77001-236
info@imd-berlin.de · IMD-Berlin.de

