

Wenn der fehlende Schlaf das Leben bestimmt

Es gibt wenige Dinge, die das Leben so bestimmen und beeinflussen, wie Schlaf. Und wenn dieser fehlt, kann das vor allem in der frühkindlichen Entwicklung einen negativen Effekt haben.

Dies kann sich in einer allgemeinen **Unausgeglichenheit, Müdigkeit, Hyperaktivität** oder sogar **Aggressivität** und einem auffälligen Sozialverhalten äußern. Kinder mit solchen Symptomen haben häufig unter ernstzunehmenden Problemen im sozialen Bereich aber vor allem auch mit **ernstzunehmenden Beeinträchtigungen** in der Schule zu kämpfen, sodass schlechte Noten oftmals das Resultat hiervon sind.

Selten wird die eigentliche Ursache für die Probleme der Kinder tatsächlich gefunden, sodass sich der schulische sowie **gesellschaftliche Leidensdruck** fortführt und einen immer größeren Teil im Leben einnimmt.

Um betroffenen Kindern und Eltern aus diesem Teufelskreis zu helfen, erforscht Prof. Uwe Mellies, Experte auf den Gebieten **Atembeschwerden** und **chronisches Schnarchen** bei Kindern, schon seit vielen Jahren diese Zusammenhänge. „Gesunder Schlaf dank freier Atemwege und die damit verbundene Erholung sind wichtig für eine **positive kindliche Entwicklung**.“

Schlafbezogene Atmungsstörungen, wie **regelmäßiges Schnarchen** oder die **obstruktive Schlaf-Apnoe**, sollten darum unbedingt untersucht werden. Dabei stellt das kindliche Schnarchen keine Seltenheit dar: **Ca. 10 % aller Kinder leiden an chronischem Schnarchen.**

Während die **Schlafmedizin** bis vor einigen Jahren noch zu einem Randgebiet der Kindermedizin zählte, ist sie inzwischen zu einem **bedeutsamen Bereich** geworden, bei dem immer noch Nachholbedarf in der medizinischen Versorgung sowie der Aufklärung von Eltern und Bildungseinrichtungen besteht.

Wer ausgeschlafen ist, verfügt über genug Energie und geistige Fitness um Leistungen in der Schule, der Ausbildung oder auch der Freizeit zu bringen. Wenn die benötigte Erholung ausbleibt, kann die erforderliche Leistung beim Lernen nicht mehr erbracht werden.

*Prof. Uwe Mellies forscht seit vielen Jahren im Bereich der Kinderlungenheilkunde und Somnologie und ist seit 2008 als ärztlicher Leiter der Abteilung für Kinder-Pneumologie und Schlafmedizin am Universitätsklinikum Essen tätig. Zum 1. April 2017 wechselt er in die [M1 Privatklinik](#) an der Frauenkirche. Als **Kinder-Pneumologe** befasst er sich ganzheitlich mit Erkrankungen der kindlichen Atemwege. Hierzu gehören unter anderem Asthma, chronischer Husten und wiederkehrende Atemwegsinfektionen. Treten Atmungsstörungen während des Schlafes auf, so ist dies auch Gegenstand der **Somnologie (Schlafmedizin und -forschung)**. Mit ihm gewinnt die Region München einen echten Experten auf dem Gebiet. **vorbehaltlich der Konzession gem. § 30 Gewerbeordnung**

Schlafmedizin nach Hause transportieren: Im gewohnten Umfeld schlafen Kinder und Jugendliche einfach besser. Modernste Technik und langjährige Erfahrung machen die Durchführung einer vollständigen Schlafstudie zu Hause möglich. Mit der **Polysomnographie**** werden während des Nachtschlafs das Schlafprofil (Leicht-, Tief- und Traumschlaf), Schnarchen, Atmung, Sauerstoffsättigung, Körperlage und EKG aufgezeichnet. Häufig besteht ein Zusammenhang zwischen Atem- und Schlafstörungen. Die Verbindung der Kompetenzbereiche [Kinder-Pneumologie](#) und Schlafmedizin erlaubt eine schnelle und definitive Diagnose. ** Schlafstudie

Herr Prof. Mellies steht für Interviews sehr gerne zur Verfügung.

Lissi Laschet
PR Manager

T: +49 89 4111850-37
M: +49 151 72920744
F: +49 89 4111850-99
E: presse@adamicus.de

Die M1 Privatklinik liegt im Herzen von München. Kinder und ihre Angehörigen finden dort eine hervorragende ärztliche Unterstützung – insbesondere bei komplexen, langzeitlichen oder chronischen Erkrankungen. In der M1 Privatklinik wirken Spezialisten auf dem Niveau einer Universitäts-Klinik Hand in Hand interdisziplinär zusammen, erkennen mit großer Sicherheit Krankheitsursachen und stellen die Weichen für erfolgversprechende Therapien.