

Polygraphie – Die ambulante Schlafuntersuchung

Was ist eine Polygraphie?

Die Polygraphie ist eine Untersuchung, bei der mehrere Körperfunktionen gleichzeitig gemessen werden – insbesondere während des Schlafs. Sie wird häufig eingesetzt, um schlafbezogene Atmungsstörungen (auch beim Schnarchen) wie die Schlafapnoe (Schlafaussetzer) zu diagnostizieren.

Ziel der Untersuchung

Die Polygraphie hilft dabei, die Ursache für Schlafstörungen zu finden, indem sie wichtige Körperfunktionen in der Nacht aufzeichnet. So können Veränderungen erkannt werden, die auf eine gestörte Atmung im Schlaf hinweisen.

Wie läuft die Untersuchung ab?

- Die Untersuchung findet ambulant zu Hause statt.
- Sie erhalten ein tragbares Messgerät, das vor dem Schlafengehen angelegt wird.
- Während der Nacht werden automatisch verschiedene Werte aufgezeichnet.

Was wird gemessen?

Parameter	Bedeutung
Atemfluss	Erfasst die Atmung über Mund und Nase – wichtig zur Erkennung von Atemaussetzern
Sauerstoffsättigung	Zeigt die Sauerstoffversorgung des Körpers während des Schlafs.
Herzfrequenz	Gibt Hinweise auf Herz-Kreislauf-Reaktionen bei gestörter Atmung.
Atembewegungen	Misst Bewegungen von Brustkorb und Bauch – zeigt die Atmungsaktivität.
Körperlage	Zeigt, in welchen Schlafpositionen Störungen häufiger auftreten.
Schnarchen	Mikrofonaufzeichnung zur Analyse der Atemstörung, des Schnarch Verhaltens.

Wann ist eine Polygraphie sinnvoll?

- Verdacht auf Schlafapnoe: z. B. bei starkem Schnarchen, Tagesmüdigkeit oder Atemaussetzern im Schlaf.
- Abklärung anderer Schlafstörungen: bei Verdacht auf andere schlafbezogene Atemprobleme.

✓ Vorteile der Polygraphie

- Ambulant: Untersuchung erfolgt bequem zu Hause in vertrauter Umgebung.
- Einfach: Leicht anzuwenden – keine Übernachtung im Schlaflabor nötig.
- Zuverlässig: Liefert aussagekräftige Daten zur Diagnose von Schlafstörungen.

📄 Was passiert nach der Untersuchung?

Die aufgezeichneten Daten werden von einem spezialisierten Arzt ausgewertet. Daraus ergeben sich mögliche Hinweise auf schlafbezogene Störungen und das weitere Vorgehen wird gemeinsam besprochen.

📄 Fazit

Die Polygraphie ist ein wertvolles Diagnoseverfahren in der Schlafmedizin. Sie ermöglicht eine genaue Untersuchung der nächtlichen Körperfunktionen – einfach, sicher und in Ihrer gewohnten Schlafumgebung.