

Pressemitteilung

Tag der offenen Tür im Schlaflabor: Schlafrtracking, Schnarchen und Schlafstörungen im Fokus

Beim Tag der offenen Tür im Schlafmedizinischen Zentrum der Thoraxklinik Heidelberg am Samstag, 10. Oktober 2026, erhalten Interessierte Einblicke ins Schlaflabor und erfahren in Fachvorträgen mehr über gesunden Schlaf, Schlafrtracking und häufige Schlafstörungen. Die Veranstaltung findet von 11 bis 15.30 Uhr in der Thoraxklinik, Röntgenstraße 1, 69126 Heidelberg-Rohrbach statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wie gut habe ich eigentlich geschlafen? Immer mehr Menschen werfen morgens einen Blick auf Smartwatch, Fitnessarmband oder andere Wearables, um darauf eine Antwort zu bekommen. Doch was sagen Schlafdauer, Schlafphasen und Schlafscore tatsächlich aus – und wann sollte man genauer hinschauen? Beim **Tag der offenen Tür des Schlafmedizinischen Zentrums der Thoraxklinik** am Universitätsklinikum Heidelberg am **Samstag, 10. Oktober, von 11 bis 15.30 Uhr** geht es um diese und viele weitere Fragen rund um gesunden und gestörten Schlaf. Fachvorträge widmen sich neben dem Schlafrtracking mit Wearables auch Schnarchen bei Kindern, Schlaf in Zeiten des Klimawandels und schlafmedizinischen Erkrankungen wie nächtlichen Atemaussetzern, der Schlafapnoe. Anschaulich wird es im Schlaflabor selbst: Bei Führungen lernen Besucherinnen und Besucher die Räume kennen und erfahren, wie eine umfassende Schlafmessung abläuft. Die Veranstaltung findet in der Thoraxklinik, Röntgenstraße 1 in 69126 Heidelberg-Rohrbach, statt.

Ob spätes Essen, Alkohol, der Blick aufs Handy oder Fernsehen kurz vor dem Schlafengehen, Sorgen oder Stress: Vieles könne dazu führen, dass unser Schlaf aus dem Takt gerät oder weniger erholsam wird, erklärt Dr. Mavi Schellenberg, Leiterin des Schlafmedizinischen Zentrums der Thoraxklinik. „Wir müssen Schlafen wieder lernen. Die gute Nachricht ist: Das können wir – mit Ritualen und einem stärkeren Bewusstsein dafür, was uns guttut.“

Nicht immer liegen die Ursachen jedoch im Alltag. Auch körperliche Beschwerden wie Schmerzen, Juckreiz oder häufiger nächtlicher Harndrang können den Schlaf stören. Zu den häufigen schlafmedizinischen Erkrankungen gehören die obstruktive Schlafapnoe, Insomnie und das Restless-Legs-Syndrom. Bei einer obstruktiven Schlafapnoe kommt es im Schlaf wiederholt zu Atemaussetzern, bei einer Insomnie zu anhaltenden Ein- oder Durchschlafstörungen. Beim Restless-Legs-Syndrom verursachen unangenehme Empfindungen und ein starker Bewegungsdrang in den Beinen vor allem in Ruhe Beschwerden. Auch regelmäßiges Schnarchen bei Kindern sollte nicht vorschnell als harmlos abgetan werden. Zu diesen und weiteren schlafmedizinischen Fragen informieren die Expertinnen und Experten in den Fachvorträgen beim Tag der offenen Tür. Ergänzt wird das Programm durch eine Ausstellung rund um die Schlafmedizin.

Veranstaltung im Überblick

Was: Tag der offenen Tür im Schlafmedizinischen Zentrum

Wann: Samstag, 10. Oktober 2026, 11 bis 15.30 Uhr

Wo: Thoraxklinik Heidelberg, Röntgenstraße 1, 69126 Heidelberg-Rohrbach

Im Schlaflabor:

11.00 Uhr Begrüßung und Beginn

11.15 Uhr Führung durchs Schlaflabor

11.30 Uhr Demonstration der Polysomnographie – wie, was und warum wird verkabelt?

Fachvorträge ab 12 Uhr, Raum K4, Erdgeschoss:

12.00 Uhr Das ABC des guten und schlechten Schlafs

12.30 Uhr Sleep Tracking mit Smartwatch und Co. – Segen oder Fluch?

12.50 Uhr Schnarchen bei Kindern – mehr als nur ein Geräusch?

13.20 Uhr Schlaf in Zeiten des Klimawandels

14.00 Uhr Atemlos durch die Nacht – was ist Schlafapnoe?

14.30 Uhr Therapien der obstruktiven Schlafapnoe

14.50 Uhr Obstruktive Schlafapnoe und Fahrtauglichkeit

15.10 Uhr Insomnie und Restless-Legs-Syndrom

Anmeldung: nicht erforderlich

Über das Schlafmedizinische Zentrum der Thoraxklinik Heidelberg

Das Schlafmedizinische Zentrum der Thoraxklinik Heidelberg ist auf die Diagnostik und Behandlung schlafbezogener Störungen und Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus spezialisiert. Ein Schwerpunkt liegt auf schlafbezogenen Atmungsstörungen wie der obstruktiven Schlafapnoe. Für die nächtliche Diagnostik stehen sechs polysomnographische Messplätze zur Verfügung, an denen verschiedene Körperfunktionen während des Schlafs kontinuierlich aufgezeichnet werden. Das Zentrum ist von der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) zertifiziert und wird von Dr. Mavi Schellenberg geleitet.

Über die Thoraxklinik Heidelberg

Die Thoraxklinik am Universitätsklinikum Heidelberg ist eine der ältesten und größten Lungenfachkliniken Europas. Als Krankenhaus der Maximalversorgung ist sie auf die Diagnostik und Behandlung von Erkrankungen der Lunge und des Brustkorbs spezialisiert. Das Behandlungsspektrum umfasst unter anderem Pneumologie, Thoraxchirurgie und Onkologie. Im Ranking „World's Best Specialized Hospitals 2027“ von *Newsweek* und Statista belegt die Thoraxklinik im Fachbereich Pneumologie und Beatmungsmedizin Platz 7 sowie in der Thoraxonkologie Platz 115.

Weitere Informationen im Internet

Zentrum für Schlafmedizin: Thoraxklinik Heidelberg

Thoraxklinik: Thoraxklinik Heidelberg

Kontakt

Schlafmedizinisches Zentrum
Leitung: Dr. Mavi Schellenberg
Tel: 06221-396-8027
E-Mail: Mavi.Schellenberg@med.uni-heidelberg.de

Bei Rückfragen von Journalisten

Kirsten Gerlach M.A.
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Thoraxklinik-Heidelberg gGmbH/Röntgenstr. 1/69126 Heidelberg
Tel: 06221/396-2101/Fax: 06221/396-2102
E-Mail: Kirsten.Gerlach@med.uni-heidelberg.de
www.thoraxklinik-heidelberg.de