

**bernhard schlage**

körperpsychotherapie, schriftstellerei



**gut schlafen ...**

**unter folgenden adressen finden sie weitere  
unterstützung bei schlafproblemen (stand 3/2016):**

**pneumologische fachpraxen in hannover:**

- **dr. ilias emmanouil**  
hals-nasen-ohren heilkunde, schlafmedizin  
calenberger esplanade 1, 30169 hannover,  
tel.: 0511 / 929940 und  
Geibelstr. 54, 30173 hannover  
Tel.: 0511 / 880770
- **dr. martin hoffmann, dr. alexander schulz, dr. jürgen krause,  
dr. henning geldmacher**  
innere Medizin, lungenheilkunde, schlafmedizin, allergologie,  
flugmedizin  
hildesheimer str. 98 b, 30173 hannover  
tel.: 0511 / 805035
- **peter kamenetzki**  
hals-nasen-ohren heilkunde, allergologie, schlafmedizin ,  
akupunktur  
am marstall 2, 30159 hannover  
tel.: 0511 / 16251875
- **dr. lutz volgmann**  
innere medizin, lungen- und bronchialheilkunde, allergologie,  
schlafmedizin, schlaflabor  
kopernikusstr. 5, 30167 hannover  
tel.: 0511 / 714453



- **selbsthilfegruppe narkolepsie barnstorf und hamburg**  
 dies sind selbsthilfegruppen für menschen, die an narkolepsie leiden. narkolepsie ist eine schlafkrankheit und wird auch als schlummersucht bezeichnet. sie äußert sich in schlaftattacken, die zu jeder tageszeit und in jeder situation auftreten können. es ist eine chronische erkrankung, die lebenslang bestehen bleibt, nicht heilbar, aber behandelbar ist. die selbsthilfegruppen barnstorf (PLZ 49406, bei diepholz) und hamburg sind die regional an hannover nächstgelegenen und bieten erfahrungsaustausch, treffen, vorträge von spezialisten etc. weitere informationen gibt es bei der dng e.V.(siehe überregionale adressen)  
 ansprechpartnerinnen:  

christel finke	und susan heine
49457 drebber	21465 wentorf
tel.: 05445 / 4081	tel.: 040 / 18036524
shg-barnstorf@dng-ev.de	shg-hamburg@dng-ev.de
- **schlafschule hannover**  
 in der schlafschule werden fertigkeiten trainiert und kenntnisse vermittelt, die den guten schlaf fördern, u.a. nach den methoden von prof. dr. jürgen zulle.  
 kontakt:  
 christine dreyer  
 in den sonnenhöfen 16, 30659 hannover  
 tel.: 0511 / 61659989  
 e-mail: info@christine-dreyer.de  
 websites: www.schlafschule-hannover.de  
 www.schlaf-gesundheit-hannover.de

**überregionale adressen:**

- **deutsche akademie für gesundheit und schlaf e.V.(dags)**  
 hier erhalten sie kostenlose informationen über schlaf und schlafstörungen, telefonisch, per e-mail oder post. Auskünfte über behandlungsmöglichkeiten aber auch über schlafschulen.  
 Ansprechpartner:  
 dr. holger hein  
 bahnhofstr. 9, 21465 reinbek  
 tel: 040 - 72811518  
 e-mail: info@dags.de, website: www.dags.de

- **deutsche gesellschaft für schlafforschung und schlafmedizin (dgsm)**

die dgsm befasst sich als wissenschaftliche gesellschaft mit der erforschung des schlafes und seiner störungen sowie mit der klinischen diagnostik und therapie von schlaf-wach-störungen. Hier erhalten sie informationen über veranstaltungen, schlaflabore, problemlösungen und vieles mehr.

kontakt:

dgsm-geschäftsstelle

birgit tonn-wilde

c/o hephata-klinik

schimmelpfengstr. 6, 34613 schwalmstadt-treysa

tel.: 06691 / 27833, fax: 06691 /2823

e-mail: dgsm-geschaeftsstelle@t-online.de, www.dgsm.de

- **fachverband schlafapnoe / chronische schlafstörungen**

ein dachverband in deutschland, der sich für die anliegen der schlafapnoe-patienten und selbsthilfegruppen einsetzt.

kontakt:

geschäftsstelle

fachverband schlafapnoe / chronische schlafstörungen

wurzerstraße 4 a, 53175 bonn

tel.: 0228 82093-0, fax: 0228 82093-46

info@vdk-schlafapnoe.de, www.vdk-schlafapnoe.de

- **deutsche narkolepsie-gesellschaft (dng) e.V.**

die dng ist ein zusammenschluss von betroffenen und ärzten, die auf dem feld der narkolepsie forschen und behandeln. Die dng hat sich aufklärungs- und öffentlichkeitsarbeit über narkolepsie sowie beratung für betroffene und ihre angehörigen zur aufgabe gemacht.

kontakt:

dng e.V. geschäftsstelle

daniela woloszyn

hospitalgasse 3, 59494 soest

tel.: 02921 / 9437864, fax: 02921 / 9437866

e-mail: buero@dng-ev.de oder geschaeftsstelle@dng-ev.de

website: www.dng-ev.de

- **deutsche gesellschaft zahnärztliche schlafmedizin (dgzs)**

die dgzs ist eine vereinigung von zahnmedizinern, die sich mit der therapie des ruhestörenden und krankmachenden schnarchens (obstuktive schlafapnoe) beschäftigt. sie informiert über den wissenschaftlichen und praktischen einsatz intraoraler geräte

zur behandlung von schnarchen und der schlafapnoe.

kontakt:

dgzs geschäftsstelle

Alte Jakobstr. 77, 10179 Berlin

tel.: 030 28449930, fax: 030 28449931

e-mail: info@dgzs.de, website: www.dgzs.de

## **informations-portal im internet**

- **www.dasschlafmagazin.de**

unabhängige patientenzeitschrift zur information über schlafprobleme. Adressen zu Schlafgesellschaften, Schlafschulen, Schlaflaboren und Selbsthilfegruppen.

## **hilfe bei schlafmittelabhängigkeit**

hilfe erhalten sie bei den kommunalen, wohlfahrtspflege sowie diakonischen und caritativen sucht- und suchtpräventionsberatungsstellen.

konsultieren sie ihren arzt für die möglichkeit eines stationären entzugs in einer fachklinik.

eine psychotherapeutische begleitung ist sinnvoll.

- **suchtberatung im diakonischen werk hannover**

burgstraße 8-10, 30159 hannover

tel.: 0511 / 36870

e-mail: info@diakonisches-werk-hannover.de

- **lebensberatung im ka:punkt**

gruppenstraße 8, 30159 hannover

tel.: 0511 / 27073940

e-mail: lebensberatung@ka-punkt.de

- **fachstelle für sucht und suchtprävention**

drops hannover - team beratung - team prävention

Odeonstr. 14, 30159 hannover

tel.: 0511 / 701460, fax: 0511 / 7014639

e-mail: drops.hannover@step-hannover.de

e-mail: praeventionsteam@step-hannover.de

- **prisma e.V. fachstelle sucht und suchtprevention**  
Beratung, behandlung, prävention  
Ihmeplatz 4, 30449 hannover  
Tel.: 0511 / 921750  
e-mail: kontakt@prismahannover.de
- **niedersächsische landesstelle für suchtfraagen**  
hier erhalten sie informationen über beratungs- und  
therapieeinrichtungen in ihrer nähe  
podbielskistr. 162, 30177 hannover  
ingeborg holterhoff-schulte  
dr. manfred rabes  
tel.: 0511 / 6262660, fax: 0511 / 62626622

#### **kontakt:**

bernhard schlage  
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.  
in der steinriede 7, hofgebäude  
30161 hannover  
telefon & fax 05 11 / 161 42 11  
e-mail: post@bernhardschlage.de  
internet: www.bernhardschlage.de