

Schlaf und Traum: Ressourcen aus dem Internet

Christiane Eichenberg · Karin Abitz

Einführung

Schlafstörungen sind in der Bevölkerung weit verbreitet und können sich auf die psychische und soziale Umwelt des Betroffenen auswirken sowie neurologische, psychiatrische und organische Krankheiten hervorrufen oder verstärken. Bei der Weiterentwicklung diagnostischer Manuale wie der ICD oder dem DSM war aufgrund des fortschreitenden wissenschaftlichen Erkenntnisstandes eine differenzierte Berücksichtigung einzelner Schlafstörungen möglich (Weeß 2005). Anhand der diagnostischen Kriterien, wie sie im DSM-IV oder der ICD-10 vorgegeben sind, leiden etwa 1,3% der Bevölkerung an einer Schlafstörung (Hatzinger 2003). Werden die Kriterien etwas weiter gefasst, so sind die Prävalenzraten um einiges höher. Die NISAS-2000-Studie (Nationwide Insomnia Screening and Awareness Study, Wittchen et al. 2001) beispielsweise erfasste die bundesweiten epidemiologischen Daten bezüglich der Häufigkeit von Schlafstörungen in der primärärztlichen Versorgung (N=19 115 Patienten; Alter: 16–97 Jahre; 71% der befragten Personen waren älter als 40 Jahre). Die Studie ermittelte eine Punktprävalenz von 29%. Dabei können Schlafstörungen ein eigenständiges Krankheitsbild sein (siehe ICD-10 F51.- mit den verschiedenen Formen wie Insomnie, Hypersomnie, Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus, Schlafwandeln, Pavor nocturnus und Alpträume; ausführlich siehe Weeß 2005) oder als Symptom einer anderen psychischen oder körperlichen Krankheit auftreten. Störungen des Schlafes gehören im Rahmen von affektiven Erkrankungen aber auch Angsterkrankungen zu den häufigsten Begleiterscheinungen. Ebenso eine Rolle spielen sie bei Suchterkrankungen.

Im Folgenden werden ausgewählte Internetressourcen zum Thema Schlaf und Traum kommentiert vorgestellt. Beginnend mit allgemeinen Informationen zur Thematik werden anschließend einzelne Forschungsinstitute aufgeführt, die sich auf Schlaf- und Traumforschung spezialisiert haben und sich diesem Feld aus verschiedenen Richtungen (z.B. psychoanalytisch, neurophysiologisch, biologisch, psychopharmakologisch) nähern. Internationale Fachgesellschaften und Zeitschriften werden aufgelistet. Hilfreiche Internetseiten für Betroffene runden die Recherche ab.

Allgemeine Informationen

Auf dem Portal „www.schlafmedizin-aktuell.de“ sind leicht verständliche und einführende Überblicksinformationen zu Schlafstörungen und ihren Behandlungsmöglichkeiten zusammengefasst. Angesprochen werden z.B. verschiedene Schlaftypen, Ursachen von Schlafstörungen und ein therapeutisches Konzept in der Behandlung von Schlafapnoe (1). Im englischsprachigen Web ist der Internet-Auftritt des National Center on Sleep Disorders Research empfehlenswert (2). Zusammengestellt werden Informationen sowohl für Fachleute als auch für Patienten. Die erste Zielgruppe erhält Hinweise auf Studien, Forschungsberichte und Informationen zur Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen. Betroffene können z.B. ihr Wissen interaktiv mittels des „Test your Sleep I.Q.“ überprüfen und haben die Möglichkeit Publikationen einzusehen. Eine weitere englischsprachige Homepage mit dem Titel „Sleep Home Pages“ bereitet Informationen zu Schlafstörungen zielgruppenspezifisch auf (3). Für in der

klinischen Praxis oder Forschung Tätige gibt es unter anderem eine Datenbank mit wissenschaftlichen Publikationen ab 1990 zum Thema und einen Literaturinformationsdienst, über den sich der Nutzer zu bestimmten Stichwörtern wöchentlich kostenfrei einen Überblick über alle neu erschienenen Arbeiten zusenden lassen kann. Diskussionsforen runden das Angebot für Fachkreise ab. Betroffene werden in die Grundlagen von Schlafstörungen eingeführt und finden zahlreiche weiterführende Internet-Quellen.

Kindergesundheit-info.de, ein Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), stellt Informationen zur Förderung einer gesunden Entwicklung von Kindern und Jugendlichen zusammen (4). Zum Thema „Wenn das Schlafen Probleme bereitet“ finden sich einführende Informationen u.a. zu den Bereichen „Nicht jedes Schlafproblem ist eine Störung“ und „Schlafprobleme kommen häufig nicht allein“. Es werden Literaturempfehlungen und Tipps zur Hilfesuche gegeben.

Auf den WWW-Seiten der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. (AWMF) finden sich Leitlinien zur Diagnostik und Behandlung von nichtorganischen Schlafstörungen im Kindes- und Jugendalter (5).

Forschung

Die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Zentralinstituts für seelische Gesundheit in Mannheim unterhält eine Schlafambulanz inkl. Schlaflabor, das von Prof. Dr. Michael Deuschle geleitet wird (6). Neben der klinischen Tätigkeit werden ebenfalls Forschungen unter der wissenschaftlichen Leitung von Prof. Dr. Michael Schredl zum Thema Schlaf und

Traum durchgeführt. Innerhalb der Schlafforschung werden u.a. Themen behandelt wie „Aktivität von Stresssystemen bei PatientInnen mit Schlafstörungen“ und „Depression und Restless-Legs-Syndrom“. Im Bereich der Traumforschung sind aktuelle Fragestellungen: „Auswirkungen von Träumen auf das Wachleben“ oder „Zusammenhang zwischen Wachleben und Trauminhalt“. Ausführliche und weiterführende Hinweise zur Traumforschung bietet Prof. Schredl unter (7) an. Hier finden sich zusammengestellte Studien zur Thematik, die online einsehbar sind, wie beispielsweise von Schredl et al. „The Use of Dreams in Psychotherapy. A Survey of Psychotherapists in Private Practice“ oder „An overview of academic studies on dreams and creativity“. Zudem offeriert Prof. Schredl u.a. eine Liste mit den von ihm publizierten Werken seit 1993 und eine Liste mit empfehlenswerter Literatur zu Träumen, wie z.B. „Die nächtliche Traumwelt: Einführung in die psychologische Traumforschung“ und „Traumerinnerung: Modelle und empirische Untersuchungen“.

Prof. Dr. Brigitte Boothe, Abteilung Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse der Universität Zürich, forscht u.a. zum Thema Traum (8). Ein abgeschlossenes Forschungsprojekt ist „Traumanalyse“, das von 1999–2005 in Kooperation mit der Universität Bielefeld durchgeführt wurde (9). Unter den aktuellen Publikationen von Prof. Boothe finden sich auch einige zum Thema Traum wie z.B. „Die Sprache erschafft den Körper: Am Beispiel der Traumartikulation. Forschung und Relevanz im therapeutischen Prozess“ oder „Die Ordnung der Sprache im Traum“ (10).

Die Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg setzt unter der Leitung von Prof. Dr. Dieter Riemann und Prof. Dr. Ulrich Vorderholzer einen klinischen Forschungsschwerpunkt auf die Untersuchung der Erkrankungen des Schlafes (11). Der Fokus wird auf die psychologischen und neurobiologischen Auswirkungen von Schlafstörungen sowie auf den Zusammenhang zwischen anderen psychischen Erkrankungen und Schlaf gelegt. Methodisch kommen dabei insbesondere die Polysomnografie, neuropsychologische, endokrinologische und bildgebende Methoden zum Einsatz. Derzeitige Forschungsprojekte sind beispielsweise „Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte, polysomnografische, ambulante Studie zur Erfassung der Wirksamkeit

und Sicherheit von 4 mg Ramelteon bei erwachsenen Patienten mit chronischer Insomnie“ sowie „Gedächtniskonsolidierung im Schlaf und ruhigen Wachzustand“. Publikationen der AG Insomnie und Schlaf, die seit 2006 in Fachzeitschriften erschienen sind, sind zusammengestellt und für Interessierte einsehbar. In der Klinik wird zudem ein spezielles diagnostisches und therapeutisches Angebot für Patienten mit Schlafstörungen umgesetzt (siehe Abschnitt „Informationen für Betroffene“).

Das Schlafmedizinische Zentrum am Bezirksklinikum Regensburg, bestehend aus einer Schlafambulanz und einem stationären Schlaflabor, wird geleitet von Prof. Dr. Jürgen Zully und Prof. Dr. Göran Hajak (12). Zu dem Schlafzentrum gehört auch ein Forschungs- und Lehrbereich, der durch den Anschluss an das Universitätsklinikum gefördert wird. Die Forschungsgebiete innerhalb der Schlafmedizin sind die Ursachen und Behandlung von Schlafstörungen, epidemiologische Studien zu Schlafstörungen, Bewegungsstörungen im Schlaf, Schlafapnoe, Insomnie, Telemedizin sowie Chronobiologie. Zudem wird zu zirkadianen Schlaf-Wachstörungen geforscht, zu den Themen Biologische Rhythmen, Lichttherapie, Tagesmüdigkeit und Tagschlaf (z.B. Einschlafen am Steuer). Zu den derzeitigen Forschungsprojekten gehören u.a. eine Studie zur Psychopathologie und Psychotherapie der psychophysiologischen Insomnie. Des Weiteren wird eine ausführliche Sammlung themennaher Internetressourcen zur Verfügung gestellt. Hier finden sich Hinweise auf u.a. nationale und internationale Gesellschaften und Verbände für Schlafmedizin, Selbsthilfegruppen, Schlaflabore und Fachzeitschriften.

Das Institut für psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie der Universitätsklinik Heidelberg unter der Leitung von Prof. Dr. med. Manfred Cierpka befasst sich u.a. mit Schlafstörungen bei Kindern (13). In den Jahren 2003 bis 2005 wurde ein Projekt mit dem Titel „Entwicklung einer CD zur Fortbildung für Pädiater: Regulationsstörungen in der frühen Kindheit“ durchgeführt. So wurden auch Module zur Diagnostik und Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern didaktisch aufbereitet.

Das Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München, veröffentlicht einen Forschungsbericht mit dem Titel „Neurobiologische Schlafforschung: Neue Erkenntnisse durch funktionelle bildgebende Untersuchungen“ (14). Vorgestellt wird die

Etablierung einer Methode, die gleichzeitig die Messung von Gehirnströmen (EEG) und die Durchführung der funktionellen Magnetresonanztomografie (fMRT) im Schlaf erlaubt, womit Rückschlüsse auf den Prozess der Reizverarbeitung im Schlaf möglich sind.

Nationale und internationale Fachgesellschaften und Fachzeitschriften

Die AWMF veröffentlicht schlafassoziierte Leitlinien, so z.B. zur Nacht- und Schichtarbeit (15) und Müdigkeit (16).

Die Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) ist eine wissenschaftliche Gesellschaft, die sich mit der Erforschung des Schlafes und seiner Störungen befasst (17). Die DGSM ging im Jahre 1987 aus einem Arbeitskreis klinischer Schlafzentren hervor. Auf der Internetpräsenz der DGSM sind Informationen über die Gesellschaft zusammengestellt. Ebenso steht eine Kartenübersicht mit der Zusammenstellung von akkreditierten Schlaflaboren zur Verfügung. Für Patienten wird ein Ratgeber angeboten, der Informationen zu spezifischen Schlafstörungen sowie allgemeine Empfehlungen zum Schlaf beinhaltet (18). Über die DGSM werden zudem Fortbildungen im Bereich der Schlafmedizin angeboten, über die sich auf der Homepage informiert werden kann. Die AG „Traum“ der DGSM hat Leitfäden zu den Themen „Alpträume – Was kann ich dagegen tun?“ und „Schlafwandeln – Wie kann ich damit umgehen?“ erarbeitet, die downloadbar sind. Es finden sich auf der Homepage der DGSM Hinweise auf Selbsthilfegruppen sowie über den ersten Patientenkongress, der 2007 in Berlin zum Thema Schlaf und Schlafstörungen stattgefunden hat. Auch für Fachkreise offeriert die DGSM reichhaltiges Material: Es werden beispielsweise Informationen zu Fragebögen (Schlafaftagebücher und verschiedene Screeninginstrumente) sowie Testbeschreibungen und Anleitungen zur Handauswertung zum Abruf bereitgestellt. Des Weiteren sind Informationen über kommende sowie vergangene Kongresse der DGSM sowie zur Akkreditierung und Qualitätssicherung von Schlafzentren verfügbar. Die Zeitschrift *Somnologie* ist das wissenschaftliche Organ der DGSM sowie der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin & Schlafforschung (ÖGSM) und erscheint viermal jährlich. Einsehbar

Internetadressen (Stand 6.1.2009).

Nr.	Ressource	Internetadresse
1	Portal „schlafmedizin-aktuell“	www.schlafmedizin-aktuell.de
2	National Center on Sleep Disorders	www.nhlbi.nih.gov/about/ncsdr/index.htm
3	„Sleep Home Pages“	www.sleephomepages.org
4	Online-Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	www.kindergesundheit-info.de/583.0.html
5	Leitlinie „Nichtorganische Schlafstörungen“ im Kindes- und Jugendalter	www.uni-duesseldorf.de/WWW/AWMF/II/028-012.htm
6	Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Zentralinstituts für seelische Gesundheit	www.zi-mannheim.de/psychiatr_schlaf0.html
7	Weiterführende Hinweise zur Traumforschung von Prof. Schredl	www.dreamresearch.de
8	Prof. Dr. Brigitte Boothe, Abteilung Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse der Universität Zürich	www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/klipsa/team/boothe.html
9	Forschungsprojekt „Traumanalyse“	www.research-projects.uzh.ch/p3068.htm
10	Publikationen von Prof. Boothe	www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/klipsa/team/boothe/publikationen.html
11	Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg	www.uniklinik-freiburg.de/psych/live/schwerpunkte/schwerpunkt-schlaf.html
12	Schlafmedizinisches Zentrum am Bezirksklinikum Regensburg	www.schlaf-medizin.de
13	Institut für psychosomatische Kooperationsforschung und Familientherapie der Universitätsklinik Heidelberg	www.klinikum.uni-heidelberg.de/Abgeschlossene-Projekte.101939.0.html?&FS=1%20class%3D&L=
14	Max-Planck-Institut für Psychiatrie, München	www.mpg.de/bilderBerichteDokumente/dokumentation/jahrbuch/2005/psychiatrie/forschungsSchwerpunkt/index.html
15	Leitlinie „Nacht- und Schichtarbeit“	www.uni-duesseldorf.de/WWW/AWMF/II/002-030.htm
16	Leitlinie „Müdigkeit“	www.uni-duesseldorf.de/WWW/AWMF/II/053-002.htm
17	Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)	www.dgsm.de
18	Patientenratgeber der DGSM	www.charite.de/dgsm/rat/welcome.html
19	European Sleep and Research Society (ESRS)	www.esrs.eu/cms/front_content.php
20	Journal of Sleep Research (JSR)	www.wiley.com/bw/journal.asp?ref=0962-1105&site=1
21	Fachzeitschrift „Sleep“	www.journalsleep.org
22	American Academy of Sleep Medicine (AASM)	www.aasmnet.org
23	Journal of Clinical Sleep Medicine	www.aasmnet.org/JCSM/
24	SRS	www.sleepresearchsociety.org
25	Sleep Medicine Reviews	www.sciencedirect.com/science/journal/10870792
26	National Sleep Foundation	www.sleepfoundation.org/
27	World Federation of Sleep Research & Sleep Medicine Societies	www.wfsrms.org
28	Spezialprechstunde der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg	www.uniklinik-freiburg.de/psych/live/patientenversorgung/ambulanzen/ambulanz-schlaf.html
29	Informationsportal „schlafgestört“	www.schlafgestoert.de
30	englischsprachige Newsgroup <alt.support.sleep-disorder>	http://groups.google.com/group/alt.support.sleep-disorder
31	Ambulantes Schlafmedizinisches Zentrum Osnabrück	www.schlafmedizin.de
32	Gesundheitsportal MedizinInfo	www.medizininfo.de/kopfundseele/schlafen/schlaf.htm
33	Landesfachverband Schlafapnoe/ Atemstillstand und chronische Schlafstörungen Thüringen e. V.	www.schlafapnoe-patienten.de
34	„Das Schlafmagazin“	www.dasschlafmagazin.de

sind die Inhaltsverzeichnisse aller bisher erschienenen Ausgaben.

Die European Sleep and Research Society (ESRS) ist eine internationale wissenschaftliche Non-Profit Organisation (19). Die ESRS publiziert das Journal of Sleep Research (JSR) (20). Ausgewählte Beiträge sind kostenfrei im Volltext einsehbar. Angeboten werden zudem eine Liste von Schlafforschungszentren, Literaturzusammenstellungen sowie Hinweise auf weitere Fachzeitschriften.

Eine weitere Fachzeitschrift zum Thema nennt sich „Sleep“ (21), befindet sich momentan im 32. Jahrgang und erscheint monatlich. „Sleep“ wird herausgegeben von den Associated Professional Sleep Societies (APSS), einer Arbeitsgemeinschaft der American Academy of Sleep Medicine (AASM) und der Sleep Research Society (SRS).

Die AASM (22) informiert über die US-amerikanischen Standards von Schlafzentren. Sie gibt an, bislang über 1000 Zen-

tren zertifiziert zu haben. Auf Anfrage ist auch möglich, dass Zentren außerhalb der USA zertifiziert werden. Mitglieder der Gesellschaft können zusätzliche Serviceangebote nutzen (Zugang zu weiteren Ressourcen und Online-Foren). Das offizielle Organ der AASM ist das Journal of Clinical Sleep Medicine (23).

Die SRS (24) stellt eine Stellenbörse sowie einen internationalen Tagungskalender online.

Eine weitere Fachzeitschrift ist die „Sleep Medicine Reviews“ mit einer Erscheinungsweise von sechsmal pro Jahr, sie befindet sich momentan im 12. Jahrgang. Sie versteht sich als interdisziplinäres Organ und berücksichtigt so Beiträge aus Psychiatrie, Psychologie, Physiologie, Pädiatrie, Geriatrie, Kardiologie, Neurologie und Allgemeinmedizin (25).

Abschließend sei auf die Interpräsenzen von zwei weiteren Fachorganisationen verwiesen, die reichhaltiges Material zu englischsprachigen Foren, Fachpublikationen und Weiterbildungsangeboten liefern (National Sleep Foundation [26]; World Federation of Sleep Research & Sleep Medicine Societies [27]).

Informationen für Betroffene

Betroffene von Schlafstörungen erhalten auf der Internetpräsenz der DGSM über eine Landkarte Hinweise auf zertifizierte Schlaflabore in der Nähe ihres Wohnorts. Als Beispiel für die internetbasierte Darstellung ihrer Behandlungsweise kann die oben genannte Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg genannt werden, die eine Spezialsprechstunde für Menschen mit Schlafstörungen aller Art anbietet (28). Von den Patienten, die sich in der Sprechstunde vorstellen, werden ungefähr 60% an zwei aufeinanderfolgenden Nächten im Schlaflabor zur diagnostischen Untersuchung überwacht. Die anderen 40% werden nach Verdachtsdiagnose an internistisch-pneumologische Schlaflabore oder Fachkollegen zur Weiterbehandlung überwiesen. Eine Verlaufskontrolle mit Weiterbehandlung ist ebenfalls ein Angebot der Klinik. Eine spezielle Therapiemaßnahme richtet sich an Patienten, die unter Insomnien leiden. Hier wird eine ambulante Gruppentherapie (ca. sechs bis acht Personen) angeboten, für die sechs Doppelstunden angesetzt werden, in deren Rahmen vor allem Entspannungstechniken erlernt werden sollen. Interessierte Betroffene können sich über die Homepage über die Schlafmedizinische Station des Krankenhauses informieren und haben die Möglichkeit, sich Aufklärungsbroschüren herunterzuladen.

Ein Informationsportal mit dem Namen „schlafgestört“ wird für alle Personen, die mit Schlafstörungen oder Schlafmedizin zu tun haben, von Dr. Tilmann Müller, Dr.

Beate Paterok und Prof. Dr. Christian Becker-Carus angeboten (29). Motivation zur Entstehung der Website war in erster Linie die Aufklärung der Betroffenen sowie Therapeuten. Auf dem Internetportal werden vielfältige Informationen systematisch aufbereitet. Einführend werden allgemeine Informationen zum Schlaf publiziert, in denen Interessierte z.B. über die Beschaffenheit eines normalen Schlafs nachlesen können. Zum Themenbereich Ein- und Durchschlafstörungen finden sich Informationen zu Ursachen, Verlauf, Diagnostik und nichtmedikamentösen Therapietechniken. Ebenso werden Hinweise auf Selbsthilfemöglichkeiten gegeben. Für andere Formen von Schlafstörungen wie beispielsweise Schnarchen oder Schlafwandeln werden Basisinformationen angeboten. Ein moderiertes Forum soll Betroffenen die Möglichkeit des virtuellen Austauschs bieten.

Eine internationale Kommunikationsplattform für den Austausch unter Betroffenen von schlafbezogenen Störungen ist die englischsprachige Newsgroup <alt.support.sleep-disorder> mit mehreren 100 Beiträgen pro Monat (30).

Das Ambulante Schlafmedizinische Zentrum Osnabrück unter der Leitung von Dr. med. Christoph Schenk stellt ebenso ein Onlineportal zur Verfügung (31). Betroffene finden allgemeine Informationen zu Schlafstörungen, ihren Ursachen sowie Erläuterungen zu Diagnostik und Therapie. Des Weiteren findet sich ein Selbsttest als erstes Screening für einen problematischen Schlaf.

Das Gesundheitsportal MedizinInfo bietet eine laiengerechte Online-Broschüre an (32). Aufgegriffen werden u.a. folgende Aspekte: der gesunde Schlaf, Krankheitsbild, Ursachen von Schlafstörungen, Therapie von Schlafstörungen, Sommerzeit-„Winterzeit“-Zeitumstellung, Frauen sind anders – auch bei Schlafstörungen, Jet Lag, Schlafhormone.

Der Landesfachverband Schlafapnoe/Atemstillstand und chronische Schlafstörungen Thüringen e.V. informiert umfassend über Schlafapnoe und mögliche therapeutische Hilfen (33).

Verwiesen wird u.a. auf „Das Schlafmagazin“, eine unabhängige Patientenzeitschrift, die über Schlafprobleme informiert, insbesondere über Schnarchen, Schlafapnoe, Restless-Legs-Syndrom, Narcolepsie, Fatigue und Schlaflosigkeit (34).



Christine Eichenberg

geb. 1973, Dipl.-Psych., Köln. Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Köln. Forschungsschwerpunkte: Sozialpsychologische und

klinische Aspekte des Internets; Wissenschaft im Internetzeitalter.

Publikationen, Vortrags- und Lehrtätigkeit siehe www.christianeichenberg.de



Karin Abitz

Studium der sozialen Verhaltenswissenschaften, Erziehungswissenschaften und Soziologie an der Fernuniversität Hagen. Seit 2009 wissenschaftliche Hilfskraft am Institut für JKlinische Psychologie und Psychologische Diagnostik

der Universität zu Köln.

Literatur

- 1 Hatzinger M. Neurobiologische Aspekte von Schlafstörungen. Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie 2003; 154 (8): 422–430
- 2 Weef H-G. Diagnostik von Schlafstörungen. Verhaltenstherapie 2005; 15: 220–233 Online Ressource: www.pfalzkllinikum.de/fileadmin/pfalzkllinikum/Dokumente/Diagnostik_von_Schlafstoerungen.pdf
- 3 Wittchen H-U, Krause P, Höfler M et al. NISAS-2000 – die „Nationwide Insomnia Screening and Awareness Study“. Insomnien und Schlafstörungen in der allgemeinärztlichen Versorgung. Nervenheilkunde 2001; 20: 4–16

Korrespondenzadresse

Dr. Christiane Eichenberg, Dipl.-Psych.
Institut für Klinische Psychologie
und Psychologische Diagnostik
Universität zu Köln
Höninger Weg 115
50969 Köln
eichenberg@uni-koeln.de