



**UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM** FREIBURG

# Leitfaden Schlafmedizin



Leitfaden Schlafmedizin

# ***Willkommen***

Liebe Patientin, lieber Patient

Der **Leitfaden Schlafmedizin** wird Sie während Ihres Aufenthaltes auf der Schlafmedizinischen Station begleiten.

Wir wollen Sie informieren über:

- die Entwicklung der Schlafmedizin
- Ihren Aufenthalt auf der Schlafmedizinischen Station
- den Ablauf ärztlich angeordneter Zusatzuntersuchungen wie MSLT / MWT / Schlaf ad libitum

Für die Zeit außerhalb der Untersuchungen haben wir im Anhang noch einige Anregungen für Sie zusammengestellt:

- Stadtplan (Innenstadt)
- Öffentliche Verkehrsmittel
- Kurzer Gang durch die Stadtgeschichte
- Ausflugsziele

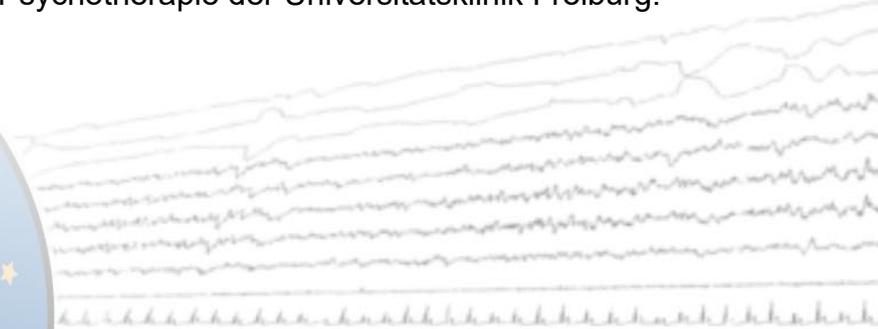
Der Leitfaden endet mit einer Liste mit Literatur und Internetadressen zu Thema Schlaf.

Aktuelles, sowie weitere Informationen, finden Sie am Aushang im Eingangsbereich der Station.

Natürlich können Sie sich jederzeit mit Ihren Fragen an das *Schlaflabor* Team wenden.

Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Aufenthalt auf der Schlafmedizinischen Station der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg.

Ihr *Schlaflabor* Team



# Entwicklung der Schlafmedizin

In der griechischen Mythologie wurde der Schlaf durch den Gott Hypnos personifiziert. Hypnos lebte in einem dunklen, vom Fluss des Vergessens bewässerten Tal.

Man ging davon aus, dass sich während des Schlafes keine relevanten körperlichen oder psychischen Prozesse abspielen. Diese Sichtweise bestimmte im Wesentlichen auch die naturwissenschaftliche Forschung bis Anfang des 20. Jahrhunderts.

Mit der Entdeckung des Elektroenzephalogramms (EEG) durch den Jenaer Psychiater Hans Berger im Jahre 1929 setzte die naturwissenschaftliche Schlafforschung ein.

Ende der achtziger Jahre begannen Fachärzte, Psychologen und Techniker auch in Freiburg mit dem Aufbau eines Labors zur Untersuchung von Schlaf. Es wurden zunächst zu wissenschaftlichen Zwecken Hirnströme gesunder Menschen sichtbar gemacht.

1990 fand eine Erweiterung auf drei Untersuchungsplätze statt. Seit dieser Zeit werden auch Patienten mit Störungen des Nachtschlafes zur Untersuchung aufgenommen. In audio- und videoüberwachten Einzelzimmern, mit Elektroden beklebt, verbrachten die Patienten eine oder mehrere Nächte. Auch die Erfassung anderer Biosignale während des Schlafes wie Muskel- und Atmungsaktivität wurde zunehmend zur Routine.

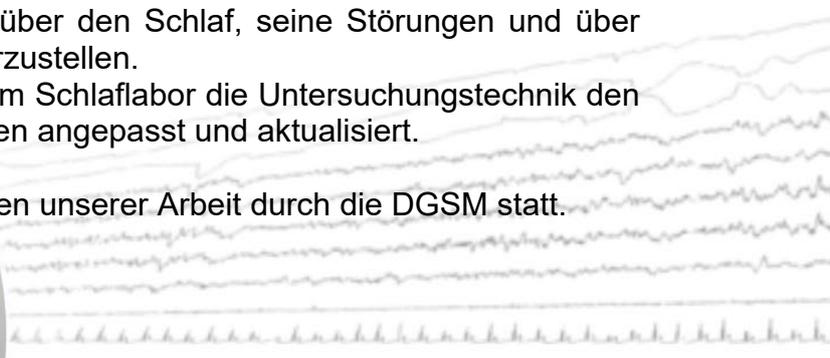
1992 erlangte das Schlaflabor der Psychiatrischen Universitätsklinik die Akkreditierung durch die DGSM (Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin), womit auch die Krankenkassen die Leistungen unseres Labors anerkennen.

1994 konnte das Schlaflabor in den neu renovierten Westflügel unseres Hauses umziehen. Hier stehen nun für die Untersuchung schallgedämmte und elektrisch abgeschirmte Einzelzimmer zur Verfügung in denen moderne Überwachungstechnik ansprechend integriert wurde. Die Kapazität konnte um zwei auf fünf Plätze erweitert werden.

Mit den Jahren wuchsen Erkenntnisse über den Schlaf, seine Störungen und über die technischen Möglichkeiten, diese darzustellen.

Im Jahr 2004 und 2013 wurde in unserem Schlaflabor die Untersuchungstechnik den modernen digitalen Darstellungsmethoden angepasst und aktualisiert.

Es finden regelmäßige Qualitätskontrollen unserer Arbeit durch die DGSM statt.



# Ihr Aufenthalt auf der Schlafmedizinischen Station

Wir haben für Sie die einzelnen Schwerpunkte thematisch geordnet und zur schnelleren Übersicht aufgelistet.

## Allgemeines

- Die Dusche und Toilette sind über den Flur erreichbar
- Die Mahlzeiten nehmen Sie zu folgenden Zeiten im Zimmer ein:

Frühstück	07:15 – 08:15 Uhr
Mittagessen	11:45 – 12:30 Uhr
Abendessen	17:00 – 18:00 Uhr
- Besuche können Sie bis 19<sup>00</sup>Uhr empfangen
- Telefonzellen finden Sie bei der Pforte
- Ihr Zimmer ist standardgerecht ausgestattet, verfügt u. a. über Audio- und Videoüberwachung, Infrarotbeleuchtung und Gegensprechanlage
- Die Art der Ableitung in den Untersuchungs Nächten wird von Arzt/Ärztin angeordnet
- Die Elektroden werden im Laufe des Abends angebracht (ab 18<sup>00</sup> Uhr)
- Alle elektrischen Geräte im Zimmer sind während der Untersuchung vom Netz zu nehmen, Handys und Ladestationen sind auszuschalten
- Zwischen 21:30 Uhr und 22:00 Uhr beginnt die Schlafaufzeichnung
- Die Untersuchung dauert ab Löschen des Lichtes in der Regel acht Stunden
- Während der Untersuchung werden sowohl der Schlaf als auch evtl. Wachphasen, die nächtliche Atemtätigkeit und Muskelbewegungen an den Beinen mittels Elektroden/Biosensoren registriert

## Bitte beachten Sie:

- Außerhalb der Untersuchungszeiten ist der Aufenthalt im Bett nicht gestattet
- Tagsüber dürfen Sie nicht schlafen
- Der Genuss von Alkohol sowie Einnahme von Drogen ist verboten
- Verzichten Sie bitte nach 16<sup>00</sup>Uhr auf den Genuss coffeinhaltiger und anderer stimulierender Getränke
- Sprechen Sie bitte mit dem behandelnden Arzt/Ärztin über Ihre Medikamenteneinnahme
- Abweichungen vom Routineablauf sind möglich
- Das Aufsuchen niedergelassener Ärzte während Ihres Aufenthaltes im Schlaflabor ist nicht gestattet
- Üben Sie bitte keine Berufstätigkeit während der Untersuchungspausen zwischen Aufnahme und Entlassung aus

### **Beschreibung: Montage zur Erkennung des Schlafes**

- Mit der Montage der Biosensoren wird ab 18:00 Uhr begonnen. Sie findet in Ihrem Zimmer statt.
- Zuvor müssen Sie Nachtwäsche/Schlafanzug angezogen haben
- Der Kopf wird vermessen, markiert und mit Alkohol gereinigt
- Auf behaartem Kopfteil (auch Bart) werden Elektroden mit „Gips“ - Paste fixiert, die am Morgen mit Wasser und Geduld herauszuwaschen ist
- Hinter den Ohren werden Becherelektroden mit Pflaster fixiert
- Um die Augen und am (haarlosen) Kinn werden selbsthaftende Druckknopfelektroden geklebt und Becherelektroden mit Pflaster fixiert
- Das EKG wird unter dem rechten Schlüsselbein sowie am linken unteren Rippenbogen abgeleitet

Hinweis: Auf abendliches Eincremen der entsprechenden Hautpartien ist bitte zu verzichten!

### **Beschreibung: Montage zur Atemdiagnostik**

- Um Bauch & Brustkorb wird jeweils ein Gurt mit Dehnungssensor montiert
- Beide Gurte werden über der Nachtbekleidung angelegt
- Der temperaturgesteuerte Atemflusssensor wird zwischen Mund und Nase fixiert
- Das Schnarchmikrofon wird am Kehlkopf neben dem Adamsapfel befestigt
- Zur Messung der Sauerstoffsättigung und Pulsfrequenz wird an einem Finger ein Oximeter befestigt

### **Beschreibung: Montage zur Diagnostik der Beinmuskulbewegungen**

- Ihre Unterschenkel werden vermessen, markiert und mit Alkohol gereinigt
- Die benötigten Kabel werden am Körper unter der Nachtbekleidung entlang geführt
- An jedem Bein wird ein selbsthaftende Druckknopfelektrode montiert und zusätzlich mit Pflaster fixiert (evtl. ist eine punktuelle Rasur nötig)

### **Vorbereitung der Schlafaufzeichnung**

- Erst nach Aufforderung eines Mitarbeiter des Pflegepersonals dürfen Sie sich in das Bett legen
- Mit Beginn der Untersuchung werden sowohl Video- als auch Audiodaten aufgezeichnet
- Zur Testung der Funktion aller Elektroden und Biosensoren wird eine Bioeichung durchgeführt. Dazu erhalten Sie über die Gegensprechanlage Anweisungen vom Pflegepersonal

### **Während der Nacht**

- Sie können sich frei im Bett bewegen
- Im Überwachungsraum ist ständig eine Nachtwache anwesend
- Bitte verlassen Sie nachts nicht eigenständig das Bett, sondern klingeln Sie nach der Nachtwache und informieren Sie diese über Ihre Bedürfnisse/Beschwerden (z.B. bei Toilettengang, Behinderung durch Kabel, etc.)

### ***Ablauf am Morgen nach der ersten Nacht***

- Sie werden acht Stunden nach dem Löschen des Lichtes geweckt
- Die Nachtwache entfernt die Elektroden
- Sie sollen nach dem Wecken zügig das Bett verlassen
- Je nach Arztanordnung denken Sie bitte an die Urinprobe (Morgenerin) nach der 1. Nacht
- Unmittelbar danach füllen Sie bitte den SFA Fragenbogen aus
- Im Anschluss haben Sie Zeit sich zu richten
- Hinweis: „Gips“ muss mit Wasser heraus gewaschen werden!
- Bitte warten Sie im Zimmer auf das Pflegepersonal oder Arzt/Ärztin zur Blutentnahme
- Erst danach erhalten Sie durch die Mitarbeiter des Schlaflabors Ihr Frühstück im Zimmer

### ***Ablauf des zweiten Aufenthaltstages***

- Im Laufe des Vormittages erfolgt eine Arztvisite sowie evtl. vorgesehene Zusatzuntersuchungen. Bitte verzichten Sie davor auf Make-up, Haarspray etc. Die Untersuchungen finden innerhalb des Hauses statt.
- Um 11:45 Uhr können Sie im Zimmer zu Mittag essen
- Ihren Ausgang müssen Sie mit dem Pflegepersonal absprechen
- Abends kommen Sie bitte bis spätestens 17:00 Uhr auf Station zurück
- Um 17<sup>00</sup> Uhr wird auch das Abendessen ausgeteilt

### ***Ablauf der zweiten Nacht***

- Die Art der Ableitung wird vom Arzt/Ärztin angeordnet
- Der weitere Ablauf gleicht dem der ersten Nacht

### ***Ablauf am Morgen nach der zweiten Nacht***

- Sie werden acht Stunden nach dem Löschen des Lichtes geweckt
- Die Nachtwache entfernt die Elektroden
- Sie sollen nach dem Wecken zügig das Bett verlassen
- Unmittelbar danach füllen Sie bitte den SFA Fragenbogen aus
- Es erfolgen in der Regel keine Routine-Untersuchungen mehr (Blutentnahme und Urinprobe)
- Ab 7:15 Uhr erhalten Sie Ihr Frühstück im Zimmer
- Der Arzt/Ärztin führt mit Ihnen ein Entlassungsgespräch
- Sollte keine Tagesableitung und/oder eine 3. Nacht anstehen, geben Sie bitte aus organisatorischen Gründen das Zimmer so früh wie möglich frei, jedoch spätestens bis 8:30 Uhr

***Das Pflegepersonal steht Ihnen für Nachfragen gerne zur Verfügung***

## **Liebe Patientin, lieber Patient!**

Im Rahmen der Untersuchung Ihres Schlafes, führen wir mit Ihnen eine Tagschlafuntersuchung durch – genannt: **Multipler Schlaf Latenz Test**.

### **M S L T**

Dazu behalten Sie die Elektroden von der Nachtschlafuntersuchung auf dem Kopf bzw. im Gesicht bis zum Ende der letzten Untersuchung.

Es werden fünf EEG-Ableitungen durchgeführt mit je **20 bis max. 35 Minuten** Untersuchungsdauer.

Die Ableitungen finden folgenden Zeiten statt:

**09:00 - 09:35 Uhr**  
**11:00 - 11:35 Uhr**  
**13:00 - 13:35 Uhr**  
**15:00 - 15:35 Uhr**  
**17:00 - 17:35 Uhr**

Während der Untersuchung liegen Sie im abgedunkelten Zimmer in Ihrem Bett und versuchen einzuschlafen.

Um die Ergebnisse dieser Untersuchung sinnvoll beurteilen zu können, bitten wir Sie, an diesem Tag einige Dinge zu beachten:

- Bitte trinken Sie keinen Alkohol und vermeiden Sie den Genuss von koffeinhaltigen Getränken und Schwarztee.
- Bitte stellen Sie jeweils 20 Minuten vor jeder Untersuchung den Nikotinkonsum ein.
- Bitte stellen Sie jeweils 30 Minuten vor jeder Untersuchung körperliche Aktivitäten ein, wie z.B.: Gymnastik, schnelle Spaziergänge, Treppensteigen etc.
- Bitte bereiten Sie sich 10 Minuten vor dem jeweiligen Termin auf die Untersuchung vor, indem Sie in Ihrem Zimmer beengende Kleidung lockern und die Schuhe ausziehen.
- Sie werden gebeten, vor und nach jeder Ableitung Ihren Müdigkeits- oder Wachheitsgrad auf einer Skala anzukreuzen, die Sie zu Beginn der ersten Untersuchung erhalten.

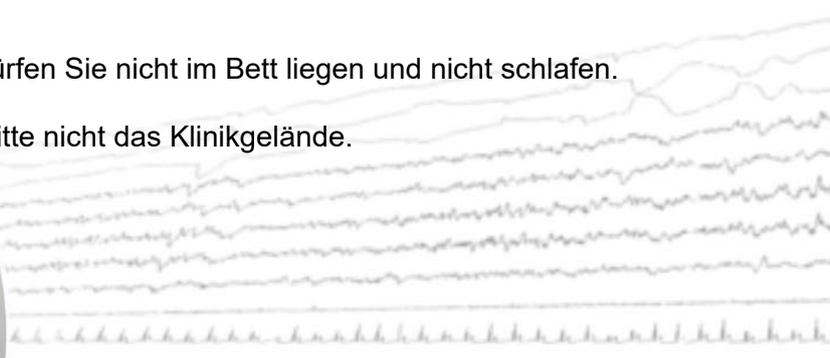
Zwischen den einzelnen Untersuchungen dürfen Sie nicht im Bett liegen und nicht schlafen.

Wenn Sie spazieren gehen, verlassen Sie bitte nicht das Klinikgelände.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Ihr *Schlaf*labor Team

**Beachten Sie, dass diese Untersuchung nur nach ärztlicher Anordnung erfolgt**



## **Liebe Patientin, lieber Patient!**

Im Rahmen der Untersuchung Ihres Schlafes, führen wir mit Ihnen eine Tagschlafuntersuchung durch – genannt: **Multipler Wakefulness Test**.

### **M W T**

Dazu behalten Sie die Elektroden von der Nachtschlafuntersuchung auf dem Kopf bzw. im Gesicht bis zum Ende der letzten Untersuchung.

Es werden fünf EEG-Ableitungen durchgeführt mit max. **40 Minuten** Untersuchungsdauer.

Die Ableitungen finden folgenden Zeiten statt:

09:00 Uhr  
11:00 Uhr  
13:00 Uhr  
15:00 Uhr  
17:00 Uhr

**Info: die Untersuchungszeiten können variieren.**

Während der Untersuchung sitzen Sie im abgedunkelten Zimmer in einem Stuhl oder Sessel und versuchen wach zu bleiben.

Gelingt es Ihnen nicht wach zu bleiben, wird die Untersuchung nach 2 Minuten Schlafdauer beendet, ansonsten beträgt die Untersuchungszeit 40 Minuten.

Um die Ergebnisse dieser Untersuchung sinnvoll beurteilen zu können, bitten wir Sie, an diesem Tag einige Dinge zu beachten:

- Bitte trinken Sie keinen Alkohol und vermeiden Sie den Genuss von koffeinhaltigen Getränken und Schwarztee.
- Bitte stellen Sie jeweils 20 Minuten vor jeder Untersuchung den Nikotinkonsum ein.
- Bitte stellen Sie jeweils 30 Minuten vor jeder Untersuchung körperliche Aktivitäten ein, wie z.B.: Gymnastik, schnelle Spaziergänge, Treppensteigen etc.
- Bitte bereiten Sie sich 10 Minuten vor dem jeweiligen Termin auf die Untersuchung vor, indem Sie in Ihrem Zimmer beengende Kleidung lockern und die Schuhe ausziehen.
- Sie werden gebeten, vor und nach jeder Ableitung Ihren Müdigkeits- oder Wachheitsgrad auf einer Skala anzukreuzen, die Sie zu Beginn der ersten Untersuchung erhalten.

Zwischen den einzelnen Untersuchungen dürfen Sie nicht im Bett liegen und nicht schlafen. Wenn Sie spazieren gehen, verlassen Sie bitte nicht das Klinikgelände.

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit.

Ihr *Schlaf*labor Team

**Beachten Sie, dass diese Untersuchung nur nach ärztlicher Anordnung erfolgt**

## **Liebe Patientin, lieber Patient!**

Im Rahmen der Untersuchung Ihres Schlafes, führen wir mit Ihnen eine spezielle Schlafdiagnostik durch – genannt:

## **Schlaf ad libitum**

Sie dürfen (üblicherweise nach der dritten Nacht) ausschlafen!

Sie werden **nicht** geweckt durch einen Mitarbeiter des Pflorgeteams.

Die Untersuchung wird auf ausdrücklichen Wunsch Ihrerseits beendet oder wenn Sie nach Ablauf von acht Stunden Schlaf-Aufzeichnungszeit mindestens dreißig Minuten dauerhaft wach sind.

Es ist gestattet während der gesamten Untersuchungsdauer zur Toilette zu gehen oder ihren Durst zu löschen. Bei Müdigkeit / Schläfrigkeit wird die Untersuchung fortgesetzt.

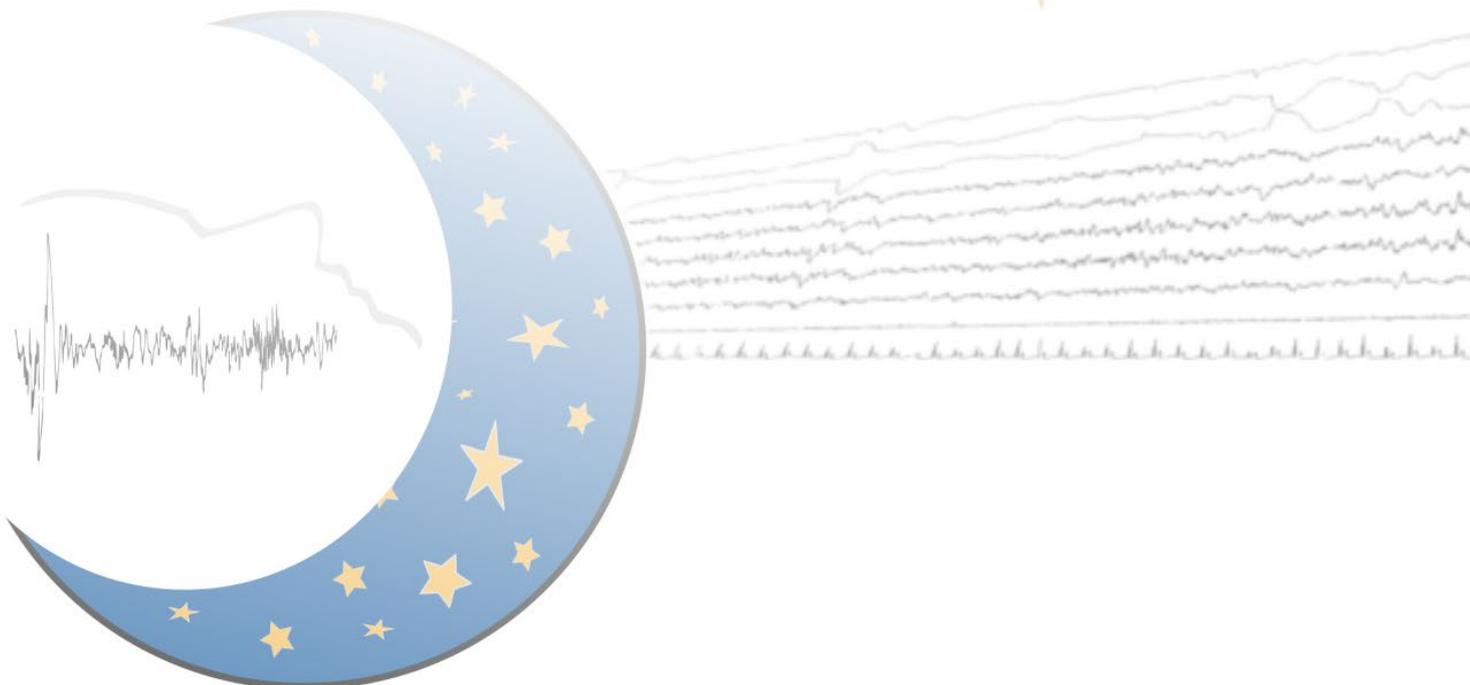
Um die Ergebnisse dieser Untersuchung sinnvoll beurteilen zu können, bitten wir Sie am Vortag einige Dinge zu beachten:

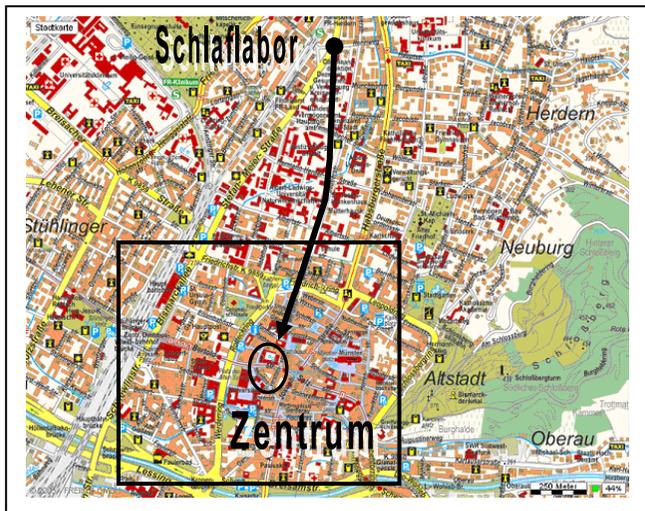
- Bitte trinken Sie keinen Alkohol und vermeiden Sie den Genuss von koffeinhaltigen Getränken und Schwarztee

Vielen Dank

Ihr *Schlaf*labor Team

**Beachten Sie, dass diese Untersuchung nur nach ärztlicher Anordnung erfolgt**





**UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM** FREIBURG



Colombi-Park



Münster



Altes Rathaus



Martinstor



Schwabentor



Altes Kaufhaus

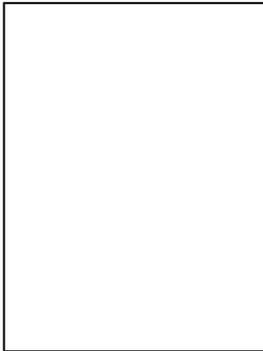


ZENTRUM FÜR SCHLAFMEDIZIN

Freiburger Stadtplan

**Freiburger Stadtplan**

# Kurzer Gang durch die Stadtgeschichte



Nachdem das Geschlecht der Zähringer 1091 auf dem Schloßberg eine Burg gebaut hatte, erhoben Konrad und Herzog Bertold III im Jahre 1120 die kleineren Ansiedlungen im Bereich der heutigen südlichen Altstadt und Oberlindens durch die Siegelung der Marktgründungsurkunde zur Stadt.

Das Marktrecht, die verkehrsgünstige Lage und reichhaltige Silbervorkommen im Schwarzwald verhalfen Freiburg zu raschem Wachstum, Wohlstand und Macht. So begann Bertold V im Jahre 1200 den Bau einer neuen, großen Pfarrkirche, des heutigen [Münsters](#). Später übernahmen die Bürger der Stadt die finanzielle Verantwortung für den Bau, der bereits 1513 als einer der wenigen fast ganz im gotischen Stil vollendet wurde.

Nach dem Tod des letzten Zähringerherzogs, Bertold V, folgte 1218 sein Neffe, Egino, aus dem Geschlecht der Grafen von Urach nach, die sich fortan Grafen von Freiburg nannten. Da sich ihr 150jähriges Wirken vor allem durch Kriege mit anderen Herrschern und Zwistigkeiten mit der Stadtbevölkerung auszeichnete, kauften sich die reichen Bürger 1368 für 15.000 Mark Silber von ihnen los und stellten sich unter die Herrschaft der Habsburger.

Nach anfänglichem Niedergang wuchs und gedieh die Stadt, war 1415 bis 1427 Reichsstadt und erhielt von Erzherzog Albrecht 1457 die Universität, die 1620 von den Jesuiten übernommen wurde.

Im Dreißigjährigen Krieg musste die Stadt zahlreiche Belagerungen überstehen, die ihre Bevölkerung auf 2.000 Menschen dezimierte und alle Vorstädte weitgehend zerstörte. Die Einnahme Freiburgs durch die Französischen Truppen 1677 war der Höhepunkt dieser größten Zerstörung und Veränderung ihrer bisherigen Geschichte. Auf Geheiß Ludwig XIV vollendete der Festungsbaumeister Vauban die von den Österreichern begonnenen Baumaßnahmen, ließ die Stadtmauern schleifen und baute um die Altstadt eine Festung mit acht Bastionen. Auf dem Schloßberg ließ er an der Stelle des alten Schlosses drei übereinanderliegende Forts errichten.

Freiburg wechselte nach 1697 mehrfach zwischen Frankreich und Österreich hin und her, bis es 1745 wieder unter österreichische Herrschaft kam. Bei ihrem Abzug schleiften die Franzosen sämtliche Festungsanlagen.

1805 gliederte Napoleon Freiburg in das neu geschaffene Großherzogtum Baden ein, das 1813/14 mit in die Befreiungskriege hineingezogen wurde.

In den folgenden Jahren entwickelte sich die Stadt zu einem wirtschaftlichen und politischen Zentrum auf der östlichen Seite des Oberrheins. 1821 wurde sie Bischofssitz anstelle von Konstanz, 1845 fuhr der erste Eisenbahnzug vom neuen Freiburger Bahnhof nach Offenburg.

Die Revolution von 1848/49 brachte auch in Freiburg Kämpfe zwischen Freischärlern und Regierungstruppen. Die liberalen Politiker Carl von Rotteck und Carl Theodor Welcker lehrten an der Freiburger Universität.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts wuchs Freiburg stark an, komplett neue Stadtteile, die Wiehre und der Stühlinger, entstanden. 1899 immatrikulierte die Freiburger Universität als erste in Deutschland eine Frau, 1910 wurde das Stadttheater eingeweiht. 1911 die neuen Universitätsgebäude.

1920 und 1921 ernannte der Reichspräsident mit Konstantin Fehrenbach und Joseph Wirth jeweils einen Freiburger zum Reichskanzler. 1938 brannte auch in Freiburg die Synagoge. Am 27. November 1944 zerstörte ein Luftangriff weite Teile der Stadt, das Münster wurde nur leicht beschädigt. Im April 1945 besetzten die Franzosen Freiburg und richteten 1946 eine Regierung und Verwaltung des Landes Baden ein. Seit der Zusammenlegung mit Württemberg 1952 ist Freiburg Sitz des Regierungspräsidiums.

Heute leben rund 200.000 Menschen in der Stadt, darunter etwa 30.000 Studierende der Universität, der Fachhochschulen und der Pädagogischen Hochschule. Von diesen Hochschulen profitieren auch die zahlreichen Forschungseinrichtungen.

Zum wirtschaftlichen Wohlstand tragen vor allem die vielen kleineren und mittelständischen Unternehmen aus dem Dienstleistungssektor, der Medizintechnik, Pharmazie, Solarenergie, Biotechnologie und der Elektronikbranche bei.

## Ausflugsziele



Zahlreiche Ausflugsziele innerhalb Freiburgs und in der Region sorgen für ein gelungenes Urlaubsvergnügen. So können Sie zum Beispiel in Freiburg das [Tiergehege Mundenhof](#) oder das [Eugen Keidel Bad](#) (nur nach Arztabsprache) mit seiner eigenen Thermalquelle besuchen.

Nicht nur der 1.284 Meter hohe [Hausberg Schauinsland](#), der mit der Seilbahn oder zu Fuß zu erreichen ist, offenbart ihnen die Schönheit des Schwarzwaldes - unzählige Rad- und Wanderwege führen aus der Stadt. Erkunden Sie zum Beispiel im Osten das Dreisamtal in Richtung Schwarzwald oder die Rheintalebene nach Westen, wo die [Weinregionen Tuniberg und Kaiserstuhl](#) zum Wandern einladen. Erholung und Sehenswertes bieten auch die Hausberge der Stadt wie der Schlossberg [Lorettoberg](#).

Ausführlichere Informationen finden Sie auch in der Broschüre "Tagesausflüge von Freiburg", die Sie für eine Schutzgebühr von drei Euro bei der FWT erwerben können:

Freiburg Wirtschaft und Touristik GmbH & Co. KG  
Rotteckring 14  
79098 Freiburg  
Telefon: (0761) 3881 - 880  
Fax: (0761) 37 00 3  
E-Mail: [touristik@fwt-online.de](mailto:touristik@fwt-online.de)



**UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM** **FREIBURG**



# LITERATUR und WEB-ADRESSEN

## zum Thema

# Schlaf und Schlafstörungen

Verantwortlich für die Zusammenstellung:

*Prof. Dr. Dipl.-Psych. Dieter Riemann*

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg**

**Hauptstraße 5, 79104 Freiburg**



# I. Literatur

## 1. Einführungen in die Thematik

A. Borbély:

**Das Geheimnis des Schlafs.**

DVA, Stuttgart im Internet erhältlich unter [www.pharma.uzh.ch/static/schlafbuch/TITEL.htm](http://www.pharma.uzh.ch/static/schlafbuch/TITEL.htm)

W.C. Dement, C. Vaughan:

**Der Schlaf und unsere Gesundheit.**

Limes Verlag, München, 2000.

J. Zulley, B. Knab:

**Unsere innere Uhr.**

Herder Verlag, Freiburg-Basel-Wien, 2000.

Stiftung Warentest:

**Wenn der Schlaf gestört ist.**

Stiftung Warentest, Berlin, 2002.

J. Horne:

**Sleepfaring.**

Oxford University Press, Oxford 2006.

T. Roenneberg:

**Wie wir ticken.**

Dumont, Köln, 2010.

## 2. Schlaf - Umfassende Werke

M.H. Kryger, T. Roth, W.C. Dement (Eds.):

**Principles and practice of sleep medicine (5. Ausgabe).**

W.B. Saunders Company, Philadelphia, 2011.

J. Fischer, H. Peter, G. Mayer, D. Riemann, H. Sitter, Hrsg.:

**Leitlinie "Nicht erholsamer Schlaf" Somnologie 2001**

Blackwell Verlag. Neuauflage und S3: 2008 / 2016

H. Peter, T. Penzel, H:J: Peter (Hrsg.).

**Enzyklopädie der Schlafmedizin.**

Springer, Berlin. 2007.

H. Schulz (DGSM):

**Kompendium der Schlafmedizin für Ausbildung, Klinik und Praxis.**

Ecomed, Landsberg am Lech, 1997 - 2013.

J. Staedt, D. Riemann:

**Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen.**

Kohlhammer, Stuttgart. 2007.

C. Morin, C. Espie:

**Oxford Handbook of sleep and sleep disorders.**

Oxford University Press, Oxford, 2012

### 3. Insomnie - Schlaflosigkeit

K. Morgan & S. Closs:

**Sleep management in nursing practice - an evidence based guide.**

Churchill Livingstone, Edinburgh-London-New York, 1999.

T. Müller, B. Paterok:

**Schlaftraining.**

Hogrefe, Göttingen-Bern, 1999.

D. Riemann & U. Voderholzer:

**Der gestörte Schlaf - Via regia zum Verständnis depressiver Erkrankungen.**

Uni-Med Verlag, Bremen, 2003.

D. Riemann:

**Patientenratgeber Schlafstörungen.**

Hogrefe Verlag, Göttingen, 2004.

M. Perlis, C. Jungquist, M. Smith, D. Posner:

**Cognitive-behavioral treatment of insomnia.**

Springer, Berlin, 2005

M.J. Sateia, D.J. Buysse:

**Insomnia – diagnosis and treatment.**

Informa healthcare, Colchester, 2010.

K. Spiegelhalder, J. Backhaus & D. Riemann:

**Schlafstörungen - Fortschritte der Psychotherapie.**

Hogrefe, Göttingen-Bern, 2011.

### 4. Hypersomnie (Apnoe/Narkolepsie)

K. Meier-Ewert:

**Tagesschläfrigkeit.**

VCH, Edition Medizin, Weinheim, 1989.

W. Hochban:

**Das obstruktive Schlafapnoesyndrom.**

Blackwell, Berlin-Wien, 1997.

K. Rasche et al. (Hrsg.):

**Schlafbezogene Atmungsstörungen in Klinik und Praxis.**

Blackwell, Berlin-Wien, 1999.

G. Mayer:

**Narkolepsie.**

Blackwell, Berlin-Wien, 2000.

M.J. Thorpy, M. Billiard:

**Sleepiness.**

Cambridge University Press, Cambridge, 2011.

### 5. Schlafstörungen bei Kindern

R. Ferber, M. Kryger:

**Principals and practice of sleep medicine in the child.**

W.B.Saunders Company, Philadelphia, 1995 bzw. neuere Edition

S.H. Sheldon:

**Evaluating sleep in infants and children.**

Lippincott-Raven, Philadelphia, New York, 1996.

G. Stores:

**A clinical guide to sleep disorders in children and adolescents.**

Cambridge University Press, Cambridge, 2001.

J. Mindell, J. Owens:

**A clinical guide to pediatric sleep. Diagnosis and management of sleep problems.**

Lippincott, Philadelphia 2003.

L. Fricke-Oerkermann, J. Frölich, G. Lehmkuhl, A. Wiater:

**Schlafstörungen.**

Hogrefe, Göttingen, 2011.

A. Wiater, G. Lehmkuhl:

**Handbuch Kinderschlaf.**

Schattauer, Ulm, 2011.

## 6. Verschiedene Schlafstörungen

C. Trenkwalder:

**Restless legs - Syndrom.**

Springer, Berlin, 1996.

G. Lavigne, B.J. Sessle, M. Choiniere, P. Soja:

**Sleep and pain.**

IASP Press, Seattle, 2007.

J. Winkelman, D.T. Palnte:

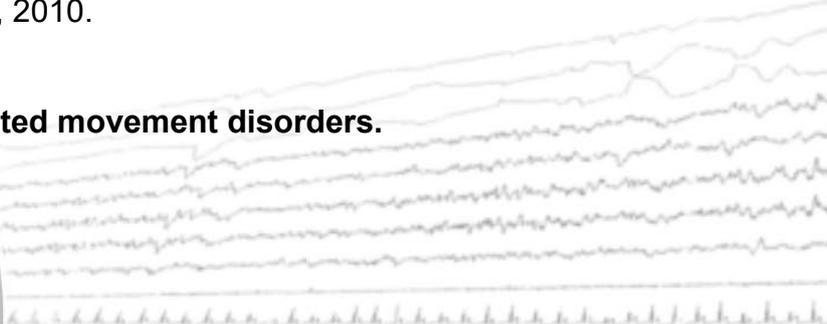
**Foundations of psychiatric sleep medicine.**

Cambridge University Press, Cambridge, 2010.

M. Thorpy, G. Plazzi:

**The parasomnias and other sleep-related movement disorders.**

Cambridge Medicine, Cambridge, 2010.



## 7. Träume

R. Cartwright & L. Lamberg:

**Crisis dreaming.**

Harper Perennial, New York, 1992.

E. Strauch, B. Meier:

**Den Träumen auf der Spur.**

Hans Huber, Bern-Göttingen, 1992.

M. Jouvet:

**Die Nachtseite des Bewußtseins - Warum wir träumen.**

Rowolt, Hamburg, 1994.

B. Krakow, J. Neidhardt:

**Alpträume erfolgreich behandeln.**

Falken-Verlag, Niedernhausen, 1995.

M. Schredl:

**Die nächtliche Traumwelt - eine Einführung in die psychologische Traumforschung.**

Kohlhammer, Stuttgart-Berlin-Köln, 1999.

R. D. Cartwright:

**The twenty-four hour mind: the role of sleep and dreaming in our emotional lives.**

Oxford University Press, Oxford, 2010.

J. Thünker, R. Pietrowsky:

**Alpträume – ein Therapiemanual.**

Hogrefe, Göttingen, 2011.



## II. Internet-Links

### 1. Wissenschaftliche Fachgesellschaften I

**DGSM**      [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)  
Webseite der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin

Die DGSM ging aus dem Arbeitskreis klinischer Schlafzentren hervor, der sich bereits 1987 konstituierte. Zur Zeit mehr als 1800 Mitglieder aus verschiedenen Bereichen der Medizin (Psychiatrie, Neurologie, Innere Medizin, HNO, Kieferchirurgie, Pädiatrie etc.), Naturwissenschaft und Psychologie. Die DGSM hält jährliche Fachtagungen ab, Entwicklung eines Programms zur Qualitätssicherung und zur Akkreditierung von schlafmedizinischen Zentren. Auf der Webseite finden sich alle Informationen über diese Gesellschaft und vieles mehr sowie Querverweise und weiterführende Links.

**ESRS**      [www.esrs.de](http://www.esrs.de)  
Webseite der European Sleep Research Society

### 2. Wissenschaftliche Fachgesellschaften II

*American Academy of Sleep Medicine*    <http://www.asda.org/>

Die American Academy of Sleep Medicine widmet sich der Erarbeitung von Standards zur Evaluation der Behandlung von Schlafstörungen, ihrer Erforschung sowie der Aus-, Fort- und Weiterbildung auf diesem Gebiet. Die Websites enthalten Links zu weiteren Organisationen und Institutionen, die auf dem Gebiet der Erforschung, Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen tätig sind.

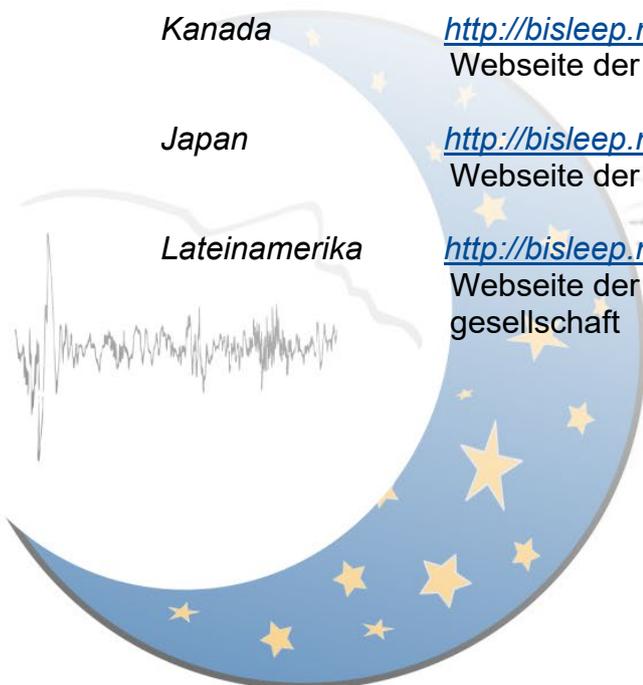
**Amerika**      <http://bisleep.medsch.ucla.edu/WFSRS/SRS/srs.htm>  
Webseite der amerikanischen Sleep Research Society

**Australien**      <http://bisleep.medsch.ucla.edu/WFSRS/ASA/asa.htm>  
Webseite der australischen und asiatischen Schlafforschungsgesellschaften

**Kanada**      <http://bisleep.medsch.ucla.edu/WFSRS/CSS/css.htm>  
Webseite der kanadischen Schlafforschungsgesellschaft

**Japan**      <http://bisleep.medsch.ucla.edu/WFSRS/JSSR/jssr.htm>  
Webseite der japanischen Schlafforschungsgesellschaft

**Lateinamerika**      <http://bisleep.medsch.ucla.edu/WFSRS/LASS/lass.htm>  
Webseite der lateinamerikanischen Schlafforschungsgesellschaft



### 3. Wissenschaftliche Fachzeitschriften zum Thema Schlaf

#### ➤ **SOMNOLOGIE**

Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin  
[www.blackwell.de](http://www.blackwell.de)

#### ➤ **Journal of Sleep Research**

Zeitschrift der Europäischen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin  
[www.blacksci.co.uk/products/journals/jsr.htm](http://www.blacksci.co.uk/products/journals/jsr.htm)

#### ➤ **Sleep**

Zeitschrift der American Academy of Sleep Medicine und der amerikanischen Sleep Research Society  
[www.wisc.edu/asda/journal.html](http://www.wisc.edu/asda/journal.html)

**Sleep Medicine Reviews, Sleep Medicine, Dreaming, Behavioral Sleep Medicine. Journal of Clinical Sleep Disorders, etc.**

### 4. Selbsthilfegruppen in Deutschland

#### **Bundesverband Schlaf-Apnoe BSD**

[www.bsd-selbsthilfe.de](http://www.bsd-selbsthilfe.de)

#### **Deutsche Narkolepsie-Gesellschaft e.V. (Bundesverband)**

[www.dng-ev.de](http://www.dng-ev.de)

#### **Selbsthilfegruppe Chronische Müdigkeit Fatigatio e.V.**

[www.fatigatio.de](http://www.fatigatio.de)

#### **RLS e.V. Deutsche Restless Legs Vereinigung**

[www.restless-legs.org](http://www.restless-legs.org)

### 5. Schlafmedizinisches Zentrum Freiburg

#### **Schlafmedizin Freiburg:**

[www.schlafmedizin-freiburg.de](http://www.schlafmedizin-freiburg.de)

#### **Schlafmedizinisches Zentrum der Universitätsklinik Freiburg:**

[www.uniklinik-freiburg.de/schlafzentrum.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/schlafzentrum.html)

