



Dieter Riemann

# Ratgeber Schlafstörungen

Informationen für Betroffene  
und Angehörige

2., aktualisierte Auflage

# **Ratgeber Schlafstörungen**

## **Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 2**

Ratgeber Schlafstörungen

von Prof. Dr. Dieter Riemann

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,  
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Dieter Riemann**

# **Ratgeber Schlafstörungen**

Informationen für Betroffene und Angehörige

2., aktualisierte Auflage



**Prof. Dr. rer. soc. Dieter Riemann**, geb. 1958. 1979–1985 Studium der Psychologie in München. 1985–1986 Forschungsstipendiat der Max-Planck-Gesellschaft am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München. 1986–1993 Wissenschaftlicher Assistent an der Psychiatrischen Klinik des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit in Mannheim, Ausbildung zum klinischen Psychologen und Psychotherapeuten und Leiter des Schlaf-EEG-Labors. 1988 Promotion. 1992 Habilitation. Seit 1993 Professor an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Freiburg und Leiter der Abteilung Klinische Psychologie und Psychophysiologie/Schlafmedizin.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Copyright-Hinweis:**

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel.: +49 551 999 50 0  
Fax: +49 551 999 50 111  
E-Mail: [verlag@hogrefe.de](mailto:verlag@hogrefe.de)  
Internet: [www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de)

Umschlagabbildung: © andresr – istock.com by Getty Images  
Satz: Matthias Lenke, Weimar  
Format: pdf

2., aktualisierte Auflage 2016  
© 2004, 2016 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2745-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2745-5)  
ISBN 978-3-8017-2745-1  
<http://doi.org/10.1026/02745-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 Was sind Schlafstörungen?</b> .....	8
1.1 Was ist eine Hypersomnie? .....	10
1.2 Was sind Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen? .....	12
1.3 Was sind Parasomnien? .....	14
1.4 Was sind Insomnien? .....	16
<b>2 Wie entstehen Schlafstörungen und welche Ursachen und aufrechterhaltende Faktoren gibt es dafür?</b> .....	18
2.1 Organische Ursachen .....	18
2.2 Medikamentös bedingte Schlafstörungen .....	20
2.3 Psychische Störungen .....	21
2.4 Die Insomnische Störung .....	24
<b>3 Was kann man gegen Schlafstörungen unternehmen?</b> .....	27
3.1 Wissen über den Schlaf .....	27
3.2 Das Schlaftagebuch .....	39
3.3 Entspannungstechniken .....	41
3.4 Ruhebild und Fantasiereisen .....	42
3.5 Achtsamkeit .....	44
3.6 Regeln für einen gesunden Schlaf .....	45
3.7 Stimuluskontrolle .....	48
3.8 Schlafrestriktion .....	49
3.9 Schlaf-Wach-Rhythmusstrukturierung .....	52
3.10 Kognitive Techniken .....	53
3.11 Akzeptanz und Commitment (ACT) .....	58
3.12 Der Umgang mit Schlafmitteln .....	59
<b>Anhang</b> .....	67
Literatur .....	67
Web-Adresse .....	68
Arbeitsblatt .....	69