

S3-Leitlinie

# Nicht erholsamer Schlaf / Schlafstörungen

Kurzfassung



## Steering-Komitee und Herausgeber

G. Mayer, Schwalmstadt-Treysa

I. Fietze, Berlin

J. Fischer, Norderney

T. Penzel, Berlin

D. Riemann, Freiburg

A. Rodenbeck, Berlin

H. Sitter, Marburg

H. Teschler, Essen



---

S3-Leitlinie

# Nicht erholsamer Schlaf/ Schlafstörungen

Kurzfassung

**Steering-Komitee und Herausgeber**

G. Mayer, Schwalmstadt-Treysa

I. Fietze, Berlin

J. Fischer, Norderney

T. Penzel, Berlin

D. Riemann, Freiburg

A. Rodenbeck, Berlin

H. Sitter, Marburg

H. Teschler, Essen



Diese Pocket-Leitlinie darf in keiner Form, auch nicht auszugsweise, ohne ausdrückliche Erlaubnis der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin bzw. der Springer-Verlag GmbH vervielfältigt oder übersetzt werden.

Dieser Kurzfassung liegt die S3-Leitlinie „Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen“ zugrunde, die im Herbst 2009 als Supplement der Zeitschrift *Somnologie* erschien (*Somnologie*, Band 13, Supplement 1, November 2009).

Die Langfassung der Leitlinie findet sich auch im Internet unter [www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)

Die Leitlinie gibt den derzeit aktuellen wissenschaftlichen Forschungsstand wieder und wurde zusammengestellt unter sorgfältiger Berücksichtigung evidenzbasierter Kriterien. Von Ärzten wird erwartet, dass sie diese Leitlinie in vollem Maße in ihre klinische Beurteilung mit einbeziehen. Die persönliche ärztliche Verantwortung und Entscheidung wird dadurch jedoch nicht außer Kraft gesetzt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Springer Medizin  
Springer-Verlag Verlag GmbH  
ein Unternehmen von Springer  
Science+Business Media  
[springer.de](http://springer.de)

© Springer-Verlag Berlin  
Heidelberg 2010

Planung/Projektmanagement:  
Susanne Denskus, Heidelberg  
Umschlaggestaltung:  
Nadine Metzger, Heidelberg  
Satz und Layout:  
Patricia Hofrichter, Heidelberg  
Springer Medizin Verlag,  
Heidelberg  
Druck: Stürtz GmbH, Würzburg  
ISBN: 978-3-642-16399-9

Printed in Germany  
gedruckt auf säurefreiem Papier

► **Autoren:**

Prof. Dr. med. Heinrich F. Becker, Hamburg  
Prof. Dr. med. Joachim Ficker, Nürnberg  
Prof. Dr. med. Ingo Fietze, Berlin  
Prof. Dr. med. J. Fischer, Norderney  
Dr. med. Peter Geisler, Regensburg  
Prof. Dr. med. Svenja Happe, Bremen  
Prof. Dr. med. Magdolna Hornyak, Freiburg  
Prof. Dr. med. Sylvia Kotterba, Westerstede  
Prof. Dr. med. G. Mayer, Schwalmstadt-Treysa  
Prof. Dr. med. Maritta Orth, Mannheim  
Prof. Dr. rer. physiol. T. Penzel, Berlin  
Prof. Dr. med. Thomas Podszus, Hof  
PD Dr. rer. physiol. Friedhart Raschke, Norderney  
Prof. Dr. rer. soc. Dipl.-Psych. D. Riemann, Freiburg  
Prof. Dr. med. Winfried Randerath, Solingen  
Prof. Dr. rer. nat. A. Rodenbeck, Berlin  
Prof. Dr. med. Karl-Heinz Rühle, Hagen  
PD Dr. rer. physiol. H. Sittler, Marburg  
Prof. Dr. med. Karin Stiasny-Kolster, Marburg  
Prof. Dr. med. H. Teschler, Essen  
Dr. med. Björn Walther, Erfurt  
Dr. med. Alfred Wiater, Köln

► **Unter Mitarbeit von:**

PD Dr. med. Michael Arzt, Regensburg  
Prof. Dr. med. Richard Schulz, Gießen  
Dr. med. Thomas Wessendorf, Essen

► **Redaktionelle Bearbeitung:**

Dr. med. Helga Peter, Marburg  
Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Jörg Hermann Peter, Marburg