

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

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

© 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