



## Weiterführende Informationen

### Links

Ratgeber der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin (DGSM) für Patienten zu verschiedenen Schlafstörungen:

[https://www.dgsm.de/patienteninformationen\\_ratgeber.php](https://www.dgsm.de/patienteninformationen_ratgeber.php)

Informationsseite insbesondere zu Ein- und Durchschlafstörungen:

<https://www.schlafgestoert.de/site-1.html>

Infozeitschrift für Patienten:

<https://www.dasschlafmagazin.de/>

Deutsche Restless-legs-Vereinigung: Verein von Betroffenen mit wissenschaftlichem Beirat

<https://www.restless-legs.org/>

### Bücher von anerkannten Schlafmedizinern

Zulley, Jürgen / Knab, Barbara:

Die kleine Schlafschule. Wege zum guten Schlaf.

Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main, 2016

Weeß, Hans-Günter:

Schlaf wirkt Wunder. Alles über das Wichtigste Drittel unseres Lebens.

Droemer Verlag, München 2018.

Fietze, Ingo:

Die übermüdete Gesellschaft. Wie Schlafmangel uns alle krank macht.

Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, 2018