



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

QUELLENANGABEN

Schlafstörungen & Stress

- DAK-Gesundheit (2017): *Müdes Deutschland: Schlafstörungen steigen deutlich an*. DAK-Gesundheitsreport 2017: 80% der Erwerbstätigen schlafen schlecht. <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html#/>
- Gerber, M. (2012): *Schlafstörungen durch Stress*. Psychiatrie & Neurologie, 5-9.
- Hermann, E., Hermann, R., Gassmann, D. (2018): *Schlaf-Wach-Störungen*, In Margraf, J. & Schneider, S. (Hrsg): Lehrbuch der Verhaltenstherapie, Band 2. (4. Aufl., S.185-226). Springer-Verlag GmbH Deutschland.