

# WORK REPORT 2023

## SLEEP & INSOMNIA RESEARCH AT THE DEPARTMENT OF CLINICAL PSYCHOLOGY AND PSYCHOPHYSIOLOGY/ CENTRE FOR MENTAL DISORDERS/ MEDICAL FACULTY UNIVERSITY OF FREIBURG

PRIMEVIEW

# INSOMNIA DISORDER

**nature** DISEASE  
REVIEWS PRIMERS

For the Primer, visit [doi:10.1038/nrdp.2015.26](https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.26)

**→** Insomnia disorder is characterized by prolonged periods of difficulty sleeping that negatively affects daytime functioning. Of all the forms of insomnia, chronic insomnia is the most common. The worldwide prevalence of insomnia is estimated to be approximately 10% based on studies that used DSM-IV criteria.

**Rx MANAGEMENT**

**! QUALITY OF LIFE**

Cognitive-behavioural therapies — aimed at changing practices and thoughts that contribute to insomnia — are used in combination with other therapies such as mindfulness training to treat the disorder

With its effects on physical performance, mood and cognitive functioning, insomnia can severely reduce academic and occupational achievement, place strains on personal relationships and cause substantial distress. Insomnia can also exacerbate quality-of-life challenges in those with other conditions including cancer, Parkinson disease and pain disorders. Overall, chronic insomnia has quality-of-life outcomes that resemble other severe chronic conditions, such as major depressive disorder and congestive heart failure.

**MECHANISMS**

Although the aetiology of insomnia is poorly understood, several psychological, behavioural, genetic and neurobiological factors that predispose individuals to insomnia, trigger the disorder or perpetuate it have been identified. Psychological and behavioural contributors to insomnia include stressful life events, excessive worry about sleep, poor sleep hygiene, the tendency to internalize problems and irregular sleep schedules. Genes implicated in insomnia include those that encode clock proteins, which regulate circadian rhythm, and those that encode proteins related to the activity of neurotransmitters such as serotonin and γ-aminobutyric acid (GABA). Finally, many patients with insomnia experience hyperarousal — a state of increased physiological arousal while sleeping and awake — although whether this contributes to the disorder is unclear.

**! GABA is a key sleep promoter. Patients with insomnia often have reduced levels of GABA**

**OUTLOOK**

Improved outcomes for patients with insomnia require a multifaceted approach. Research is needed to elucidate the psychological and biological mechanisms that lead to insomnia and to determine if hyperarousal is a cause or consequence of insomnia. These efforts will be assisted by increased standardization of diagnostic criteria, which will enable more-meaningful comparisons between studies and provide a clearer picture of the global epidemiological landscape of insomnia. Finally, education is required to bring clinical practice in line with the most up-to-date evidence on how to best manage insomnia.

**DIAGNOSIS**

Diagnosis is made on the basis of reports of sleep experiences by patients, and requires dissatisfaction with sleep duration or quality, difficulties initiating and maintaining sleep and associated daytime impairments such as fatigue, poor memory and diminished concentration. These symptoms must be present for ≥3 days per week and last a minimum of 3 months. Other conditions that can disrupt sleep, such as obstructive sleep apnoea, restless leg syndrome and periodic limb movement disorder, must be ruled out.

Designed by Laura Marshall | © 2015 Macmillan Publishers Limited. All rights reserved | Article number: 15037; doi:10.1038/nrdp.2015.26; published online 3 September 2015

In: Morin C, Drake C, Harvey A, Krystal AD, Manber R, Riemann D, Spiegelhalter K: Insomnia. Nature Review Disease Primers. 2015 Sep 3;1:15026. doi: 10.1038/nrdp.2015.26.

**“....it is our aim to better understand the relationships between sleep, insomnia and mental disorders, especially anxiety and depression. With our multidisciplinary team we combine expertise from biological and clinical psychology, clinical neurosciences, clinical pharmacology, nursing, psychiatry, psychotherapy, physics and sleep research/ sleep medicine to experimentally study sleep with a variety of methods in good sleepers and people suffering from mental disorders and insomnia. Besides striving to understand the pathophysiology/ etiology of disturbed sleep in psychiatry we hope to improve current therapeutic avenues .....**”

<https://www.uniklinik-freiburg.de/psych/abteilungen/klinische-psychologie-und-psychophysiologie/bereich-psychophysiologie-schlafmedizin.html>

**Head of Department:** Dieter Riemann, PhD, Professor of Clinical Psychophysiology, Dipl. Psych., Somnologist (Germany/Europe), Psychological Psychotherapist, Clinical Supervisor for Cognitive-Behavioral Therapy; <https://www.uniklinik-freiburg.de/psych/team/riemann.html>

**Deputy Head:** Kai Spiegelhalder, MD, Dipl. Psych., PhD, apl. Professor of Psychology, Psychological Psychotherapist

**Medical Head:** Lukas Frase, MD (attending Psychiatrist, till August 2023); Dorothea Lemper, MD (attending Psychiatrist since September 2023)

**Technical Director:** Bernd Feige, PhD (Physicist)

**Post-Doc Researchers:** Fee Benz, MSc, PhD

**Affiliated researchers:** Chiara Baglioni, PhD (Professor of Clinical Psychology, Rome Telematics University; Psychological Psychotherapist)

**PhD candidates:** Anna Johann, MSc, Lisa Steinmetz, MSc, Natasza Walter, MSc, Johanna Ell, MSc, Julian Schiel, MSc, Raphael Dressle, MSc, Lukas Spille, MSc, Sarah Schmid, MSc

**Scientific staff:** Nicole Thoma, (Diploma in business administration, BSc Psychology)

**MD candidates:** Noa Behrendt, Anna Bockholt, Aliza Bredl, Jan Bürklin, Anahita Davoodabadi, Annika Eiswirth, Liv Espen, Isabella Gioia, Stephanie Guo, Johannes Heitz, Florian Holub, Sonja Huart, Christian Kienzler, Nikolas Konzen, Emma Kronberger, Lena Lentsch, Katharina Nachtsheim, Roxana Petri, Felix Rüb, Jana Schöne, Hanna Schmid, Natalie Speiser, Marie Keller-Bacher

**Master students:** Alicia Dehn, Nicole Thoma

**Student researchers and night technicians:** Lara Güth, , Moira Schummer, Alicia Dehn, Celia Hann, Klara Breuksch, Anne Zeien, Laura Hertel, Emma Meerpohl, Julia Skakovska, Abrama Nikrandt, Ibrahim Hajji Mohammad, Sara Lion, Sophie Nitz, Janina Tripp, Anna Fröhlich, Franziska Halter

**Clinical staff:** Lukas Frase, MD (Psychiatrist; till September 2023); Marion Kuhn, PhD (Clinical Psychologist and Psychotherapist), Dr. Dorothea Lemper. (Attending Psychiatrist), Lukas Spille (Psychologist, 07.06.2022 – 30.06.2023; Sarah Schmid (Psychologist, 01.01. – 30.06.2023)

**Nursing team:** Patrick Anjard, Claudine Heinrich, Heike Franz, Sebastian Schura, Sonja Weiss (maternity leave), Hieronymus Gottschaldt

**Technical staff:** Claudia Stippich

**Clinical and research interns/guests:** Irina Möller (Psychology/ Freiburg University), 30.01. – 28.02.2023; Svenja Kruse (Psychology/ Freiburg University), 13.03. – 16.04.2023; Abrama Nikrandt (Psychology/ Freiburg University), 04.09. – 29.09.2023, Debora Meneo, 21.08. – 22.09.2023 (Rome University, Psychology); Finja Marten (University Leuven, Psychology), 09.10. – 17.11.2023; Elliot Schramm (Fribourg University, Psychology), 06.11. – 24.11.2023;

**IT/ technical issues:** Bernd Tritschler

**Work groups:**

1. **Clinical Neurophysiology** (B. Feige)
2. **Sleep, Insomnia and Mental Disorders** (D. Riemann)
3. **Pathophysiology of Insomnia** (K. Spiegelhalder)

## 1. PUBLICATIONS

### 1.1. ORIGINAL PUBLICATIONS IN PEER-REVIEWED JOURNALS

- Christodoulou, N, Bertrand, L, Palagini, L, Frija-Masson, J, D´Ortho, MP, Lejoyeux, M, Riemann, D, Maruani, J, Geoffroy, PA: Factors associated with insomnia: a naturalistic study during a COVID-19 fully restrictive lockdown. **Journal of Sleep Research**, 2023;32:e13752 (IF: 4.400)
- Simon, L, Steinmetz, L, Feige, B, Benz, F, Spiegelhalder, K, Baumeister, H: Comparative efficacy of on-site, digital, and other settings for cognitive behavioral therapy for insomnia: a systematic review and network meta-analysis. **Scientific reports**, 2023; 13:1929; doi.org/10.1038/s41598-023-28853-0 (IF: 4.600)
- Knötzele, J, Riemann, D, Frase, L, Feige, B, Tebartz van Elst, L, Kornmeier, J: Can rose odor help to improve memory consolidation during sleep and retrieval? **Scientific Reports**, 2023 Feb 9;13(1):2371. doi: 10.1038/s41598-023-28676-z. (IF: 4.600)
- Johann, AF, Feige, B, Hertenstein, E, Nissen, C, Benz, F, Steinmetz, L, Baglioni, C, Riemann, D, Spiegelhalder, K\*, Akram, U\*: The effects of cognitive behavioral therapy for insomnia on multidimensional perfectionism. **Behavior Therapy** 2023 Mar;54(2):386-399. doi: 10.1016/j.beth.2022.10.001. (IF: 4.796)
- Holub, F, Petri, R, Schiel, JE, Feige, B, Rutter, MK; Tamm, S, Riemann, D, Kyle, SD, Spiegelhalder, K: Associations between insomnia symptoms and functional connectivity in the UK biobank cohort (n= 29,423). **Journal of Sleep Research**, 2023; 32: e13790 (IF: 4.400)
- Benz, F, Riemann, D, Domschke, K, Spiegelhalder, K, Johann, AF, Marshall, NS, Feige, B: How many hours do you sleep? A comparison of subjective and objective sleep duration measures in a sample of insomnia patients and good sleepers. **Journal of Sleep Research**, 2023; 32: e13802 (IF: 4.400).
- Meule, A, Riemann, D, Voderholzer, U: Sleep quality in persons with mental disorders: changes during inpatient treatment across 10 diagnostic groups. **Journal of Sleep Research**, 2023; 32:e13624 (IF: 4.400).
- Traut, J, Mengual, JP, Meijer, EJ, McKillop, LE, Alfonsa, H, Hoerder-Suabedissen, A, Song, SM, Molnar, Z, Akerman, CJ, Vyazovskiy, V, Feher, K, Riemann, D, Krone, LB: Effects of clozapine-N-oxide and compound 21 on sleep in laboratory mice. **Elife**. 2023 Mar 9;12:e84740. doi: 10.7554/eLife.84740. (IF: ???)
- Feher, K, Omlin, X, Tarok, L, Schneider, C, Morishima, Y, Zuest, M, Wunderlin, M, Koenig, T, Hertenstein, E, Ellenberger, B, Schmidig, F, Mikutta, C, Trinca, E, Senn, V, Feige, B, Klöppel, S, Nissen, C: Feasibility, efficacy and functional relevance of automated auditor closed-loop suppression of slow wave sleep in humans. **Journal of Sleep Research**, 2023; 32:e13846 (IF: 4.400).
- Dressle, RJ, Riemann, D, Spiegelhalder, K, Frase, L, Perlis, ML, Feige, B: On the relationships between EEG spectral analysis and pre-sleep cognitive arousal in insomnia disorder – towards an integrated model of cognitive and cortical arousal. **Journal of Sleep Research**, 2023; 32:e13861 (IF: 4.400)
- Hürlimann, P, Bodenmann, G, Riemann, D, Weitkamp, K: Cognitive-behavioral therapy to treat stress and insomnia: a randomized wait list-controlled trial of two online courses. **Journal of Sleep Research**, 2023;: e13874 (IF: 4.400)
- Frase, L, Feige, B, Gioia, I, Loeck, VK, Domschke, K, Kilian, H, Schläpfer, T, Dressle, RJ, Riemann, D: No differences in indirect markers of locus coeruleus – norepinephrine function in insomnia disorder. **Journal of Sleep Research**, 2023; 32: e13872 (IF: 4.400).
- Asfahani, M, Mahmoud-Aznavah, A, Noori, K, Rostampour, M, Zarei, M, Spiegelhalder, K, Khazaie, H, Tahmasian, M: Discriminating paradoxical and psychophysiological insomnia based on structural and functional brain images: a preliminary machine learning study. **Brain Sciences**, 2023, 13,672. Doi:13390; brainsci13040672 (IF: 3.300)
- Schiel, JE, Tamm, S, Holub, F, Petri, R, Dashti, HS, Domschke, K, Feige, B, Goodman, MO, Jones, SE, Lane, JM, Ratti, PL, Ray, DW, Redline, S, Riemann, D, Rutter, MK, Saxena, R, Sexton, CE, Tahmasian, M, Wang, H, Weedon, MN, Weihs, A, Kyle, SD, Spiegelhalder, K: Associations between sleep health and grey matter volume in the UK Biobank cohort (N = 33,356). **Brain Communications**, 2023, 5, fca200. <https://doi.org/10.1093/braincomms/fca200> (IF:4.800 )
- Hertenstein, E, Kuhn, M, Landmann, N, Maier, JG, Schneider, CL, Feher, KD, Frase, L, Riemann, D, Feige, B, Nissen, C: Brain-derived neurotrophic factor genetic polymorphisms and creativity. **PlosOne**, 2023 Sep 13;18 (9):e0291397.doi: 10.1371/journal.pone.0219397. (IF:3.700).
- Palagini, L, Cipriani, E, Caruso, V, Gemignani, A, V, Miniati, M, Riemann, D: Insomnia during the perinatal period and its association with maternal and infant psychopathology: a systematic review and meta-analysis. **Current Psychiatry Reports**, 2023, <https://dpo.org/10.1007/s11920-023-01463-3>. (IF: 6.700)
- Reimann, GM, Küppers, V, Camilleri, JA, Hoffstaedter, F, Langner, R, Laird, AR, Fox, PT, Spiegelhalder, K, Eickhoff, SB, Tahmasian, M: Convergent abnormality in the subgenual anterior cingulate cortex in insomnia disorder: A revisited neuroimaging meta-analysis of 39 studies. **Sleep Medicine Reviews**, 71, 101821. (IF: 10.500)
- Ell, J, Schiel, JE, Feige, B, Riemann, D, Nyhuis, CC, Fernandez-Mendoza, J, Vetter, C, Rutter, MK, Kyle, SD, Spiegelhalder, K: Sleep health dimensions and shift work as longitudinal predictors of cognitive per-

formance in the UK Biobank cohort. **Sleep**, 2023, 46, zsad093. (IF: 5.600).

- Reif A, Bitter I, Buyze J, Cebulla K, Frey R, Fu DJ, Ito T, Kamarov Y, Llorca PM, Oliveira-Maia AJ, Messer T, Mulhern-Haughey S, Rive B, von Holt C, Young AH, Godinov Y, & ESCAPE-TRD Investigators [incl. Frase L]. Esketamine Nasal Spray versus Quetiapine for Treatment-Resistant Depression. **The N Engl J Med** 389(14): 1298–1309. 2023. (IF = 158.900)
- Burkhardt G, Kumpf U, Crispin A, Goerigk S, Andre E, Plewnia C, Brendel B, Fallgatter A, Langguth B, Abdelnaim M, Hebel T, Normann C, Frase L, Zwanzger P, Diemer J, Kammer T, Schönfeldt-Lecuona C, Kamp D, Bajbouj M, Behler N, Wilkening A, Nenov-Matt T, Dechantsreiter E, Keeser D, Bulubas L, Palm U, Blankenstein V, Mansmann U, Falkai P, Brunoni AR, Hasan A, Padberg F. Transcranial direct current stimulation as an additional treatment to selective serotonin reuptake inhibitors in adults with major depressive disorder in Germany (DepressionDC): a triple-blind, randomised, sham-controlled, multicentre trial. **Lancet** 12;402(10401):545-554. 2023. (IF = 168.900)
- Spille, L., Fendel, J. C., Seuling, P. D., Göritz, A. S., & Schmidt, S. (2023). Open-label placebos—a systematic review and meta-analysis of experimental studies with non-clinical samples. **Scientific Reports**, 13(1), 3640 (IF = 4.6).
- Seuling, P. D., Fendel, J. C., Spille, L., Göritz, A. S., & Schmidt, S. (2023). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy compared to psychotherapy in person: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Telemedicine and Telecare**, 1357633X231161774 (IF = 6.1).
- Steinmetz, L, Simon, L, Feige, B, Riemann, D, Akram, U, Crawford, MR, Johann, AF\*, Spiegelhalder, K\*: Adherence to sleep restriction therapy – an evaluation of existing measures. **Journal of Sleep Research**, 2023;32:e13975. Doi: 10.1111/jsr.13975. (IF: 4.400)

#### In press:

- Simon, L, Reimann, J, Steubl, LS, Stach, M, Spiegelhalder, K, Sander, L, Baumeister, H, Messner, EM, Terhorst, Y: Help for insomnia from the app store? A standardized rating of mobile health applications claiming to target insomnia. **Journal of Sleep Research**, 2023; May 27;e13642.doi:10.1111/jsr.13642 (IF: 4.400).
- Weihs, A, Frenzel, S, Bi, H, Schiel, JE, Asfahani, M, Bülow, R, Ewert, R, Hofftsädter, F, Jahanshad, N, Khazaie, H, Riemann, D, Rostanbour, M, Stubbe, B, Thomopoulos, S, Thompson, PM, Valk, SL, Völzke, H, Zarei, M, Eickhoff, S, Grabe, J, Patil, K, Spiegelhalder, K, Tahmansian, M, Lack of structural brain alteration associated with insomnia: findings from the Enigma sleep working group. **Journal of Sleep Research**, 2023 Mar 21:e13884. Doi: 10.1111/jsr.13884. Online ahead of print. (IF: 4.400)
- Baglioni, C\*, Johann, AF\*, Benz, F, Steinmetz, L, Meneo, C, Frase, L, Kuhn, M, Ohler, N, Huart, B, Speiser, N, Tuschen-Caffier, B, Riemann, D, Feige, B: Interactions between sleep quality, insomnia and emotional processes: an ecological momentary assessment of longitudinal influences combining self-report and physiological measures. **Journal of Sleep Research** 2023 Jul 25:e14001. Doi: 10.1111/jsr.14001. Online ahead of print. (IF: 4.400)
- Cheung, JMY, Scott, H, Muench, A, Grunstein, R, Krystal, A, Riemann, D, Perlis, ML: Comparative safety and efficacy of hypnotics: a quantitative risk benefit analysis. **Journal of Sleep Research** 2023 Nov 28:e14088. doi: 10.1111/jsr.14088. Online ahead of print. (IF: 4.400).
- Züst, MA, Mikutta, C, Omlin, X, DeStefani, T, Wunderlin, M, Zeller, J, Feher, K, Hertenstein, E, Schneider, CL, Teunissen, C, Tarokh, L, Klöppel, S, Riemann, D, Nissen, C: The hierarchy of coupled sleep oscillations reverses with aging and may be associated with neuroinflammation in humans. **Markers of. Journal of Neuroscience** (IF:5.300)
- Palagini, I, Cipriani, E, Miniati, M, Barmante, A, Gemignani, A, Geoffroy, PA, Riemann, D: Insomnia, poor sleep quality and perinatal suicidal risk: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Sleep Research** (IF: 4.400).
- Goodman, MO, Dashti, H, Lane, JM, Burns, A, Jones, SE, Sofer, T, Purcell, S, Zhu, X, Ollila, HM, Kyle, SD, Spiegelhalder, K, Peker, Y, White, DP, Huang, T, Phillips, AJK, Saxena, R, Rutter, MK, Redline, S, Wang, H: Causal association between subtypes of excessive daytime sleepiness and risk of cardiovascular diseases. **Journal of the American Heart Association**. (IF: 6.106)

#### Submitted /under review:

- Steinmetz, L, Simon, L, Feige, B, Riemann, D, Johann, AF, Ebert, DD, Ell, J, Baumeister, H, Benz, F, Spiegelhalder, K: Network meta-analysis examining efficacy of components of cognitive behavioural therapy for insomnia. **Clinical Psychology Review** (IF:12.800)
- Ell, J, Brückner, HA, Johann, AF, Steinmetz, L, Güth, LJ, Feige, B, Järnefelt, H, Vallieres, A, Frase, L, Riemann, D, Domschke, K, Lehr, D, Spiegelhalder, K: Digital cognitive behavioral therapy for insomnia is effective in nurses with shift work sleep disorder with insomnia: a randomized controlled trial. **SLEEP**. (IF: 5.600)
- Riedel, A, Benz, F, Deibert, P, Riemann, D, Feige, B: Systematic review and meta-analysis on the impact of exercise on insomnia. **Sleep Medicine Reviews** (IF: 10.500)

- Simon, L, Terhorst, Y, Corhdes, C, Pryss, R, Steinmetz, L, Ehai, JD, Baumeister, H: The predictive value of supervised machine learning models for insomnia symptoms through smartphone usage behavior. **Sleep medicine: X**

#### In preparation:

- Petri, R, Holub, F, Schiel, JE, Feige, B, Rutter, MK, Tamm, S, Riemann, D, Kyle, SD, Spiegelhalder, K: Sleep health and white matter integrity in the UK biobank. **Biological Psychiatry (IF:10.600)**
- Steinmetz, L\*, Simon, L\*, Feige, B, Baumeister, H, Spiegelhalder, K, Terhorst, Y: Treatment effect heterogeneity of cognitive behavioral therapy for insomnia – a meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews (IF: 10.500)**

#### 1.2. REVIEW PAPERS

- Dikeos, D, Wichniak, A, Ktonas, PY, Mikoteit, T, Crönlein, T, Eckert, A, Koprivova, J, Ntafouli, M, Spiegelhalder, K, Hatzinger, M, Riemann, D, Soldatos, C: The potential of biomarkers for diagnosing insomnia: consensus statement of the WFSBP task force on sleep disorders. **World Journal of Biological Psychiatry**, 2023; <https://doi.org/10.1080/15622975.2023.2171479> (IF: 3.100).
- Altena, E, Baglioni, C, Cajochen, C, Sanz-Agita, E, Riemann, D: How to deal with sleep problems during heat waves: practical recommendations from the European Insomnia Network. **Journal of Sleep Research**, 2023; 32: e13704 (IF: 4.400).
- Spiegelhalder, K, Benz, F, Feige, B, Riemann, D: Subtypen der Insomnie – exemplarische Ansätze und offene Fragen. **Somnologie**, 2023, 27: 45-50 (IF:1.400).
- Palagini, L, Geoffroy, A, Baletsrieri, M, Ferini-Strambe, L, Ferrara, M, Grassi, L, Miniato, M, Liquoiori, C, Nobili, L, Riemann, D, Gemignani, A: Current models of insomnia disorder: potential role of orexins with implications for insomnia treatment. **Journal of Sleep Research**, 2023; 32: e13825 (IF:4.400).
- Morin, CM, Bjorvatn, B, Poyares, D., Spiegelhalder, K, Wing, YK: World sleep society international sleep medicine guidelines position statement endorsement of behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults. AASM clinical practice guidelines. **Sleep Medicine**, 2023, 109: 164-169(IF: 4.800).
- Palagini, L, Geoffroy, PA, Gemignani, A, Riemann, D: Genetic and epigenetic potential mechanisms in insomnia: a systematic review. **Journal of Sleep Research**, 32; e13868. <https://doi.org/10.1111/jsr.13868> (IF: 4.400)
- Dressle, RJ, Riemann, D: Hyperarousal in insomnia disorder: current evidence and potential mechanisms. **Journal of Sleep Research**, 2023, 32; e13928. Doi: 10.1111/jsr.13928. (IF: 4.400).
- Hertenstein, E, Benz, F, Baglioni, C: Insomnia – a risk factor for mental disorders. **Journal of Sleep Research**, 32:e13930 <https://doi.org/10.1111/jsr.13930> (IF: 4.400)
- Meneo, D, Fateme, S, Tahmasian, M, Baglioni, C: The emotional component of insomnia disorder: a focus on emotion regulation and affect dynamics in relation to sleep quality and insomnia. **Journal of Sleep Research**, 32:e13984. <https://doi.org/10.1111/jsr.13984>.(IF: 4.400)
- Stricker, J, Kröger, L, Johann AF, Küsken, A, Gieselmann, A, Pietrowsky: Multidimensional perfectionism and poor sleep: A meta-analysis of bivariate associations. **Sleep Health**, 9:2 (IF:4.207)
- Ell, J, Schmid, S, Benz, F, Spille, L: Complementary and alternative treatments for insomnia disorder – a systematic umbrella review. **Journal of Sleep Research**, 32:e13979. <https://doi.org/10.1111/jsr.13979> (IF: 4.400)
- Feige, B, Benz, F, Dressle, RJ, Riemann, D: Insomnia and REM sleep instability. **Journal of Sleep Research**, 32:e14032. <https://doi.org/10.1111/jsr.14032> (IF: 4.400.)
- Riemann, D, Espie, CA, Altena, E, Arnardottir, ES, Baglioni, C, Bassetti, C, Bastien, C, Berzina, N, Bjorvatn, B, Dikeos, D, Dolenc Groselj, L, Ellis, JG, Garcia-Borreguero, D, Geoffroy, PA, Gjerstad, M, Gonçalves, M, Hertenstein, E, Hoedlmoser, K, Hion, T, Holzinger, B, Janku, K, Jansson-Fröjmark, M, Järnfeldt, H, Jernelov, S, Jennum, PJ, Khachatryan, S, Krone, L, Kyle, S, Lancee, J, Leger, D, Lupusor, A, Marques, DR, Nissen, C, Palagini, L, Paunio, T, Perogamvros, L, Pevernagie, D, Schabus, M, Shochat, T, Szentkiralyi, A, van Someren, E, van Straten, A, Wichniak, A, Spiegelhalder, K: European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia – update/ first revision. **Journal of Sleep Research**, 2023, 32:e14035. <https://doi.org/10.1111/jsr.14035> (IF: 4.400)
- Baglioni, C, Altena, E, Gavrilloff, D, Jernelov, S, Schlarb, A, Holzinger, B, Espie, CA, Riemann, D: Treatment of insomnia disorder and prevention of poor sleep health. Extending the stepped care model and the role of different clinical professionals. **Journal of Sleep Research**, 2023, 32:e14016. <https://doi.org/10.1111/jsr.140166> (IF: 4.400)
- Akram, U., Stevenson, JC., Gardani, M., Allen, S., Johann, AF.: Personality and Insomnia: a systematic review and narrative synthesis. **Journal of Sleep Research**, 32:6 (IF: 4.400)
- Aquino, G., Schiel, JE: Neuroimaging in insomnia – review and considerations. **Journal of Sleep Research**, 2023, 32:e14031. <https://doi.org/10.1111/jsr.14031> (IF: 4.400)

- Stuck, BA, Schöbel, C, Spiegelhalder, K: Die schlafmedizinische Versorgung in Deutschland. **Somnologie**, 2023, 27, 36-44. (IF: 1.400)
- Frase, L, Nissen, C, Spiegelhalder, K, Feige B: The importance and limitations of polysomnography in insomnia disorder – a critical appraisal. **Journal of Sleep Research**, 2023,32:e14036. <https://doi.org/10.1111/jsr.14036>. (IF: 4.400)
- Frase S, Spieler D, Frase L. Schlafmedizin im Fokus der Forschung. **DNP – Die Neurologie & Psychiatrie** 24 (4). 2023.
- Benz, F, Meneo, D, Baglioni, C, Hertenstein, E: Insomnia symptoms as risk factor for somatic disorders: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. **Journal of Sleep Research**, 2023,32:e13984. <https://doi.org/10.1111/jsr.13984> (IF: 4.400)
- t

#### In press:

- Palagini, L, Geoffroy, PA, Riemann, D: Sleep markers in psychiatry: do insomnia and disturbed sleep play a role as markers of disrupted neuroplasticity involved in mood disorders? A proposed model. **Curr Med Chem**. 2021 Dec 14. Doi: 10.2174/0929867328666211214164907. Online ahead of print. (IF: 4.100)
- Palagini, L, Cipriani, E, Miniati, M, Bramante, A, Gemignani, A, Geoffroy, PA, Riemann, D: Insomnia, poor sleep quality and perinatal suicidal risk: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Sleep Research** (IF: 4.400)
- Riemann, D, Dressle, RJ, Palagini, L, Benz, F, Feige, B: The psychoneurobiology of insomnia: hyperarousal and REM sleep instability. **Clinical and Translational Neuroscience** (IF:???)
- Aquino, G, Gemignani, A, Dressle, RJ, Benz, F, Riemann, D, Feige, B: Neuroimaging findings in insomnia – a systematic review. **Sleep Medicine Reviews** (IF:10.500).

#### Under review/submitted/ in preparation:

- Franceschini, C, De Gennaro, L, Riemann, D, Baglioni, C: The impact of psychological studies on sleep in the healthcare system: new insights to support and integrate daily clinical practice. **Frontiers in Psychology** (IF: 3.800)
- Spiegelhalder K, Baum E, Becker M, Cornaro C, Crönlein T, Frase L, Harth V, Hertenstein E, Johann A, Klose P, Mertel I, Kunz D, Langhorst J, Maurer JT, Mayer G, Nissen C, Pietrowsky, Pollmächer T, Schumacher C, Sitter H, Steffen A, Weeß HG, Wehling M, Riemann D: Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“ – Update 2022. (AWMF-Registernummer 063-003). **Somnologie** (IF: 1.400)
- Palagini, L, Miniati, M, Caruso, V, Riemann, D, Gemignani, A, Pini, S: Insomnia and anxiety -related disorders: a systematic review on clinical and therapeutic perspectives with potential mechanisms underlying their complex link.TBD
- Riemann, D, Dressle, RJ, Spiegelhalder, K: Insomnia guidelines – the European update 2023. **Clinical and Translational Neuroscience** (IF:???)
- Vorster, A, Steinmetz L, Mertel, I: Das Schlaflabor der Zukunft. **Somnologie** (IF: 1.4)

#### 1.3. Short Communications/ Editorials/ Letters to the Editor

- Riemann, D: Focus on sleep-related breathing disorders and COVID-19 (editorial). **Journal of Sleep Research**, 2023;32:e13800 (IF: 4.400).
- Riemann, D: Heatwaves and sleep, sleep and development, mood, neurological disorders and much more! (editorial) **Journal of Sleep Research** 2023; 32:e13848 (IF: 4.400)
- Riemann, D: Focus on sleep medicine and sleep research (editorial). **Journal of Sleep Research**, 2023, Jun;32(3):e13908. Doi: 10.1111/jsr.13908; (IF: 4.400)
- Palagini, L, Geoffroy, PA, Micoulaud-Franchi, JA, Gemignani, A, Riemann, D: Commenting on potentially of aggravating suicidal risk with daridorexant: currently we have not enough data to show this link (letter to the editor). **Journal of Psychiatric Research**, 2023; 84 (4):231r14892 (IF: 4.800).
- Riemann, D: Highlighting insomnia and sleep-disordered breathing (editorial). **Journal of Sleep Research**. 2023; 32, 4: e13962.. (IF: 4.400)
- Riemann, D: Poor sleep and insomnia, sleep-disordered breathing, methodology, sleep and neurology and much more (editorial). **Journal of Sleep Research**. 2023; 32, 5 (IF: 4.400)
- Cheung, JMY, Scottt, H, Muench, A, Riemann, D, Teel, J, Thase, M, Riemann, D, Perlis, ML: Deprescribing benzodiazepine receptor agonists for insomnia in older adults – Authors’ reply. (Correspondence) **Lancet**, Oct 21, 2023. Volume 402, Number 10411p1393-1498, e12 (IF:168.900)
- Riemann, D, Spiegelhalder, K: Insomnia – outlook for the future (afterword). **Journal of Sleep Research**. 2023; 32,e14061. <https://doi.org/10.1111/jsr.14061> (IF: 4.400)
- Morin, CM, Bei, B, Bjorvatn, B, Poyares, D, Spiegelhalder, K, Wing, YK : World sleep society international

sleep medicine guidelines position statement endorsement of “behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults : an American Academy of sleep medicine clinical practice guidelines”. **Sleep Medicine**, 109, 164-169. (IF : 4.300)

- Burkhardt G, Goerigk S, Bulubas L, Dechantsreiter E, Keeser D, Kumpf U, Soldini A, Wolf J, Amann BL, Plewnia C, Fallgatter A, Langguth B, Normann C, Frase L, Zwanzger P, Kammer T, Schönfeldt-Lecuona C, Kamp D, Bajbouj M, Falkai P, Brunoni AR, Bertsch K, Jobst A, Reinhard MA, Padberg F. Adverse childhood experiences and clinical effects of transcranial direct current stimulation in major depressive disorder: Results from the DepressionDC trial. **Psychiatry research**, 330, 115577. 2023. (IF = 11,3)

#### **In press:**

- Hertenstein, E, Riemann, D, Nissen, C: Comment on Brupbacher et al., The effects of exercise on sleep in unipolar depression: A systematic review and meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews**. 2021 Dec;60:101561. Doi: 10.1016/j.smr.2021.101561. Epub 2021 Oct 21. (IF: 10.500)
- Hertenstein, E, Riemann, D, Nissen, C: Comment on Yue at I. (2023): Efficacy and tolerability of pharmacological treatments for insomnia in adults: a systematic review and network meta-analysis. **Sleep Medicine Reviews** (IF: 10.500).
- Hertenstein, E, Spiegelhalder, K, Schneider, C, Riemann, Nissen, C: Comment on Wang et al. Effects of different interventions on insomnia in adults: systematic review and meta-analysis. Letter to the editor. **Journal of Psychiatric Research** (IF:4.800)
- Spiegelhalder, K, Riemann, D, Schiel, JE: Are sleep and brain structure associated in the UK biobank? **Sleep** (IF:5.600).

#### **Submitted/in preparation:**

##### **1.4. CONTRIBUTIONS TO BOOKS**

- Spiegelhalder, K, Hajak, G, Riemann, D: Nichtorganisch bedingte Schlafstörungen. In: U.Voderholzer (Hrsg.): Therapie psychischer Erkrankungen – State of the Art. 18. Auflage. Elsevier, Urban und Fischer, München, 2023, 443-449.
- Baglioni, C, Spiegelhalder, K, Nissen, C, Riemann, D: Future directions in insomnia diagnosis and treatment. In: C. Kushida (ed): Encyclopedia of sleep and circadian rhythms, 2<sup>nd</sup>. Ed.; 2023, 259-267.
- Riemann, D, Bergmann, A: Schlafstörungen. In: M. Berger, Härter, M., Gensichen (Hrsg.): Psychologische Kurzinterventionen in der Hausarztpraxis. Elsevier, München, 2023, pp. 101-110.
- Riemann; D., Benz, F, Steinmetz, L, Johann, AF, Dressle, RJ: Pathophysiology of insomnia: from experimental models to clinical syndromes. In: L. Nobili, L. Palagini, R. Manni; D. Riemann (Eds.): Insomnia across the lifespan: clinical practice and research perspectives. Edizione Minerva Medici, Turin, 2023, pp. 27-37.
- Riemann, D. Dressle, RJ: Insomnia: nosology and classification. L. Nobili, L. Palagini, R. Manni; D. Riemann (Eds.): Insomnia across the lifespan: clinical practice and research perspectives. Edizione Minerva Medici, Turin, 2023, pp. 15-26
- Feige, B, Frase, L: Assessing insomnia with objective measures. In: L. Nobili, L. Palagini, R. Manni; D. Riemann (Eds.): Insomnia across the lifespan: clinical practice and research perspectives. Edizione Minerva Medici, Turin, 2023, pp. 69-76.
- Palagini, L, Caruso, V, Riemann, D, Gemignani, A: Pharmacological treatment of insomnia: general aspects. L. Nobili, L. Palagini, R. Manni; D. Riemann (Eds.): Insomnia across the lifespan: clinical practice and research perspectives. Edizione Minerva Medici, Turin, 2023, pp. 99-120.
- Palagini, L, Miniati, M, Riemann, D, Manconi, M: Insomnia in pregnancy. L. Nobili, L. Palagini, R. Manni; D. Riemann (Eds.): Insomnia across the lifespan: clinical practice and research perspectives. Edizione Minerva Medici, Turin, 2023, pp. 169-186.
- Bacaro, V, Meneo, D, Martoni, M, Feige, B, Altena, E, Gelfo, F, Riemann, D, Baglioni, C: Insomnia during Covid-19 pandemic. L. Nobili, L. Palagini, R. Manni; D. Riemann (Eds.): Insomnia across the lifespan: clinical practice and research perspectives. Edizione Minerva Medici, Turin, 2023, pp. 289-300.
- Palagini, L, Miniati, M, Gemignani, A, Riemann, D, geoffry, PA: Insomnia and mental disorders. L. Nobili, L. Palagini, R. Manni; D. Riemann (Eds.): Insomnia across the lifespan: clinical practice and research perspectives. Edizione Minerva Medici, Turin, 2023, pp.220-238.
- Riemann, D, Manni, R, Nobili, L, Palagini, L: Future perspectives in the diagnosis , treatment and prevention of insomnia. In: L. Nobili, L. Palagini, R. Manni; D. Riemann (Eds.): Insomnia across the lifespan: clinical practice and research perspectives. Edizione Minerva Medici, Turin, 2023, pp.301-305.

#### **In press:**

- Palagini, L, Massa, L, Riemann, D: Sleep disorders and peripartum. In: M. Percudani et al. (eds.) Key Topics in perinatal Mental health..Springer, New York, Berlin.
- Hertenstein, E, Nissen, C, Riemann, D: Insomnie. In: EL Brakemeier, F Jacobi (Eds.): Verhaltenstherapie in der Praxis (2. Überarbeitete Auflage), Beltz, Weinheim.
- Riemann, D, Spiegelhalder, K, Berger, M, Frase, L: Schlaf- Wach-Störungen. In: M. Berger (Hrsg.): Lehrbuch Psychiatrie und Psychotherapie. 7. Auflage. Elsevier, München.
- Riemann, D: Kapitel N Schlafstörungen. In: W. Rief (Hrsg.): Leitlinien in der Psychotherapie. Hogrefe, Göttingen.
- Spiegelhalder, K, Nissen, C, Riemann, D: The impact of prescription and recreational drugs on sleep. In: CA Espie, PC Zee, CM Morin (Eds.): Oxford handbook of sleep and sleep disorders (2<sup>nd</sup> edition).
- Palagini, L, Bramante, A, Gemignani, A, Miniati, M, Riemann, D: Sleep disturbances and suicidal risk during peripartum: In. V. Scharma, L. Palagini (eds.) Sleep and perinatal psychiatric disorders – a guide for clinicians and researchers.Turin, 2023, pp.
- Palagini, L, MiniatiM, Caruso, V, Geoffroy, PA, Riemann, D: Pharmacological treatment of peripartum insomnia. In. V. Scharma, L. Palagini (eds.) Sleep and perinatal psychiatric disorders – a guide for clinicians and researchers. Turin, 2023, pp
- Palagini, L, Bramante, A, Riemann, D, Miniati, M: Screening, evaluation and diagnosis of peripartum sleep wake disorders. In. V. Scharma, L. Palagini (eds.) Sleep and perinatal psychiatric disorders – a guide for clinicians and researchers.Turin, 2023, pp

## 1.5. BOOKS

- L. Nobili, L. Palagini, R. Manni; D. Riemann (Eds.): Insomnia across the lifespan: clinical practice and research perspectives. Edizione Minerva Medici, Turin, 2023

## 1.6. PUBLISHED ABSTRACTS (CHRONOLOGICAL)

- Mikutta, C, Krone, L, Harding, C, Kahn, M, Blanoc-Duque, Yamagata, T, Feige, B, Riemann, D, Müller, T, Nissen, C, Vyazowsky, V: Crosstalk of cortical and cardiac slow oscillations in humans and mice. eSleepEurope, 2023:154
- Dressle,RJ, Riemann, D, Spiegelhalder, K, Frase, L, Perlis, ML, Feige, B: The relationship between EEG spectral analysis and pre-sleep cognitive arousal in insomnia disorder. Sleep, 2023, Vol. 46, Suppl.1; zsad077.0422
- Dressle, RJ, Riemann, D, Spiegelhalder, K, Frase, L, Perlis, ML, Feige, B: Der Zusammenhang zwischen kortikalem Arousal und kognitivem Arousal bei Patient\*innen mit insomnischer Störung: eine retrospektive Fall-Kontroll-Studie. Somnologie, 2023, 27 (Sonderheft 1), S9
- Simon, L, Steinmetz, L, Kuchler, AM, Spiegelhalder, K, Baumeister, H: Wie kann die Bettzeitrestriktion in internetbasierten Programmen gelingen? Eine qualitative Studie. Somnologie, 2023, 27 (Sonderheft 1), S16
- Spille, L, Feige, B, Riemann, D, Spiegelhalder, K: Sleep health als potentieller Prädiktor für Krebserkrankungen. Somnologie, 2023, 27 (Sonderheft 1), S30
- Steinmetz, L, Simon, L, Feige, B, Riemann, D, Akram, U, Johann, AF, Spiegelhalder, K: T. Adhärenz der Schlafrestriktion bei kognitiver Verhaltenstherapie für Insomnie – eine explorative Untersuchung.Somnologie, 2023, 27 (Sonderheft 1), S35
- Schmid, S, Blume, C, Fiebich, BL, Feige, B, Stefani, O, Ell, J, Riemann, D, Spiegelhalder, K: Lichttherapie als add on zur KVT-I: vorläufige Ergebnisse. Somnologie, 2023, 27 (Sonderheft 1), S36
- Walter, N, Spiegelhalder, K: Der Zusammenhang zwischen Arbeitszeiten und Insomnie-Symptomen in der UK Biobank. Somnologie, 2023, 27 (Sonderheft 1), S44
- Fisel, L, Riemann, D, Schulze-Bonhage, A: Epileptische Arousals als Sonderform einer Schlafstörung – eine Analyse simultaner intrakranieller und Oberflächen-EEGs bei Patienten mit fokalen Epilepsien. Somnologie, 2023, 27 (Sonderheft 1), S6

## 1.7. ORAL PRESENTATIONS & POSTER (ALPHABETICAL)

- R. J. Dressle & D. Riemann: Insomnia – definition, diagnosis and pathophysiology. Sleep and Breathing 2023, Prague, April 21, 2023
- R. J. Dressle: The relationship between EEG spectral analysis and pre-sleep cognitive arousal in insomnia disorder. European Insomnia network meeting (online), 09.11. -11.11.2023
- R. J. Dressle: Der Zusammenhang zwischen kortikalem und kognitivem Arousal bei Patient\*innen mit insomnischer Störung: Eine retrospektive Fall-Kontroll-Studie. DGSM Kongress, Berlin, 07.12. – 09.12.2023.
- L. Frase: Pharmacotherapy for insomnia. Workshop Cognitive-behavioral treatment of insomnia (CBT-I),



Freiburg, Online, 30.03. – 01.04.2023

- L. Frase: Pharmatherapie der Insomnie. Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (online Kurs), 16.11. – 18.11.2023
- A.F. Johann: Sleep restriction therapy and stimulus control therapy. Workshop Cognitive-behavioral treatment of insomnia (CBT-I), Freiburg, Online, 30.03. – 01.04.2023
- A.F. Johann: CBT-I in comorbid insomnia. Workshop Cognitive-behavioral treatment of insomnia (CBT-I), Freiburg, Online, 30.03. – 01.04.2023
- K. Spiegelhalder, F. Benz, A.F. Johann: Fort- und Weiterbildung in der Grundversorgung psychischer und psychosomatischer sowie Sucht-Erkrankungen im Rahmen kooperativer Versorgungskonzepte: Schlafstörungen. Bezirksärztekammer Südbaden, Freiburg, 13.05.2023
- D. Riemann, F. Benz, A.F. Johann: Schlaf und Schlafhygiene, Universitätsklinikum Freiburg, 17.05.2023
- A.F. Johann: Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie: Grundlagenmodul. Hôpitaux Universitaires de Genève (online), 23.06.2023
- A.F. Johann: The efficacy of CBT-I in combination with ACT for the improvement of insomnia severity. Preliminary findings. European Insomnia network meeting (online), 09.11. -11.11.2023
- A.F. Johann: Schlafrestriktion und Stimuluskontrolle. Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (online Kurs), 16.11. – 18.11.2023
- A.F. Johann: Therapie der Insomnien bei komorbiden Erkrankungen. Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (online Kurs), 16.11. – 18.11.2023
- J. Ell: Die Effektivität der kognitiven Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) bei Patient:innen in Schichtarbeit. DGSM Kongress. Berlin, 07.12.-09.12.2023
- D. Riemann: Insomnia – an altered state of consciousness? Research Conference, Psychiatrische Universitätsklinik, Freiburg, 16.01.2023
- D. Riemann: Schlaf, Schlaflosigkeit und Depression. 12. St. Galler Psychiatrie-Symposium, St. Gallen, 07.02.2023
- D. Riemann: Non-pharmacological treatment of insomnia – CBT-I and beyond: an evidence –based approach. University Paris Cite, Insomnia online course, 03.03.2023
- D. Riemann: Insomnie – Schlaflosigkeit: Diagnostik, Pathophysiologie und Therapie (online). Qualitätszirkel der Pneumologen Südbaden, Donaueschingen, 07.03.2023
- D. Riemann: Nichterholsamer Schlaf/ Schlafstörungen. Insomnie bei Erwachsenen – Was sagen die Leitlinien. Schlafcollege 2023, Frankfurt a. Main, 10.03.2023
- D. Riemann: Insomnie: Klinische Manifestation und Pathophysiologie. CME Fortbildung online, 14.03.2023
- D. Riemann: Schlaf und psychische Erkrankungen. Wernecker Schlossgespräche online, Werneck, 15.03.2023
- D. Riemann: Overview of normal sleep, CBT-I online course, 30.03.2023
- D. Riemann: Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie. PsychiatrieLive „Schlaf und Psychiatrie, Wiesbaden, 11.04.2023
- D. Riemann: Schlaf, Schlaflosigkeit und psychische Erkrankungen. Arzt Patienten Forum, KVBW Ba-Wü, Waldkirch, 03.05.2023
- D. Riemann: Schlaf und Diagnostik und Therapie von Schlafstörungen. Seminar, UKF, Freiburg, 17.05.2023
- D. Riemann: Schlaf, Schlaflosigkeit und psychische Erkrankungen – therapeutische Optionen. Seminar für Fort – und Weiterbildung (online) der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Jena, Jena, 31.05.2023.
- D. Riemann: Pharmaco- and psychotherapy of insomnia. MAS programme (online), Bern, 16.06.2023
- D. Riemann: Schlaf und Psyche. Tag der Psychosomatik – Web-Seminar. Bezirksärztekammer Nordbaden, 17.06.2023.
- D. Riemann: Schlaf und Psyche.Tag des Schlafes, online Fortbildung der Fa. Evonik, 21.06.2023
- D. Riemann: Insomnie – klinische Manifestation und Pathophysiologie. Online Kurs Einführung in die Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I). Bern, 23.06.2023
- D. Riemann: Diagnostik und Therapie der Insomnie. BUB Kurs Nürnberg online, 08.07.2023
- D. Riemann: Insomnia – Basics. Sleep Medicine Summer School, Lugano, 11.07.2023
- D. Riemann: REM sleep and insomnia. The manifolds of REM sleep (online), King’s College London, 04.09.2023
- D. Riemann: Crash course sleep medicine – Insomnia, MAS Sleep Medicine online, University of Berne, 19.09.2023
- D. Riemann: Grundlagen der Insomnie. CME-zertifizierte Präsenzfortbildung DiGA in der Praxis: Effektive Therapieoptionen für psychische Erkrankungen, Düsseldorf, 23.09.2023
- D. Riemann: Targeting the pathophysiology of chronic insomnia disorder. EUCAN masterclass, Berlin, 29.09.2023

- D. Riemann: Fireside chat about scientific publishing. British Sleep Society, Leeds, 02.10. – 04.10. 2023
- D. Riemann: ESRS guideline for insomnia. British Sleep Society, Leeds, 02.10. – 04.10., 2023
- D. Riemann: Year in review (psychiatry) – can the treatment of in insomnia alleviate or prevent depression? eSleep Europe (online), 05.10. – 07.10.2023
- D. Riemann: Digital applications for the treatment of insomnia: a gamechanger for general insomnia care? eSleep Europe (online), 05.10. – 07.10.2023
- D. Riemann: Chronische Insomnie, Hyperarousal und REM-Schlaf-Instabilität. Institut für Psychologie, TU Chemnitz (online), 17.10.2023
- D. Riemann: Gesunder und gestörter Schlaf. Gesundheitswoche UKF Freiburg, 18.10.2023
- D. Riemann: European guidelines for the evaluation and treatment of insomnia. EIN meeting (online), 09.11. -11.11.2023
- D. Riemann: Grundlagen der Schlaf-Wach-Regulation. Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I). Online Seminar, 16.11.2023.
- D. Riemann: Epidemiologie und Ätiologie. Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I). Online Seminar, 16.11.2023
- D. Riemann: Das aktuelle kognitiv verhaltenstherapeutische Pathogenesekonzept der Insomnie. Workshop Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie, Basel, 17.11.2023.
- D. Riemann: Sleep, insomnia and depression. Autumn school at the University of Würzburg (online), 25.11.2023
- D. Riemann: KVT-I: die erste Wahl bei Insomnie – ein Blick auf die Grundlagen und Umsetzung in der Praxis. DGSM Kongress, Berlin, 07.12. – 09.12.2023
- D. Riemann: Leitlinie Insomnie bei Erwachsenen – Update. DGSM Kongress, Berlin, 07.12. – 09.12.2023
- D. Riemann/ C. Nissen: Insomnie und psychische Gesundheit – Die Realität der Versorgung. DGSM Kongress, Berlin, 07.12. – 09.12.2023
- D. Riemann: Grundlagen der Schlaf-Wach-Regulation. Seminar Schlafstörungen. FAVT Freiburg, online, 15.12.2023
- K. Spiegelhalter: Research methods in biological psychology: polysomnography and magnetic resonance imaging. Gastvorlesung (online), Leuphana Universität Lüneburg, 10.01.2023
- K. Spiegelhalter: Behandlung der Insomnie inklusive digitaler Behandlungsangebote. Norddeutsche Gesellschaft für Schlafmedizin, Hamburg, 21.01.2023
- K. Spiegelhalter: Schlafstörungen. Workshop für angehende Psychotherapeut:innen, Universität Gießen, 03.02.2023
- K. Spiegelhalter: Neue Aspekte in der Ätiologie und Therapie der Insomnie. Schlafmedizinisches Zentrum des Universitätsklinikums Gießen/Marburg. 22.03.2023
- K. Spiegelhalter: Brain imaging of insomnia disorder. ENIGMA sleep meeting, Jülich (online), 29.03.2023.
- K. Spiegelhalter: Clinical diagnostics of sleep disorders. Workshop Cognitive-behavioral treatment of insomnia (CBT-I), Freiburg, Online, 30.03. – 01.04.2023
- K. Spiegelhalter: Psychoeducation, relaxation therapy, cognitive therapy. Workshop Cognitive-behavioral treatment of insomnia (CBT-I), Freiburg, Online, 30.03. – 01.04.2023
- K. Spiegelhalter: Neuroimaging der Insomnie. Forschungskonferenz, Psychiatrische Universitätsklinik, Freiburg, 05.06.2023
- K. Spiegelhalter: Preview auf die S3-Leitlinie Insomnie. Tag des Schlafs, Wiesbaden (online), 21.06.2023
- K. Spiegelhalter: Neuroimaging of insomnia. Freiburg Brain Imaging, 03.07.2023
- K. Spiegelhalter: Schlafstörungen. Städtisches Klinikum Dresden (online), Klinik für Psychosomatik, 19.09.2023.
- K. Spiegelhalter: Epidemiological insights into the neurobiology of insomnia. University of Pittsburgh (online), Grand Rounds, 05.10.2023
- Wien September
- K. Spiegelhalter: Application of the stepped care model. European Insomnia network meeting (online), 09.11. -11.11.2023
- K. Spiegelhalter: Diagnostik und Differentialdiagnostik. Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (online Kurs), 16.11. – 18.11.2023
- K. Spiegelhalter: Psychoedukation, Entspannungstechniken, Kognitive Therapie. Psychoedukation, Entspannungstechniken. Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (online Kurs), 16.11. – 18.11.2023
- K. Spiegelhalter. Behandlung von Schlafstörungen. FAVT Freiburg, 15.12.2023
- L. Steinmetz. Adhärenz bei kognitiver Verhaltenstherapie der Insomnie (KVT-I). DPK, Berlin, 10.-13.05.2023
- L. Steinmetz. Ein- und/oder Durchschlafstörungen? – Behandlung der Insomnie, Vortrag Chronische Schlafstörungen Selbsthilfegruppe (online), 15.11.2023
- L. Steinmetz. Adhärenz der Schlafrestriktion bei kognitiver Verhaltenstherapie für Insomnie – eine explor-

tive Untersuchung. DGSM Kongress, Berlin, 07.12. – 09.12.2023.

- L. Spille. Sleep Health als potentieller Prädiktor für Krebserkrankungen, DGSM Kongress, Berlin, 07.12 – 09.12.2023
- N. Walter: Sleep continuity and sleep quality before and after vacation: a polysomnographic study. Preliminary data analysis. European Insomnia Network meeting (online), 09.11. -11.11.2023
- N. Walter: Der Zusammenhang zwischen Arbeitszeiten und Insomnie-Symptomen in der UK Biobank, DGSM Kongress, Berlin, 07.12. – 09.12.2023

## 2. CHAIR(S) AT SYMPOSIA/ MEETINGS & ORGANIZATION OF MEETINGS

- D. Riemann/ K. Spiegelhalder: Cognitive-behavioral therapy for insomnia. Online Course, 30.03. – 01.04.2023
- K. Spiegelhalder: Konsensuskonferenz LL Insomnia update, online, 07.07.2023
- D. Riemann, A. Castelnuovo, C. Nissen: Insomnia and circadian disorders Day 2. Sleep Medicine Summer School, Lugano, 11.07.2023
- D. Riemann, C..Nissen: Crash course sleep medicine – Insomnia, MAS Sleep Medicine online, University of Berne, 19.09.2023
- D. Riemann: Chronic insomnia: a 24-hour disorder. EUCAN masterclass, Berlin, 29.- 30. 09.2023
- C. Baglioni / D. Riemann: European Insomnia network meeting (online), 09.11. -11.11.2023
- D. Riemann: Insomnia: epidemiology, burden and co-morbidities. European Insomnia network meeting (online), 09.11. -11.11.2023
- K. Spiegelhalder: Sleep health and insomnia in the life-span. European Insomnia network meeting (online), 09.11. -11.11.2023
- D. Riemann, K. Spiegelhalder: Kognitive Verhaltenstherapie der Insomnie (online Kurs), 16.11. – 18.11.2023
- Van Ginneken/ D. Riemann: Die unterschiedlichen Facetten der chronischen Insomnie. DGSM Kongress, Berlin, 07.12. – 09.12.2023
- D. Riemann: Insomnien leitliniengerecht behandeln. DGSM Kongress, Berlin, 07.12. – 09.12.2023
- D. Riemann, C. Baglioni, C. Espie, T. Paunio: ESRS Webinar new Insomnia Guideline 2023 (online), 12.12.2023

## 3. RESEARCH PROJECTS

### Ongoing:

1. Title: Arbeit und Schlaf: bidirektionale Zusammenhänge und individuelle Schutzmaßnahmen  
Investigators: K. Spiegelhalder  
Duration: 01.07.2019 – 31.01.2024  
Funding: Hans Böckler Stiftung  
Amount: 175.000 €
2. Title: GET Sleep – Stepped Care Modell für die Behandlung von Schlafstörungen  
Investigators: K. Spiegelhalder, D. Riemann (Konsortialführung für Freiburg, weitere beteiligte Partner u.a. Universität Erlangen-Nürnberg, Universität Ulm, Barmer GEK,  
Duration: 01.10.2019 – 30.09.2023  
Funding: Innovationsfond FKZ: 01NVF18030  
Amount: 6.074.000 €
3. Title: Investigating non-inferiority and additional benefits of internet-delivered versus face-to-face cognitive behavioural therapy for insomnia: a towards ed controlled trial  
Investigators: K. Spiegelhalder, D. Lehr, M. Janneck, D. Ebert, D. Riemann  
Duration: 01.02.2022 – 31.01.2025  
Funding: DFG  
Amount: 2.009.047 €
4. Title: Light therapy as complementation of Cognitive Behavior Therapy (CBT-I) for Insomnia- a pilot study

- Investigators: K. Spiegelhalder, S. Schmid  
Duration: 15.01.2022-31.01.2025  
Funding: DGSM & in-house funds  
Amount: 4970 €
6. Title: SouveMed: Vertrauenswürdiges Datentreuhandmodell zur souveränen und effektiven Nutzung von medizinischen Daten in der Forschung  
Investigators: D. Riemann/ B. Feige zusammen mit dem Karlsruher FZI  
Duration: 01.01.2021 – 31.12.2023  
Funding: BMBF  
Amount: 179.063 €
7. Title: Insomnie bei psychischen Erkrankungen – Multicenterstudie der DGPPN  
Investigators: L. Frase/ S. Frase/ D. Riemann für Freiburg  
Duration: 01.01.2022 – 30.06.2023  
Funding: Intramural  
Amount: 1.000 €
8. Title: Deconstructing CBT-I – a network meta-analysis investigating treatment components  
Investigators: D. Riemann, L. Steinmetz, K. Spiegelhalder, B. Feige  
Duration: 01.08. 2022 – 31.07. 2023, verlängert bis 31.12.2023  
Funding: BMBF  
Amount: 91.300 €
9. Title: Einfluss des zirkadianen Rhythmus auf endogenen oxidativen Stress  
Investigators: Beyersdorf, F, Bork, M, ... Riemann, D, Schleicher, E  
Duration: 01.10. 2021 – 30.06.2023  
Funding: Eigenmittel  
Amount: 1500 €
10. Title: PERSLEEP-III (2<sup>nd</sup> revision)  
Investigators: D. Riemann/ B. Feige  
Duration: 01.07.2022 – 30.06.2024  
Funding: DFG RI 565/13-5  
Amount: 186.000 €
11. Title: SleepExpert  
Investigators C. Nissen (Bern), Multicenterstudie (für Freiburg: D. Riemann/ K. Spiegelhalder)  
Duration: 01.07.2023 – 30.06.2026  
Funding: SNF  
Amount: 120.000€ (für Freiburg)
12. Title: Light therapy as add-on therapy tool to CBT-I  
Investigators C. K. Spiegelhalder, S. Schmid  
Duration: 01.12.2023 – 30.04.2025  
Funding: EUCOR  
Amount: 34.000€
13. Titel: Targeting sleep to improve anxiety and depression in young people  
Investigators Kyle, Harmer, Espie, Peirson, Saunders, Yu (Oxford), Spiegelhalder  
Duration: 01.04.2023 – 31.03.2029  
Funding: Wellcome Grant  
Amount: 3.107.349 Pound Sterling (nur wiss. Beteiligung für Freiburg)
14. Title: The effectiveness of psychological interventions for anxiety disorders on comorbid insomnia: A systematic review and meta-analysis  
Investigators L.Spille, K. Spiegelhalder  
Duration: 01.12.2023 – 31.05.2025  
Funding: DGSM  
Amount: 9.360€

## Submitted:

## Rejected in 2023:

1. Title: Efficacy of cognitive behavioral therapy for insomnia in comparison to dari-dorexant 50 mg: a randomized controlled multicentre trial  
Investigators: K. Spiegelhalter  
Duration: 01.02.2024 – 31.01. 2029  
Funding: DFG  
Amount: ca. 2.000.000 €
2. Titel: Wissenschaftskommunikation zum Thema Schlaf  
Investigators: K. Spiegelhalter, J. Schiel
4. Titel: Forschungsprojekt -DZSF – Wagenmaterial für den europäischen Nachtzugverkehr der Zukunft  
Investigators: DB Engineering & Consulting GmbH (Teilprojekt Schlaf: Feige / Riemann)  
Funding: Eisenbahn-Bundesamt  
Amount: ca. 250.000 €  
  
Duration: 01.01.2024 – 31.12. 2025  
Funding: BMBF  
Amount: 298.465 €
3. Titel: UNITE: towards better patient outcomes and well-being – a federated health care data space and trustworthy, privacy preserving, collaborative, and distributed AI approach  
Investigators: International consortium (31 partners, B. Feige für Freiburg)  
Duration: 01.01.2024 – 31.12.2026  
Funding: EU  
Amount: ca. 250.000 €

## 5. SPECIAL SCIENTIFIC AND CLINICAL ACTIVITIES/ HONORS/ AWARDS

- Eil, J: Fill in the gap Stipendium, UKF Freiburg, 01.06.-30.11.2023
- Feige, B: Member Advisory Editorial Board Journal of Sleep Research, since February 2019
- Frase, L.: Zusatzbezeichnung Schlafmedizin, Ärztekammer Ba-Wü, Oktober 2020
- Frase, L. QN Somnologie. DGSM, 2022
- Quality assurance by GSS passed for process quality, 01.01.2020 – 31.12.2023
- Riemann, D: Mitglied Editorial Board Zeitschrift Verhaltenstherapie, seit 2010.
- Riemann, D.: Visiting Professor, Nuffield Department of Clinical Neurosciences, Oxford University (October 2015 - 2028)
- Riemann, D.: Editor in Chief of Journal of Sleep Research (since January 2017)
- Riemann, D: Member Scientific Advisory Board Interfaculty Research Cooperation (IRC) funding scheme: "Decoding Sleep: From Neurons to Health and Mind", University of Berne, Switzerland (since October, 2018)
- Riemann, D: Member International Editorial Board: L'Encephale (since July 2018)
- Riemann, D: Member Advisory Board Pharmacopsychiatry (2018-2021)
- Riemann, D: Member Advisory Board Light and Shift Work (DGUV), since 02/ 2020
- Riemann, D: Member of the Faculty of the Academy of Sleep and Consciousness (ASC), Berne – Lugano (since May 2020)
- Riemann, D: International reviewer for ICSD-4 (since 2021)
- Riemann, D: Member Advisory board for the development of a new European Sleep Questionnaire. H2020 project Sleep revolution (since January 2022).
- Riemann, D: Delegate of the German Psychological Society for the new Insomnia Guideline. March, 2022
- Riemann, D: Member Panel TIMES - International Advisory Panel on Sleep in Cognitive Impairment and Dementia (UK, since 2022)

- Riemann, D: Member consensus recommendations on the clinical use of digital CBT for Insomnia (dCBT), SBSMC (since 2022)
- Riemann, D/ Spiegelhalder, K: Chair European Insomnia guideline revision (ESRS; since 2022)
- Riemann, D: Stern Ärzteliste 2023 Topmediziner Schlafmedizin
- Spiegelhalder K: Mitglied des wissenschaftl. Komitees der DGSM, 2014-2022.
- Spiegelhalder, K.: Member of the Editorial Board of Journal of Sleep Research (since January 2017)
- Spiegelhalder, K.: Editor in Chief of Somnologie (since January 2017).
- Spiegelhalder, K.: Member of the Editorial Board of Behavioral Sleep Medicine (since January 2019)
- Spiegelhalder, K.: Mitglied Editorial Board, Verhaltenstherapie (since January 2017)
- Spiegelhalder, K.: Member of the Editorial Board, Clocks & Sleep (since January 2018)
- Spiegelhalder, K: Co-chair of the Scientific Committee of the ESRS (2020-2022), member of the Scientific Committee of the ESRS (2022-2024)
- Spiegelhalder, K: Member of the Editorial Board of Sleep Medicine Reviews (since December 2020)
- Spiegelhalder, K: Stern Ärzteliste 2023 Topmediziner Schlafmedizin
- Steinmetz, L: Landesgraduiertenförderung Abschlussstipendium, 01.08.-31.12.23

## 5. REVIEWS

- **Funding agencies etc.:**

DFG; Schweizer Nationalfonds

- **Journals:**

Journal of Sleep Research; New England Journal of Medicine; World J Biol Psychiatr; J Neurophysiol; CNS Spectrums; Biology (MDPI); Clin Neurophysiol; Computers in Biology and Medicine; Cognitive Neurodynamics; Int J Psychophysiol; IEEE Journal of Biomedical and Health Informatics, Nature Mental health

## 6. ACADEMIC THESES AND TEACHING

### Bachelor theses:

### Master theses:

- Pellegrini, L: The effect of antidepressant medications on sleep (1. Healthy sleep 2. Depressed sleep 3. Insomniac sleep), a systematic review and a clinical experience in sleep medicine center at IRCCS Istituto Auxologica Italiano (University of Milan; D. Riemann/ B. Feige)
- Dehn, A: Führt Konfrontation zu einer Modulation der REM-Schlaf-Instabilität bei Patient\*innen mit Insomnie? Eine experimentelle Studie. (D. Riemann/ B. feige/ M. Schönauer)

### Dissertations:

- Hanke, K: Körperliche Symptomatik bei nichtorganischer Insomnie nach ICD-10 F51.0 im Vergleich mit subjektiv gesunden Schläfern (D. Riemann/ B. Feige)
- Willimsky, A: EEG-Spektralanalyse bei InsomniepatientInnen und gesunden Kontrollpersonen vor und nach Emotions- und Insomnie-assoziierten Filmabschnitten (D. Riemann/ B. Feige/ C. Baglioni)
- Junghanns, H: Amplitudenunterschiede in Ereigniskorrelierten Potentialen zwischen Patienten mit Insomnie und gesunden Schläfern unter Verwendung von Emotionsregulationsstrategien (D. Riemann/ B. Feige/ C. Baglioni)
- Benz, F: Sleep (mis) perception in insomnia - mechanisms and therapeutic implications (D. Riemann/ B. Feige/ M. Heinrichs)
- Traut, J: Clozapine N-oxide and compound 21 alter sleep in wild-type laboratory mice (D. Riemann, H.W. Clement)
- Johann, AF: Sleep tight, don't fight – prevention of mental disorders and physical disease in patients with sleep problems (K. Spiegelhalder/ M. Heinrichs)
- Braun, S: Ereigniskorrelierte Potentiale als Indikatoren emotionaler Reaktivität auf Filmclips bei Personen mit Insomnie (D. Riemann/ B. Feige/ C. Baglioni)
- Speiser, N: Die Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Emotionen und Emotionsregulation und der Aktivität des autonomen Nervensystems bei gesunden Schläfern sowie Patienten mit Insomnia Disorder anhand der mittleren EKG-Parameter (Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität) (D. Riemann/ B. Feige/ C. Baglioni)
- Schöne, J: Spektralanalytische Untersuchung des Einflusses von Emotionsregulationsstrategien auf das

EEG von Insomniepatienten verglichen mit gesunden Kontrollprobanden nach Präsentation emotionaler Stimuli mit und ohne Assoziationen zu Schlaf (D. Riemann/ B. Feige/ C. Baglioni)

- Petri, R: Sleep health and white matter integrity (K. Spiegelhalder/ D. Riemann)
- Behrendt, N: ACT-Studie (Anna Johann, D. Riemann)
- Dressle, RJ: Hyperarousal in insomnia disorder – an evidence-based model (D. Riemann / M. Heinrichs)
- Heitz, J: Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität in Reaktion auf emotionale Stimuli – Unterschiede zwischen Insomniepatienten und Kontrollprobanden (D. Riemann/ B. Feige/ C. Baglioni)

#### **Habilitations;**

- Frase, L: Beeinflussung von neuronaler Plastizität, Schlaf und Vigilanz mittels transkranieller Gleichstromstimulation, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Medizinischen Fakultät der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg i. Br. (Professorin Dr. Dr. K. Domschke).

## **TEACHING**

### **WS 2022/ 2023**

- Schlaf und Schlafstörungen: Relevanz für Biologie, Psychologie und Medizin - eine interprofessionelle Perspektive (Seminar): Feige, Benz, Johann, Frase, Riemann, Spiegelhalder, Steinmetz, Schiel, Eil, Walter
- Diplomanden- und Doktorandenseminar (Seminar): Riemann
- Blockunterricht Psychiatrie und Psychotherapie: Frase, Spiegelhalder, Riemann
- Seminar Medizinische Psychologie: Johann
- Seminar Affektive Störungen (Institut für Psychologie): Spiegelhalder
- Seminar Projektarbeit (Institut für Psychologie): Spiegelhalder
- Research Conference: Riemann

### **SS 2023**

- Schlaf und Schlafstörungen: Relevanz für Biologie, Psychologie und Medizin - eine interprofessionelle Perspektive (Seminar): Feige, Benz, Johann, Frase, Riemann, Spiegelhalder, Steinmetz, Schiel, Eil, Walter
- Vorlesung Psychopathologie: Riemann, Spieler, Haack-Deess
- Diplomanden- und Doktorandenseminar (Seminar): Riemann
- Blockunterricht Psychiatrie und Psychotherapie: Frase, Spiegelhalder, Riemann
- Kurs Medizinische Psychologie: Johann
- Seminar Diagnostik in der klinischen Psychologie (Institut für Psychologie): Spiegelhalder
- Research Conference: Riemann

### **WS 2023/ 2024**

- Schlaf und Schlafstörungen: Relevanz für Biologie, Psychologie und Medizin - eine interprofessionelle Perspektive (Seminar): Feige, Benz, Johann, Frase, Riemann, Spiegelhalder, Steinmetz, Schiel, Eil, Walter
- Diplomanden- und Doktorandenseminar (Seminar): Riemann
- Blockunterricht Psychiatrie und Psychotherapie: Frase, Spiegelhalder, Riemann
- Kurs Medizinische Psychologie: Johann
- Seminar Intervention in der Klinischen Psychologie (Institut für Psychologie): Spiegelhalder
- Research Conference: Riemann

## **7. PUBLIC OUTREACH AND MEDIA ACTIVITIES**

### **Internet-Links:**

- <https://www.zeit.de/gesundheit/zeit-doctor/2023-01/schlaflosigkeit-hausmittel-medikamente-schlafstoerungen-psychologie>
- <https://newstral.com/de/article/de/1232968942/schlaflosigkeit-was-wirklich-beim-schlafen-hilft>
- <https://www.psychiatrie-sg.ch/medien>
- <https://www.uniklinik-freiburg.de/presse/pressemitteilungen/detailansicht/3502-endlich-gut-schlafen.html>
- <https://www.regiotrends.de/de/regiotermine/index.news.496911.endlich-gut-schlafen-klinik-fuer-psychiatrie-und-psychotherapie-am-universitaetsklinikum-freiburg-erprobt-neue-therapien-gegen->

[schlafstoerungen---studienteilnehmer-werden-gesucht.html](#)

- <https://www.regenbogen.de/nachrichten/suedbaden/uni-klinik-freiburg-forscht-zu-schlafstoerungen>
- <https://www.badische-zeitung.de/probanden-gesucht--239421985.html>
- <https://patientenkompetenz.info/>
- <https://thoracicandsleep.com.au/medical-newsletter/insomnia-and-perceptions-relating-to-sleep/>
- <https://www.doccheck.com/de/detail/trainings/2921-insomnie-erkennen-und-leitliniengerecht-behandeln-so-unterstuetzen-sie-ihre-patienten-effektiv>
- <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/beide-augen-zudruecken-zehn-tipps-gegen-schlafprobleme-9276129.html>
- <https://e-health-com.de/details-unternehmensnews/hellobetter-schlafen-erstes-online-therapieprogramm-bei-organischer-und-nichtorganischer-insomnie-i/>
- <https://www.unicross.uni-freiburg.de/zeit-fuers-bett/>
- <https://www.badische-zeitung.de/schlafen-ist-ein-sehr-aktiver-zustand>
- <https://mein-tag.de/meine-balance/melatonin-und-co-tipps-damit-sie-gut-schlafen/>
- <https://streamed-up.com/video/schlaf-und-psychiatrie>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rjy3agsZYI>
- <https://bz-ticket.de/freiburg/was-kann-man-gegen-schlafstoerungen-unternehmen--178321613.html>
- <https://www.uniklinikum-jena.de/psychiatrie/Klinik+f%C3%BCr+Psychiatrie+und+Psychotherapie.print>
- <https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/gesundheits-wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-230510-99-637732>
- <https://www.flz.de/wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will/cnt-id-ps-68d0889a-9049-4e2e-94b2-a999b2324788>
- <https://www.msn.com/de-de/gesundheits/medizinisch/wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will/ar-AA1b1Hzv>
- <https://www.esslinger-zeitung.de/inhalt.diagnose-therapie-praevention-schlafstoerungen-so-gelingt-eine-ruhige-nacht.b28cf8c2-1fda-462f-a936-cf0b72ba4297.html>
- <https://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt.diagnose-therapie-praevention-schlafstoerungen-so-gelingt-eine-ruhige-nacht.b28cf8c2-1fda-462f-a936-cf0b72ba4297.html>
- <https://www.dk-online.de/lebenswelten/gesundheits/fitness/artikel/einschlafen-was-hilft-wenn-der-kopf-nicht-abschalten-will-44702628>
- <https://www.noz.de/lebenswelten/gesundheits/fitness/artikel/einschlafen-was-hilft-wenn-der-kopf-nicht-abschalten-will-44702627>
- <https://www.odenwald-apotheke-modau.de/apotheke/gelesen/98.htm>
- [https://de.nachrichten.yahoo.com/beim-einschlafen-kopf-abschalten-will-143309097.html?guccounter=1&guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce\\_referrer\\_sig=AQAAAHTyOTWgwb25TSRlxbFaklycTdNJSAn-C9xmFINtEBJUEYNyGSV\\_s-H6IP2PxPTi-pNI-K18WLI7KvEwsSj2LNIIG8NB7olkfAqjiyqp95HMOk7hk1dqmRcgBKTjt05rrQIIMFzPmH5SflavodjFgcTJqdECpW1DpxjWMmJXBgy-](https://de.nachrichten.yahoo.com/beim-einschlafen-kopf-abschalten-will-143309097.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAAHTyOTWgwb25TSRlxbFaklycTdNJSAn-C9xmFINtEBJUEYNyGSV_s-H6IP2PxPTi-pNI-K18WLI7KvEwsSj2LNIIG8NB7olkfAqjiyqp95HMOk7hk1dqmRcgBKTjt05rrQIIMFzPmH5SflavodjFgcTJqdECpW1DpxjWMmJXBgy-)
- <https://www.dk-online.de/lebenswelten/gesundheits/fitness/artikel/einschlafen-was-hilft-wenn-der-kopf-nicht-abschalten-will-44702628>
- <https://www.sun-apo.de/apotheke/gelesen.htm>
- [https://www.mannheimer-morgen.de/ratgeber\\_artikel,-ratgeber-kopf-abschalten-und-endlich-schlafen-\\_arid,2083381.html](https://www.mannheimer-morgen.de/ratgeber_artikel,-ratgeber-kopf-abschalten-und-endlich-schlafen-_arid,2083381.html)
- <https://www.rtl.de/cms/wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-377327ce-e5c2-533f-ab85-730d3a39eb39.html>
- <https://www.wr.de/gesundheits/wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-id238368631.html>
- <https://www.waz.de/gesundheits/wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-id238368631.html>
- <https://www.faz.net/agenturmeldungen/dpa/wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-18884919.html>
- <https://www.wp.de/gesundheits/wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-id238368631.html>
- <https://www.n-tv.de/ratgeber/Wenn-beim-Einschlafen-der-Kopf-nicht-abschalten-will-article24114669.html>
- <https://www.pnp.de/ratgeber/gesundheits/erholung/wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-11153404>
- <https://www.bundle.app/de/nachrichten/tipps-gegen-das-grubeln--wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-6BBC5750-5BCF-402F-A915-FE97D01C3651>
- <https://www.otz.de/leben/gesundheits/medizin/wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-id238368631.html>
- <https://www.physiciansweekly.com/hyperarousal-in-insomnia-disorder-current-evidence-and-potential-mechanisms/>
- <https://lomazoma.com/tipps-gegen-gruebeln-wenn-der-kopf-beim-einschlafen-nicht-abschalten-will/>



- [https://www.chip.de/news/Experte-gibt-entscheidenden-Tipp-So-schlafen-Sie-kuenftig-schneller-ein\\_184793565.html](https://www.chip.de/news/Experte-gibt-entscheidenden-Tipp-So-schlafen-Sie-kuenftig-schneller-ein_184793565.html)[https://www.chip.de/news/Experte-gibt-entscheidenden-Tipp-So-schlafen-Sie-kuenftig-schneller-ein\\_184793565.html](https://www.chip.de/news/Experte-gibt-entscheidenden-Tipp-So-schlafen-Sie-kuenftig-schneller-ein_184793565.html)[https://www.chip.de/news/Experte-gibt-entscheidenden-Tipp-So-schlafen-Sie-kuenftig-schneller-ein\\_184793565.html](https://www.chip.de/news/Experte-gibt-entscheidenden-Tipp-So-schlafen-Sie-kuenftig-schneller-ein_184793565.html)
- <https://www.saechsische.de/gesundheit/einschlafen-gruebeln-gedanken-schlaflos-wenn-der-kopf-im-bett-nicht-abschalten-will-5859929.html>
- <https://www.handelsblatt.com/dpa/tipps-gegen-das-gruebeln-wie-sie-das-gedankenkarussell-beim-einschlafen-stoppen/29145062.html>
- <https://www.kreiszeitung.de/welt/einschlafen-abschaltet-schlaf-einschlafprobleme-experten-hilfe-wie-man-das-gedankenkarussell-vorm-92283889.html>
- <https://newstral.com/de/article/de/1238660758/kreisende-gedanken-und-einschlafprobleme-was-dabei-hilft-den-kopf-nachts-abzuschalten>
- <https://www.readersdigest.in/health-wellness/story-how-insomnia-and-depression-are-linked-127654>
- <https://www.breakinglatest.news/health/sleep-expert-gives-tips-how-to-fall-asleep-quickly-despite-brooding/>
- <https://www.fitforfun.de/news/eine-sache-ist-entscheidend-experte-verraet-wie-du-viel-besser-einschlaefst-554621.html>
- <https://www.fitbook.de/mind-body/gruebeln-beim-einschlafen-tipps>
- <https://www.welt.de/iconist/service/article245316184/Einschlafen-Was-hilft-gegen-das-naechtlische-Gruebeln.html>
- <https://www.fuldaerzeitung.de/fulda/schlafprobleme-experten-tipps-hilfe-gedankenkarussell-dieter-riemann-freiburg-92309639.html>
- <https://www.fuldaerzeitung.de/fulda/schlafprobleme-experten-tipps-hilfe-gedankenkarussell-dieter-riemann-freiburg-92309639.html>
- <https://www.scientificamerican.com/article/how-dreams-reveal-brain-disorders/>
- [https://www.berchtesgadener-anzeiger.de/startseite\\_artikel,-wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-\\_arid,797195.html](https://www.berchtesgadener-anzeiger.de/startseite_artikel,-wenn-beim-einschlafen-der-kopf-nicht-abschalten-will-_arid,797195.html)
- <https://www.diepta.de/news/gedankenkarussell-schlaflos-gruebeln-welche-techniken-und-phytos-helfen>
- <https://www.stern.de/gesundheit/schlafstoerungen-viele-deutsche-schlafen-schlecht-3070816.html>
- <https://www.badische-zeitung.de/freiburger-schlafforscher-warum-krisen-den-schlaf-stoeren-und-was-hilft--268372217.html>
- [https://www.zeit.de/thema/stress?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.zeit.de/thema/stress?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)
- <https://www.stuttgarter-nachrichten.de/inhalt.diagnose-therapie-praevention-schlafstoerungen-so-gelingt-eine-ruhige-nacht.b28cf8c2-1fda-462f-a936-cf0b72ba4297.html>
- <https://www.badische-zeitung.de/freiburger-schlafforscher-warum-krisen-den-schlaf-stoeren-und-was-hilft--268372217.html>
- <https://www.badische-zeitung.de/beim-einschlafen-muessen-wir-loslassen--268372217.html>
- [https://www.zeit.de/thema/schlafstoerung?utm\\_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.zeit.de/thema/schlafstoerung?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)
- <https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/fuenf-tipps-gegen-das-schnarchen-20230808577092/>
- [https://www.asc.unibe.ch/crash\\_course\\_in\\_sleep\\_medicine/](https://www.asc.unibe.ch/crash_course_in_sleep_medicine/)
- [https://www.dgsm.de/gesellschaft/veranstaltungen/einzelansicht?tx\\_news\\_pi1%5Baction%5D=detail&tx\\_news\\_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=241&cHash=4f0a51a4c1ec61e52bbb8f476b7d980dhttps://www.dgsm.de/gesellschaft/veranstaltungen/einzelansicht?tx\\_news\\_pi1%5Baction%5D=detail&tx\\_news\\_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx\\_news\\_pi1%5Bnews%5D=241&cHash=4f0a51a4c1ec61e52bbb8f476b7d980d](https://www.dgsm.de/gesellschaft/veranstaltungen/einzelansicht?tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Bnews%5D=241&cHash=4f0a51a4c1ec61e52bbb8f476b7d980dhttps://www.dgsm.de/gesellschaft/veranstaltungen/einzelansicht?tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Bnews%5D=241&cHash=4f0a51a4c1ec61e52bbb8f476b7d980d)
- <https://www.welt.de/iconist/service/article245316184/Besser-Einschlafen-Was-hilft-wirklich-gegen-das-naechtlische-Gruebeln.html>
- <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/besser-schlafen/tipps-fuer-besseren-schlaf-2006850>
- <https://www.tu-chemnitz.de/hsw/psychologie/forschung/kolloquium/>
- <https://www.aponet.de/artikel/was-hilft-aengste-und-sorgen-den-schlaf-rauben-29373>
- <https://www.uniklinik-freiburg.de/presse/pressemitteilungen/detailansicht/3697-forschen-fuer-den-datenschutz.html>
- <https://www.uniklinik-freiburg.de/presse/pressemitteilungen/detailansicht/3901-onlineangebot-fuer-besseren-therapiezugang-bei-schlafstoerungen.html>
- <https://www.badische-zeitung.de/das-ziel-besser-schlafen>
- <https://www.badische-zeitung.de/diese-buecher-bringen-besonders-viel-vorlese-spas>
- <https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/schlaf/kognitive-verhaltenstherapie-bei-chronischen-schlafstoerungen-wann-sinnvoll-1018963.html>
- <https://www.spektrum.de/news/schlafstoerungen-schlechte-schlaefer-traeumen-vom-gruebeln/2192979>
- <https://www.bild.de/bild-plus/ratgeber/gesundheit/gesundheit/forscher-sicher-schlechter-schlaf-ist-oft-nur>

getraeumt-86186658.bild.html

- <https://esrs.eu/event/webinar-the-european-insomnia-guideline-2023-update/>
- <https://www.klinikum-weissenhof.de/ueber-uns/aktuelles/detail/mittwochsfortbildung-schlaf-schlaflosigkeit-und-psychische-erkrankungen>
- [https://www.chip.de/news/Experte-gibt-entscheidenden-Tipp-So-schlafen-Sie-kuenftig-schneller-ein\\_184793565.html](https://www.chip.de/news/Experte-gibt-entscheidenden-Tipp-So-schlafen-Sie-kuenftig-schneller-ein_184793565.html)
- [https://www.insel.ch/fileadmin/Neurologie/Dokumente/Veranstaltungen/Flyer\\_IRC\\_Decoding\\_Sleep\\_Final\\_Symposium.pdf](https://www.insel.ch/fileadmin/Neurologie/Dokumente/Veranstaltungen/Flyer_IRC_Decoding_Sleep_Final_Symposium.pdf)
- <https://www.zeit.de/thema/stress>
- <https://felten.de/blog/guter-schlaf-als-pflegekraft/>
- <https://www.fr.de/ratgeber/gesundheit/rest-forschung-menschen-schlaflosigkeit-schlafen-kuerzer-zr-92750307.html>

**Print media:**

- Stern Sonderheft: Die Stern Ärzteliste (D. Riemann, K. Spiegelhalder), 18.02.2023
- Mannheimer Morgen: Kopf abschalten und endlich schlafen (D. Riemann), 13.05.2023
- Der Sonntag: Beim Einschlafen müssen wir loslassen (K. Spiegelhalder), 18.06.2023

**Radio:**

**TV:**

- Baden TV Süd: Endlich wieder gut Schlafen (D. Riemann), 06.02.2023 (<https://www.baden-tv-sued.com/mediathek/video/endlich-wieder-gut-schlafen/>)