

Nur intensiver Traum oder
REM-Schlaf-
Verhaltensstörung:

Der RBD
Selbsttest

Ich habe teilweise sehr lebhaft Träume.

Meine Träume haben des Öfteren
aggressiven oder aktionsgeladenen Inhalt.

Die Traum Inhalte stimmen meist mit meinem
nächtlichen Verhalten überein.

Mir ist bekannt, dass ich meine Arme oder
Beine im Schlaf bewege.

Es ist dabei vorgekommen, dass ich meinen
Partner oder mich selbst (beinahe) verletzt
habe.

Bei mir treten oder traten während des
Träumens folgende Erscheinungen auf:

- Lautes Sprechen, Schreien, Schimpfen,
Lachen
- Plötzliche Bewegungen der
Gliedermaßen, „Kämpfen“
- Gesten, Bewegungsabläufe, die im
Schlaf sinnlos sind wie z.B. winken,
salutieren, Mücken verscheuchen,
Stürze aus dem Bett, etc.
- Um das Bett herum umgefallene
Gegenstände (z.B. Nachttischlampe,
Buch, Brille)

Es kommt vor, dass ich durch meine eigenen
Bewegungen wach werde.

Nach dem Erwachen kann ich mich an den
Inhalt meiner Träume meist gut erinnern.

Mein Schlaf ist häufiger gestört.

Auswertung: Sollten Sie mind. 5 Fragen mit „Ja“
beantwortet haben, könnte eine RBD vorliegen.

