

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.

