

I N H A L T

- Das Schlafzimmer:
Raum seligen Schlummerns oder Liegestatt höllischer Qualen? 8
- Betrachtungen über das Kissen 14
- Kaufen Sie das passende Kissen! 16
- Herzinsuffizienz und zentrale Schlafapnoe – ein häufiges Problem 18
- Herzinfarkt – keine „Managerkrankheit“ 20
- Schlafapnoe verschlimmert Asthma 22
- Eine Annäherung an das Verhältnis zum Schlaf 24
- Die Frühjahrsmüdigkeit 26
- Schlafmangel gefährdet besonders Frauen 28
- Arbeiten, wenn andere frei haben 29
- Schlaf beschert Regensburg
die Welterbe-Urkunde 30
- Essenszeiten verstellen
die „innere Uhr“ 32
- Die beste Ernährung für
Herz und Kreislauf 33
- Was ist dran an Melatonin? 34
- Johann Häcker ist tot 36
- Wer war Johann Häcker? 37
- Die Zukunft unserer Schlafmedizin 40
- Energie-Gähnen 42
- Wissenschaftler im Kampf gegen den Sekundenschlaf 44
- Gründung der ersten Selbsthilfegruppe in Tschechien 46
- BFS und GSD vor endgültiger Vereinigung 47