

<b>Leserbriefe</b>	<b>6</b>
Der Stoff, aus dem die Träume sind ... <b>Einblicke in die Welt der Traumforschung</b>	<b>8</b>
Dem Rätsel auf der Spur <b>Winterschlaf und Melatonin</b>	<b>18</b>
Schlaftablette der Natur <b>Melatonin</b>	<b>20</b>
Big, bigger, am biggesten <b>XXL-Ruhestatt für „große“ Leute</b>	<b>26</b>
Schlaflabor <b>Das kardiologische Schlaflabor im Herz- und Diabeteszentrum NRW</b>	<b>30</b>
Sport bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen <b>Muten Sie sich nicht zu viel zu!</b>	<b>34</b>
Regelmässige Bewegung – ja, aber richtig! <b>Wie man Sport treibt, ohne das Herz zu gefährden</b>	<b>36</b>
Die große Streitfrage <b>Soll der Hund mit ins Bett?</b>	<b>38</b>
Bett & mehr <b>Aus dem Alltag eines Schlafberaters</b>	<b>38</b>
Sekundenschlaf <b>Ursache vieler Unfälle</b>	<b>40</b>
Berufskraftfahrer <b>Schlafen im Sommer im Lkw und mit CPAP</b>	<b>41</b>
Ständig „on the road“ <b>Fernfahrer leben ungesund und gefährlich</b>	<b>42</b>
<b>Schlafen trotz hochsommerlicher Temperaturen</b>	<b>44</b>
<b>Termine</b>	<b>50</b>

**Das nächste Schlafmagazin erscheint im November 2008!**