

- 6** «Ich höre in der Nacht die Mücken husten!»
Angela Fessler
- 8** Warum schläft der Mensch?
Tipps zu Schlafgewohnheiten Franz Sitzmann
- 11** Nachts im Café Elke Steudter
- 14** Schlechter Schlaf ist nicht einfach Schicksal
Wer tagsüber aktiver ist, schläft nachts besser Stefan Müller
- 18** Gute Nacht Jürgen Georg
- 20** Pflege(n) rund um die Uhr
Qualitätsanspruch muss Tag und Nacht eingelöst werden
Joachim Cerny
- 21** Nachtdienst
Kleines gesetzliches ABC für Pflegende Joachim Cerny
- 22** Parkinson!
Umgang mit schwierigem Schlafverhalten Sylke Werner
- 25** Restless-Legs-Syndrom
Das «Syndrom der unruhigen Beine»
Dr. med. Christoph Gerhard
- 28** Im Rachen zu eng
Schnarchen macht Probleme für Betroffene und
Bettnachbarn Lisa Binse
- 30** Ich muss jetzt aufstehen! Kathrin Derksen
- 31** Gestörte Nachtruhe bei Menschen mit Demenz
Kathrin Derksen
- 33** Wenn der Schlaf plötzlich nicht mehr kommt...
Claudia Torre
- 34** Morpheus und die Träume Prof. Dr. Helmut Bachmaier
- 38** Mythos Orangenblütentee
Gabriele Vef Georg und Jürgen Georg

Palliative Care

- 40** Palliative Sedierung Dr. med. Christoph Gerhard

Bildung

- 42** Lernen im Schlaf – mehr als ein Traum Vera Sohmer
- 44** Grenzsituationen bewältigen und vorwärts schauen
Ruth Frei, Marina Fedier, Andrea Schmied, Nicole Schlüssel,
Priska Schuler und Iris Waltisberg
- 48** Welche Bedeutung hat das Thema «Schlaf» in der
Ausbildung? Simone Anna Heitlinger
- 51** Schlaf ^{hoch drei} Jürgen Georg