

In dieser Ausgabe

Schlafstörungen und ihre Folgen
Fehlende Nachtruhe begünstigt
Herzinfarkte, Diabetes und vor-
zeitiges Altern 1

**Schulmedizinische Diagnose
und Behandlung**
Warum Sie Schlaftabletten
nur als kurzfristige Nothilfe
einsetzen dürfen 4

Natürliche Mittel und Verfahren
Gedankenstopp-Übungen und
Vitalstoffe helfen Ihnen aus
der Schlafmisere 6

**Einen ausgeglichenen
Tag-Nacht-Rhythmus finden**
Die stärksten Schlafhemmer:
Kunstlicht und abendlicher
Alkohol 8

Der richtige Schlafplatz
Bevorzugen Sie Matratzen mit
mehreren Härtezonen und
lüften Sie regelmäßig 10

**Krankheitsbedingte
Schlafstörungen**
So schlafen Sie trotz
Schmerzen oder Schlafapnoe
wieder erholsam 11