

I N H A L T

▶ Das Jahrhundert der Patienten	6
▶ Lichttherapie aus Finnland	10
▶ Den Bettenkauf nicht auf die leichte Schulter nehmen!	11
▶ Stress im Alter – vom Mythos der senilen Bettflucht	12
▶ Nicht alle Medikamente sind für ältere Patienten geeignet!	14
▶ Wenn die innere Uhr durcheinandergerät	18
▶ Schlaganfall: Der „Kurzschluss“ im Gehirn	20
▶ Wenn Schlafapnoe-Patienten operiert werden	22
▶ Eine bemerkenswerte Karriere Schlafapnoe-Betroffener und Erfinder	26
▶ JuSt – Das Schlaftraining für Jugendliche mit Schlafstörungen von 11 bis 17 Jahren	28
▶ Physiotherapie und gezieltes körperliches Training bei COPD	30
▶ Studienaufruf	34
▶ Leserbrief	34
▶ „Geräuschmassage“ für besseren Schlaf	35
▶ Zehn Jahre Schlafmedizin am Göppinger Klinikum Christophsbad	36
▶ Unterstützung für Selbsthilfegruppen	38
▶ Bayern-AOK zieht gegen Frührentner zu Felde	42
▶ Ein sehr persönlicher Test: Abenteuer Bett	44
▶ Nachdenken über die Schlafmütze	46
▶ Eheliche Ergötzlichkeiten von W. Busch	47
▶ Eine schwierige Entscheidung: Das richtige Kissen	47
▶ Und der Mond hat doch recht!	50