

INHALT

▶ Viele Betten sind Folterinstrumente	6	▶ Schlafprobleme bei Kindern und Jugendlichen	32
▶ Rückenprobleme können die Nacht zur Qual machen	10	▶ Beeinflusst der Mond unseren Schlaf?	36
▶ Mit der richtigen Unterfederung die Liegequalität verbessern	12	▶ Die Kunst einzuschlafen, oder: Die Kunst sich selbst Langeweile zu machen	38
▶ Die innere Uhr besitzt ein metallenes Zahnrad	12	▶ Wie erholt man sich im Urlaub am besten?	40
▶ Warum treten Restless Legs und Schlafapnoe häufig gemeinsam auf?	14	▶ Sonnenschutz für hellhäutige Menschen sehr wichtig	42
▶ Schlafapnoe kann Nierenschwäche, Aneurysmen und Blutgerinnsel mitverursachen	18	▶ Allergien durch Insektenstiche	43
▶ Schlafapnoe erhöht Risiko für Komplikationen bei operativen Eingriffen	20	▶ Dem Jetlag auf der Spur	44
▶ Frühzeitige Diagnostik der Schlafapnoe kann Leben retten!	21	▶ Bürokratie-Groteske in Bayern Am Atemschauch sollt ihr sie erkennen!	46
▶ Schlafapnoe und Krebs	22	▶ Tipps von der AGR Kinder und Rückenschmerzen	47
▶ CPAP hilft gegen schlafapnoe-bedingte Potenzstörungen	24	▶ Verschiedenes	48
▶ Schmeißt eure CPAP-Geräte auf den Müll und alle Pillen dazu!	26		
▶ Warum gähnen wir?	28		
▶ REM-Schlaf-Verhaltensstörung häufig fehlinterpretiert	30		
▶ Der mündige Patient muss aktiv handeln!	31		

RUBRIKEN

SCHLAFAPNOE-SPRECHSTUNDE	27
ABO-FORMULAR	45
WICHTIGE ADRESSEN	49
IMPRESSUM	50