

I N H A L T

▶ Zukunftstrends in der Schlafmedizin Der Thementag Schlaf 2015	6
▶ Sparpolitik in der Schlafmedizin Die Patienten müssen sich wehren	14
▶ Verhängnisvolle Rückenlage Positionstherapie gegen Schnarchen und Schlafapnoe	16
▶ Schlafapnoe und Depression	20
▶ Philips Respironics – der Healthcare-Spezialist Partner der Schlafapnoe-Betroffenen	22
▶ Schlaf: Allzu viel ist ungesund	25
▶ Wenn Mieze und Bello einem nachts den Schlaf rauben ...	25
▶ Studienteilnehmer gesucht!	25
▶ Rückenschmerzen: Meist stecken Muskelverspannungen dahinter	26

▶ Schmerzen: was Sie selbst dagegen tun können	30
▶ Feng-Shui Gute Energie fürs Schlafen	34
▶ Schlaf und höheres Lebensalter	38
▶ Die Geschichte der Elektroenzephalografie	40
▶ Nächtlicher Terror Wenn Alpträume uns um den Schlaf bringen	42
▶ Sicherheit für Schlafapnoe-Patienten bei einer Narkose Die Essener Schlafwolke	43
▶ Alzheimer Plaques stören Gedächtnisbildung im Schlaf	43
▶ Irdische Astronauten in Schräglage	44
▶ Pflegebedürftige Menschen brauchen besondere Betten	45
▶ Erholsamer schlafen auf selbst gebasteltem Lattenrost Die Stiftung Warentest weiß es besser	46
▶ Das Bett in der zweiten Lebenshälfte	47

RUBRIKEN

SCHLAFAPNOE-SPRECHSTUNDE	48
WICHTIGE ADRESSEN	49
IMPRESSUM	50
ABO-FORMULAR	51