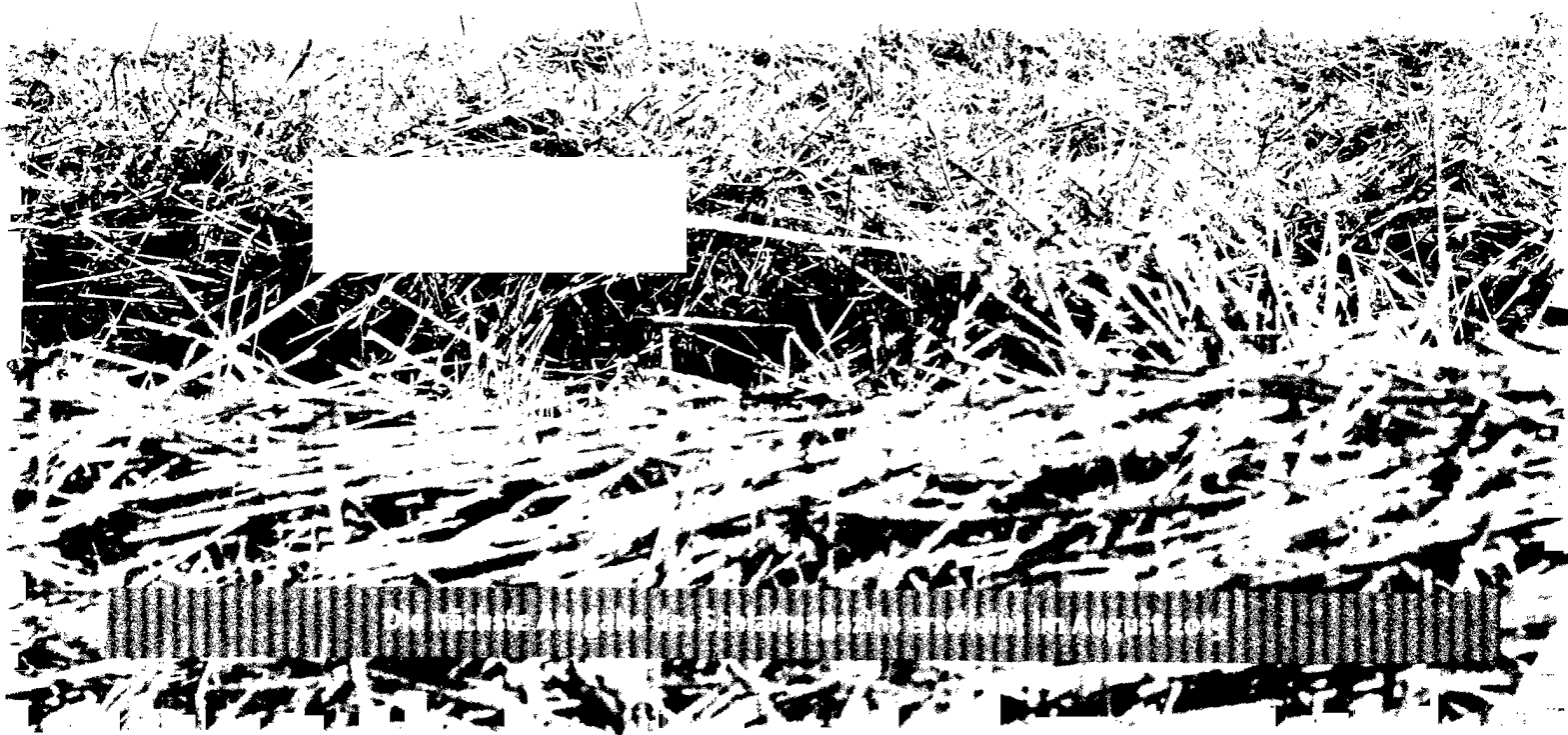


I N H A L T

▶ Schnarchen weltweit Nachtkonzert mit Folgen	6
▶ Schlaflose Nächte aus „Liebe“ Wie schläft es sich besser: beieinander oder getrennt?	14
▶ Diabetes und Schlafapnoe: Zwei Volkskrankheiten auf dem Vormarsch	16
▶ Neue Studien beweisen: Schlafapnoe erhöht tatsächlich das Herz-Kreislauf-Risiko	18
▶ Keine Angst vor der Narkose!	20
▶ Tipps von der AGR	23
▶ Die Atemmaske entscheidet über den Therapieerfolg	24
▶ Ausschreibungen in der Schlafapnoe-Versorgung: Auf lange Sicht für alle Beteiligten von Nachteil	26
▶ Quo vadis, Schlafmedizin? Wohin entwickelt sich die Schlafdiagnostik der Zukunft? Ein Ausblick	28
▶ Im Gespräch mit Prof. Helmut Teschler Die Schlafmedizin kommt zum Patienten	30



▶ Hilfe, mein Kind schläft nicht! Die besten Strategien gegen nächtliches Schreien, Ängste und Alpträume bei Kindern	34
▶ Blaues Licht hält wach Flachbildschirme	38
▶ Matratzen für Kinder und Jugendliche	39
▶ Aktuelle Schlaftrends und Schlafgewohnheiten Wie gut schlafen wir eigentlich?	40
▶ Macht unsere moderne Funktechnologie uns krank? Schlaflos durch Elektrosmog	42
Nordseeklima verbessert Schlaf Warum Thalasso gegen Schlafstörungen wirkt	44

Die erste Nacht

Mein Liebster hat die erste Nacht
im warmen Bett neben mir verbracht.
Am Morgen danach er müd' zu mir sprach:
„Ich konnte nicht schlafen, lag immerzu wach.“
„Hat die Liebe zu mir den Schlaf dir geraubt?“
„Oh nein mein Schatz, du schnarchst schrecklich laut.“

von Poldi Lembcke

RUBRIKEN	
ABO-FORMULAR	37
SCHLAFAPNOE-SPRECHSTUNDE	48
WICHTIGE ADRESSEN	49
IMPRESSUM	50