

I N H A L T

Lichterfülle, die Leben gefährdet Das Ende der Nacht	6
Konzentration und Reaktionsbereitschaft Vigilanz als Überlebensinstinkt	10
Grüner Tee Idealer Muntermacher aus China	18
Eine heikle Angelegenheit Was darf ins Wasser des Luftbefeuchters?	21
ASV-Therapie Sterberisiko bei Patienten mit Herzinsuffizienz und zentralen Apnoen erhöht	22
Schlaf und Depressionen Ein komplexes Zusammenspiel	26
Schlaf und Migräne Freund oder Feind?	28
ResMed bereitet den Weg Mit Telemonitoring die Qualität der Patientenversorgung unterstützen	30
Gesundheit im digitalen Zeitalter Unerwartete Chance für ein gesünderes Leben?	34
Geniestreich oder Spinnerei? Das erste Wegwerf-CPAP-Gerät	36
Stufenbett bei Rückenschmerzen	37
Kleiner Homecare-Versorger setzt sich für Schlafapnoe-Patienten ein Moderne Gesundheitsversorgung und Menschlichkeit – ein Widerspruch?	38

- ▶ **Der Mann,
der den REM-Schlaf entdeckte** 40
- ▶ **DGSM
Schlafmedizin muss interdisziplinär sein** 44
- ▶ **Die Verantwortung des Arztes** 46
- ▶ **Tipps von der AGR
Der richtige Schulranzen** 46
- ▶ **Die Vision des Boris Thomas
Ein Leben ohne Rückenschmerzen** 47
- ▶ **Reinigung der Maske
oder „nur“ Desinfektion?** 49

RUBRIKEN	
ABO-FORMULAR	33
WICHTIGE ADRESSEN	39
SCHLAFAPNOE-SPRECHSTUNDE	48
IMPRESSUM	50

**Schlafen Sie überall mit
Transcend® miniCPAP™.**



Reisen Sie mit dem tragbaren CPAP.

*Schauen Sie für weitere Informationen
und unser umfangreiches Händlernetz
auf*

TRANSCEND
mini

Aufmerksame Leser haben es im Laufe der Zeit sicher gemerkt: Immer wieder schleicht sich bei uns das Schaf ein, etwa im „Schlaf“, in der „Schlafapnoe“, am liebsten im „Sekundenschlaf“. Wir merken das immer zu spät, sprich wenn das Schlafmagazin bereits ausgeliefert ist. Wahrscheinlich fanden wir auch unser „Schläfchen“ aus diesem Grund so passend für uns und bieten es Ihnen zum Kauf an.

Jetzt haben wir eher zufällig ein Buch entdeckt, das zwar mit dem Thema Schlaf nicht unbedingt was zu tun hat, auch nicht mit unseren Tippfehlern. Dennoch ist es sehr gelungen und empfehlenswert: „Sekundenschlaf – Dumm für einen Augenblick“. Vielleicht ist es die richtige Lektüre in einer schlaflosen Nacht oder im Strandkorb am Meer ...



Malte Welding:
Sekundenschlaf
Dumm für einen Augenblick
 Rowohlt Taschenbuch
 Verlag, 2015
 ISBN-10: 3499630699
 ISBN-13: 978-3499630699
 9,99 EUR