

# INHALT

---

Alpträume oder kreative Inspirationen <b>Was haben Träume mit unserer Persönlichkeit zu tun?</b>	6
Das Solinger Modell <b>Schlafapnoe-Patienten testen die „Schienentherapie“</b>	12
Nachdenken über zaghafte Versuche <b>Telemonitoring ante Portas?</b>	16
Grundlagenforschung zum Restless Legs Syndrom <b>Die Gene spielen eine wichtige Rolle</b>	18
Stimulationstherapie <b>Mit elektrischen Impulsen gegen das Schnarchen</b>	21
Gespräch mit Dr. med. Alfred Wiater, Vorsitzender der DGSM <b>Selbsthilfe im Dialog mit Klinik und Wissenschaft</b>	22
Ein neues Mitglied der DreamFamily <b>Die erstaunliche Mini-Maske von Philips Respironics</b>	26
<b>Die Maske. Und ich. Eine Annäherung.</b>	28
Kolumne <b>Unsere Gesellschaft tickt nicht richtig</b>	30
Heilen mit Strom <b>Elektrostimulation für erholsamen Schlaf</b>	31
Pioniere der Schlafmedizin <b>Der Physiker Thomas Penzel</b>	34
Tipps von der AGR <b>Das richtige Schuhwerk – wichtig für Füße und Rücken!</b>	38

## RUBRIKEN

<b>Abo-Formular</b>	<b>33</b>
<b>Schlafapnoe-Sprechstunde</b>	<b>46</b>
<b>Adressen</b>	<b>47</b>
<b>Impressum</b>	<b>50</b>

Die nächste Ausgabe des Schlafmagazins erscheint im Februar 2017

Risiko Metabolisches Syndrom <b>Warum zu wenig oder gestörter Schlaf dick und krank machen kann</b>	38
<b>Wie schlafen Sie, Prof. Schredl?</b>	39
Integrative Schlafforschung führt zu einer Weltneuheit <b>Schlafen in Schräglage</b>	40
One fits all <b>Die Einheitsmatratze für alle?</b>	42
Hightech-Matratzenkauf <b>Die Wirbelsäule entscheidet!</b>	44
<b>Mitteilung des Vorstands des BSD</b>	45
Die Zeit zwischen den Jahren <b>Rauhnächte</b>	48



Jürgen Zully,  
Barbara Knab  
**Die kleine Schlaf-  
schule**

Wege zum guten  
Schlaf

158 Seiten, 14,95 Euro  
ISBN 978-3-86321-284-1

Vieles kann den Schlaf stören, wie etwa Lärm, Schmerzen, Grübeln – oder ein Leben gegen die biologischen Rhythmen. Jeder dritte Erwachsene schläft öfter schlecht. Wer dann falsch reagiert, kann eine Schlafstörung entwickeln. Um richtig zu reagieren, hilft diese Schlafschule. Sie liefert Wissen zu 65 Themen rund um Schlaf und Schlafstörungen, jedes Thema übersichtlich auf zwei Seiten vorgestellt.