

I N H A L T

Was wir aus unseren Träumen lernen können Das Gehirn schläft nicht!	6
Schmerzen, Schlafstörungen und RLS – eine unheilige Allianz	9
Träume als Wegweiser Was bedeutet unser nächtliches Kopfkino?	10
Hätte Caesar doch nur auf Calpurnia gehört... Können Träume Leben retten?	14
Abends an etwas Schönes denken – oder lieber doch nicht? Von Gedanken zu Alpträumen	16
Warum ich mich bei meinem Unterbewusstsein entschuldigen musste... ... als ich meine Träume endlich verstanden habe Ein Erfahrungsbericht	18
Ein Konzert der anderen Art Einladung zum Schlafkonzert	21
Zungenschrittmacher als Therapie-Alternative Keine Maske, kein Schlauch, kein Lärm	23
Schlafstörungen und posttraumatische Belastungsstörung nach Herzinfarkt	24
Tipps von der AGR Gartenarbeit: Es geht auch ohne Hexenschuss!	24

RUBRIKEN

Abo-Formular	45
Schlafapnoe- Sprechstunde	48
Adressen	49
Impressum	50

Die nächste Ausgabe des Schlafmagazins erscheint im August 2016

Postoperatives Risiko für Patienten mit Schlafapnoe	25
.....	
Neues Atemtherapiegerät von Respironics Traumhafte DreamStation	26
.....	
Schlafapnoe verändert die Chemie im Gehirn	30
.....	
Mit Didgeridoo gegen die Schlafapnoe	31
.....	
Entwicklung einer Schlafweste gegen Schnarchen: Vom Problem zum Produkt	32
.....	
Wenn Volkskrankheiten zusammenkommen Schnarchen, Schlafapnoe und COPD	34
.....	
Kolumne Dr. Weeß Vom Schlaf bei Frauen und Männern ...	37
.....	
Schlafapnoe: neu entdeckter Risikofaktor für eine Demenz? Was man tun kann, um sein Gehirn bis ins hohe Alter fit zu halten	38
.....	
Patientenberatung – effizient und kostengünstig Bessere Compliance durch Telemonitoring	42
.....	
„Here comes the sun ...“ Johannisnacht – Polartag – Mittsommer – Weiße Nächte	46
.....	
Kunst und Poesie verführen in die Nacht	47
.....	
Schlaf als Business-Revolution Die amerikanische „Sleep Economy“	47
.....	



verstopfte Nase
wegen der Nasenmaske

CPAP-Therapie
und trotzdem schlechter Schlaf

Hals-schmerzen
nach dem Aufwachen

CPAP pro
kostenlose Hotline: 0800 - 1407070
www.somnipax.eu

Schlafen Sie mit offenem Mund?
Dann besteht die Gefahr, dass Ihr CPAP-Gerät nicht effektiv arbeitet. Unterbinden Sie die Mundatmung und befreien Sie sich von ungesundem Schlaf – das Mundstück somnipax CPAP pro hilft Ihnen dabei.