

INHALT

Die Kunst einfühlsamer Diagnostik Gestörter Schlaf im Alter muss nicht sein!	6
Seniorenbetten Wie schläft man im Alter am bequemsten?	10
Wie Sie den nächtlichen Toilettengang unbeschadet überstehen Stürze: ein vermeidbares Risiko	14
Zur Entlastung und für ein bequemeres Liegen Venenkissen – Würfelkissen – Seitenschläferkissen	16
Schlafbezogene Atmungsstörungen durch Opioide: Was tun?	18
Ein gesunder Wachmacher Neue Erkenntnisse zum Thema Kaffee	20
Restless Legs Was kann man trotzdem für einen guten Schlaf tun?	22
Versorgungsforschung – eine Chance für die Schlafmedizin in Deutschland	26
Baustelle Kinderschlaf Neueste Erkenntnisse zu Schlafproblemen im Kindes- und Jugendalter	28
Trend zum „Baby-Pucken“ gefährdet gesunde Entwicklung der Hüfte	29
Heinen+Löwenstein goes future Weinmann wird Löwenstein Medical Technology	30
Warnsignale beachten! Horrorszenario: plötzlicher Herztod	32
Tipps von der AGR Gesund alt werden: So bleiben Sie vital	33
Mit Apps gegen Schlafapnoe	33
Medical Didgeridoo gegen Schnarchen und Schlafapnoe Neue Erkenntnisse zur Wirkung der Asate-Therapie	34
Schlafgestörte Menschen träumen anders Wie wirken sich Schlafapnoe, Insomnie & Co. auf das nächtliche Kopfkino aus?	36
Schlafapnoe bei Berufskraftfahrern wird kontrolliert, nur wer bezahlt das Gutachten?	40

Die nächste Ausgabe des Schlafmagazins erscheint im November 2016

Adipöse Männer haben verdoppeltes Sterberisiko	40
Medikamente zum Abnehmen	
Ein neuer Hoffnungsschimmer am Horizont?	42
Schlafapnoe?	
Ich glaube es erst, wenn ich es sehe ...	45
Wenn die CPAP-Therapie versagt	
Zungenschnittmacher der Firma ImThera als Alternative	46
Wie schlafen Sie, Prof. Young?	47

RUBRIKEN

Abo-Formular 41

Schlafapnoe-Sprechstunde 48

Adressen 49

Impressum 50

Teilnehmer/-innen gesucht: Studie zu internetbasierter Selbsthilfe bei Schlafstörungen

Im Rahmen einer Studie der Universität Bern und dem Inselspital Bern wird die Wirksamkeit eines internetbasierten Selbsthilfeprogramms für Menschen, die unter Schlafproblemen leiden, untersucht. Im Programm werden Sie während acht Wochen selbständig am Computer verschiedene Module zum Thema Schlaf bearbeiten. Dabei werden Sie während der Studiedauer von einem Psychologen/-in „online“ begleitet.

Wir sind auf der Suche nach Interessenten/-innen, die gerne an der Studie teilnehmen möchten. Mehr Informationen zur Studie finden Sie unter: www.online-therapy.ch/isleep

**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.