

INHALT

Neues aus der Schlafmedizin: Zwei Kongresse rund um den Schlaf	6
• Herzinfarkt, Schlaganfall, Fettleber, Diabetes: Schlafapnoe und ihre Folgeerkrankungen	7
• Sekundenschlaf: eine vermeidbare Unfallursache	8
• Neue Strategien in der Schlafapnoe-Therapie: Wo geht die Reise hin?	12
• Männer kommen vom Mars, Frauen von der Venus ...	14
• Herzinsuffizienz und zentrale Schlafapnoe	15
• Der Weg ins Vergessen – Kann man einer Demenz vorbeugen?	16
• Was gibt es Neues in der Schienentherapie?	18
• Schlaf: eine wichtige Voraussetzung für psychische Gesundheit	19
 Vernachlässigte Bewegung Besser schlafen durch Sport?	 21
 Kolumne Auf der Straße und doch neben der Spur	 25
 Kontaktlos den Schlaf überwachen App-gesteuertes Schlafüberwachungsgerät analysiert Schlafqualität	 26
 Schlafmedizinisches Zentrum der Universitäts-HNO-Klinik Mannheim Wie lassen sich Schnarchen und Schlafapnoe behandeln?	 28
 Alternativtherapie zur Maskenbeatmung Erfahrungen mit dem Zungenschrittmacher	 31
 Schlafmedizin muss nicht langweilig sein Ein etwas anderer Schlafmediziner: Dr. Michael Feld	 32
 Tipps von der AGR Gesunder Rücken im Schlaf	 36
 Leserbrief	 36
 Mit der Zunge zum Erfolg Erfahrungen eines Apnoe-Patienten	 37
 Der Tag ist nicht genug Zur Geschichte der Nachtarbeit	 38
 Nachtarbeit normal oder abnorm?	 42
 Die blaue Stunde	 48

Die nächste Ausgabe des Schlafmagazins erscheint im Mai.

**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.

RUBRIKEN

Abo-Formular	24
Schlafapnoe- Sprechstunde	46
Adressen	47
Impressum	50

