

# I N H A L T

---

|  |    |
|--|----|
| Der Schlafatlas 2017 bringt es an den Tag<br><b>Wir Deutschen schlafen immer schlechter!</b>               | 6  |
| Studie findet genetische Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen<br><b>Neue Insomnie-Gene entdeckt!</b> | 11 |
| <b>COPD: So inhalieren Sie wirkungsvoll</b>  | 13 |
| <b>Vitamin-D-Mangel und Restless Legs</b>  | 13 |
| Eine neue uralte Schlaftherapie<br><b>Tun Sie selbst etwas gegen Ihre Einschlafprobleme!</b>               | 14 |
| <b>Mit Schlafapnoe im Gebirge</b>  | 17 |
| Paradigmenwechsel auch in der Polysomnografie?<br><b>Einmalpflaster statt Schlaflabor?</b>                 | 18 |
| Der aktuelle Trend<br><b>Mini-CPAP für unterwegs</b>   | 20 |
| Schnarchen Sie? Leiden Sie unter Schlafapnoe?<br><b>Die Compliancefrage</b>                                | 22 |
| <b>Unser Körper liebt den Schlaf</b>   | 25 |
| <b>Wird die Schlafmedizin an die Wand gefahren?</b>  | 26 |
| <b>Nächtliche Atemstörungen einfach wegtrainieren?</b>   | 30 |
| Welt im Wandel<br><b>Auch Selbsthilfe muss sich weiterentwickeln</b>                                       | 32 |
| Selbsthilfegruppen<br><b>Unterwegs in sozialen Netzwerken</b>  | 34 |
| Erhöhtes Herz-Kreislauf-Risiko:<br><b>Statt Energy-Drinks doch lieber wieder Tee oder Kaffee trinken?</b>  | 38 |
| Tipps von der AGR<br><b>Wie bleibt der Rücken gesund und was hilft bei Schmerzen?</b>                      | 39 |
| Therapie mit Musik<br><b>Mit dem Alphorn gegen Schlafapnoe</b>   | 39 |
| <b>Matratzenkauf – mit einem Click im Internet?</b>  | 40 |
| <b>Mit Matratzenauflagen die Liegequalität verbessern?</b>   | 42 |
| <b>Wenn Sternschnuppen vom Himmel fallen, könnten sich Wünsche erfüllen</b>                                | 48 |

## RUBRIKEN

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>Abo-Formular</b>             | <b>44</b> |
| <b>Schlafapnoe-Sprechstunde</b> | <b>46</b> |
| <b>Adressen</b>                 | <b>47</b> |
| <b>Impressum</b>                | <b>50</b> |