

Schlafapnoe: mehr als nur ein anatomisches Problem! Wege zu einer individualisierten Präzisionsmedizin	6
Neue Schlafapnoe-Therapieansätze könnten schon innerhalb der nächsten Jahre für viele Patienten zugänglich werden!	14
Leben nach dem eigenen inneren Rhythmus: Warum Lerchen es in unserer Gesellschaft besser haben als Eulen	18
Altern – auch die innere Uhr tickt mit! Warum wir im Alter schlechter schlafen und was man dagegen tun kann	22
Wenn nachts der Atem stockt	27
Neue Leitlinie bietet Orientierungshilfe Therapieversagen bei Restless Legs Syndrom – was tun?	28
COPD-Beatmungsgerät aus der Ideenschmiede FLO Das meistert Vigaró [®]	34
Cheyne-Stokes-Atmung Soll man sie behandeln – und wenn ja: wie?	36
Das Problem mit der Hygiene Maskenreinigung leicht gemacht	40

RUBRIKEN

Abo-Formular	41
Schlafapnoe- Sprechstunde	48
Adressen	49
Impressum	50

Nachdenken über Schlafzimmer & Bett Chance für den erholsamen Schlaf	42
Lange Odyssee bis zur Schlafapnoe-Diagnose	44
Jubiläen	44
Leserbrief	44
Quiz: Pflege des Befeuchters	46
„Müde war gestern“ Ratgeber für Menschen mit Ein- und Durchschlafstörungen	47