

INHALT

Für jeden Patienten die richtige Therapie: Präzisionsmedizin bei schlafbezogenen Atmungsstörungen	6
Der ideale Patient für eine Schienentherapie	8
Wann eine CPAP-Therapie nicht optimal ist	11
Behandlungsmöglichkeiten der obstruktiven Schlafapnoe aus Sicht der Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie	12
Was tun bei CPAP-Unverträglichkeit?	16
Energiegeladen statt dauermüde: Wie Sie es schaffen, sich endlich wieder „zum Bäume ausreißen“ zu fühlen	20
„Die übermüdete Gesellschaft“: Wie Schlafmangel den Hormonhaushalt durcheinanderbringt und unsere Gene verändert	24



RUBRIKEN

Abo-Formular	47
Schlafapnoe- Sprechstunde	48
Adressen	49
Impressum	50

Halb wach, halb schlafend:

Warum manche Menschen im Schlaf durch die Wohnung geistern 28

Schlafapnoe und COPD:

Wie geht man mit der Doppelbelastung um? 32

Wenn der Partner nachts plötzlich rabiast wird:

Die REM-Schlaf-Verhaltensstörung 36

Unruhige Beine während der Schwangerschaft: Was tun? 40

Frühjahrsmüdigkeit:

Was steckt dahinter, und was kann man dagegen tun? 44

Vokabeln können im Tiefschlaf gelernt werden 45

Alpträume: immer noch viel zu selten diagnostiziert und behandelt 46