

INHALT

Warum Schlafhygiene so wichtig ist	6
Wie der Schlaf-wach-Rhythmus unser Leben bestimmt	16
Wie „Eulen“ sich das Leben erleichtern können	23
Warum die richtigen Lichtverhältnisse für einen gesunden Schlaf so wichtig sind	26
Neuer Stern am Himmel der Schlafapnoe-Therapie?	32
Neues Medikament gegen Tagesschläfrigkeit auf dem Markt!	33
Gesundheits-Apps auf Rezept	33
Start der remedē®-System-Therapie-Studie (rēST Study) am Schwerpunktzentrum in Bad Oeynhausen	34
Vielversprechende Behandlungsmethode bei zentraler Schlafapnoe Der Zwerchfellschrittmacher	38
Sorgen Schlafstörungen für Gefühlschaos?	38
E-Zigarette – wirklich eine Alternative?	40
Diabetes: Im Gegensatz zu Schlafapnoe kaum erhöhtes Unfallrisiko	41
Schlafmedizinische Erkrankungen: Auskunftspflicht gegenüber Arbeitgebern und Versicherungen?	42
Keine schlafenden Kühe wecken	44
Zusatzkosten für Maske und Klimaschlauch?	45
Hilfe, ich brauche ein neues Bett!	46
„And the winner is ... die Selbsthilfe!“	48

RUBRIKEN

Abo-Formular	43
Adressen	49
Impressum	50