

INHALT

Interview mit Prof. Dr. med. Winfried Randerath Mit Schlafapnoe, COPD und Asthma in Corona-Zeiten	6
Hintergrundwissen Was ist der Unterschied zwischen Bakterien und Viren?	8
Die Welt nach Corona Die Corona-Rückwärts-Prognose: Wie wir uns wundern werden, wenn die Krise „vorbei“ ist	10
Neue Erkenntnisse zum Thema Schichtarbeit: Wie kommt man mit dem Leben gegen die innere Uhr zurecht?	14
Jeder hat ein Recht auf Schlaf! Ein Schlafforscher kämpft für bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen	18
Notwendiges Übel oder sinnvolle Hilfe? Die Gebrauchsanleitung	21
50 % aller Männer, 30 % aller Frauen – warum leiden plötzlich so viele Menschen an Schlafapnoe?	22
Was tun mit den vielen Schlafapnoikern? Ein Interview mit Prof. Dr. med. Winfried Randerath	24
Gespräch mit Andreas Henke Zungenschrittmacher als erfolgreiche Behandlungsalternative bei obstruktiver Schlafapnoe	30
Bissveränderungen bei einer Schientherapie vorbeugen: Die Guten-Morgen-Schiene	32

Die Lattoflex-Schlafstudie 2019 So schlecht schläft es sich in Deutschland, Österreich und der Schweiz	36
Wozu eigentlich ein Seniorenbett?	38
Tödliche familiäre Insomnie: Eine Familie kann nicht mehr schlafen	40
World Sleep Day: Weil ohne gesunden Schlaf nichts geht	44
Die Traum-Kolumne	45
Zwischen finsterner Nacht und Morgen: Die Stunde des Wolfs	46
Leben in Zeiten der Corona-Pandemie	48

RUBRIKEN

Adressen	49
Impressum	50
Abo-Formular	51