

INHALT

**Obstruktive Schlafapnoe:
Neues Medikament gegen Tagesschläfrigkeit zugelassen 6**

**Tagesschläfrigkeit
trotz behandelter Schlafapnoe – was tun? 12**

**Kombitherapien – die Zukunft der
Schlafapnoe-Behandlung? 14**

**Zungenschrittmacher:
Als Kombitherapie oft wirksamer 18**

**Eisensubstitution bei Restless Legs:
Das Problem liegt im Gehirn 22**

Die Zukunft findet online statt 26

**Apps: ein wichtiger Grundpfeiler
für die Schlafmedizin der Zukunft 30**

**Horrorvisionen, aber auch viel Hoffnung:
Wie träumen wir in Corona-Zeiten? 36**

**Nachhaltige Schlaffunktionswäsche
für ideale Schlaftemperatur 39**

**Wie soll ich mich denn nun betten?
Die richtige Schlafposition 40**

**Von einem, der auszog, das Schlafen zu lernen
Odyssee eines bettflüchtigen
Spiegel-Journalisten 42**

Die 6 Säulen einer rückengerechten Ernährung 46

Kolumne: Die Zeitumstellung 48