

INHALT

Die virtuelle DGSM-Jahrestagung 2020	6
Zu lange Arbeitszeiten schaden der Gesundheit und stören den Schlaf	8
Soll man eine leichtgradige Schlafapnoe behandeln?	10
Schlafstörungen naturheilkundlich behandeln	14
Kann man in höherem Alter noch Auto fahren?	16
Zeitgemäße Schlafapnoe-Versorgung: Wunsch und Wirklichkeit	19
Schlaf im Alter: Was tun gegen die „senile Bettflucht“?	20
Schlaf und Bluthochdruck	23
Intensivstation mit Sternenhimmel Natürliche Lichtverhältnisse beschleunigen Heilungsprozess	25
Neues Reha-Programm für Patienten mit Ein- und Durchschlafstörungen	26
Ein Innovationsmotor für die Schlafmedizin? Telemedizin und künstliche Intelligenz	32
GET Sleep – ein Stufenmodell für die Behandlung chronischer Schlafstörungen	36
Schlafapnoiker und Narkoleptiker können aufatmen: Wirksames neues Medikament gegen Tagesschläfrigkeit zugelassen	38
Sieben Gründe, warum Ihr Bett die Ursache Ihrer Rückenschmerzen sein kann	40
Corona und anderen Atemwegsinfektionen vorbeugen „AHA“ allein reicht nicht immer aus	42
Gesünder leben – besser schlafen – Burnout vorbeugen: „Mein-bleib-gesund-Buch“	44
Melatonin: doch nicht ganz so ohne ...	45
Lockdown und Klinikschließungen – der unfassbare Widerspruch! Aktionsgruppe „Schluss mit Kliniksterben in Bayern“ gegründet!	46
Klimawandel im Bett: Ist Nacktschlafen gesund?	48

RUBRIKEN

Abo-Formular	47
Adressen	49
Impressum	50