

# INHALT

---

<b>Scharfes Gedächtnis, fittes Immunsystem: Ohne Schlaf geht in unserem Leben gar nichts</b>	<b>6</b>
<b>Schlaf-wach-Rhythmusstörungen: Wenn unsere innere Uhr durcheinandergerät</b>	<b>12</b>
<b>Non-24: Warum blinde Menschen oft schlecht schlafen – und tagsüber hundemüde sind</b>	<b>16</b>
<b>„Calm“ – die blaue Bettlektüre</b>	<b>18</b>
<b>Chronopharmakologie: Wie unsere innere Uhr Wirksamkeit und Nebenwirkungen von Medikamenten beeinflusst</b>	<b>20</b>
<b>Retardiertes Melatonin: Auch eine gute Therapieoption für Alzheimer-Patienten</b>	<b>26</b>
<b>„Ich habe wieder die ganze Nacht kein Auge zugetan!“ Schlafwahrnehmungsstörung: Woher kommt sie – was kann man dagegen tun?</b>	<b>28</b>
<b>Hypnotherapie bei Schlafstörungen</b>	<b>30</b>
<b>Warum es so wichtig ist, Matratzen vor dem Kauf zu testen</b>	<b>32</b>
<b>Der Weg zum rückengerechten Bett</b>	<b>34</b>
<b>Rückenschmerzen vorbeugen: Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag</b>	<b>38</b>
<b>Blaulichtfilterbrillen verbessern Schlaf und Leistung von Mitarbeitern</b>	<b>40</b>
<b>Warum kalte Füße beim Einschlafen stören</b>	<b>41</b>

<b>Gesunder Schlaf auf den Spuren Sebastian Kneipps: Die Füssener Kompakt-Kur</b>	<b>42</b>
<b>Sag' mir, was du isst ... ... und ich sage dir, wie du schläfst!</b>	<b>46</b>
<b>Schlafmedizin in der Reha</b>	<b>48</b>

#### **RUBRIKEN**

---

<b>Adressen</b>	<b>49</b>
<b>Impressum</b>	<b>50</b>
<b>Abo-Formular</b>	<b>51</b>