

INHALT

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

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

RUBRIKEN

Adressen	49
Impressum	50
Abo-Formular	51