

PERSPEKTIVEN

- 6 **Aktuelle Meldungen**  
aus der Herz-Kreislauf-Medizin

TITELTHEMA  
SCHLAFMEDIZIN

ÜBERSICHT

- 12 **Der Schlaf und das Herz**  
Warum guter Schlaf wichtig ist

HINTERGRUND

- 18 **Schlafapnoe**  
Wenn Schlafen gefährlich wird

REPORTAGE

- 22 **Während ich schlief**  
Ein Erlebnisbericht aus dem Schlaflabor

INTERVIEW

- 26 **Schlafcharakteristiken**  
Gesund schlafen – Herzinfarkt vorbeugen?

HERZ heute-INFOGRAFIK

- 30 **Bettgeschichten**  
Mythen und Fakten rund um den Schlaf

RAT & HILFE

- 34 **Leben mit dem Defibrillator**

PRÄVENTION

- 40 **Es ist niemals zu spät**

REIHE UMWELT & GESUNDHEIT

- 44 **Wie uns Luftschadstoffe krank machen**

FORSCHUNG

- 50 **Dem Herzen die Kraft zurückgeben**

SPRECHSTUNDE

- 52 **Sie fragen – unsere Experten antworten**

**40**

Sport lohnt sich  
in jedem Alter

**12**

Herzgesund schlafen

**32**

Besser schlafen

**44**

Ein Beitrag zu sauberer Luft:  
das Auto öfter mal stehen lassen!

UNSERE BEAUFTRAGTEN  
58 **Aktiv im Ehrenamt**

HERZSTIFTUNG INTERN  
60 **Nachrichten**

RUBRIKEN

- 2 Impressum
- 3 Editorial
- 33 Mohrs Herzschlag
- 70 Zu guter Letzt
- 71 Schirmherrin, Vorstand und Beirat