

I N H A L T

Immer mehr Lichtblicke in der Behandlung von Schlafstörungen – trotz Corona und schlechter Versorgungslage	6
Orexin-Antagonisten: Endlich Durchbruch in der Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen?	10
Für wen sind Nachtschichten zumutbar? Neue Leitlinie zum Thema Nacht- und Schichtarbeit	18
Wie entstehen Schlafstörungen? „Schlechte“ Gene und belastende Kindheitsereignisse können uns die Nacht zur Qual machen	22
Schlafstörungen und Depressionen: das Henne-Ei-Problem	28
„Mir fallen ständig die Augen zu“ Tagesschläfrigkeit – die neue Volkskrankheit?	30
Blähungen und Aufstoßen unter CPAP-Therapie: Wie kommt es zu dem lästigen Luftschlucken?	34
Volkskrankheit Ein- und Durchschlafstörungen: Wo finden die vielen Patienten eine geeignete Behandlung?	36

**Endlich erschienen:
Die Patientenleitlinie zu Long-/Post-COVID** 39

**Schlaf auf Rezept:
Erste digitale Gesundheitsanwendung für Patienten mit Ein-
und Durchschlafstörungen** 40

Erste kostenlose Online-Schlafberatung! 41

RUBRIKEN

Adressen 49

Impressum 50

Abo-Formular 51

**Die nächste Ausgabe
des Schlafmagazins
erscheint im Mai 2022**

**Ein Funktionsbett mit viel Komfort
und intelligenten Funktionen** 42

**Angenehm weich und nachhaltig:
Eukalyptus-Bettwäsche** 43

**Polarnacht und Mitternachtssonne:
Viele Skandinavier leiden an Schlaf-
störungen und Depressionen** 44

**Von Kriegstraumata und faulen,
verfressenen Hunden:
Sterbebett-Träume als Weg
zu innerem Frieden** 46

**Was ist eigentlich
„Frühjahrmüdigkeit“?** 48