

INHALT

Wie hängen Schlafstörungen und Blutdruck zusammen?	6
Warum Schlafapnoe den Blutdruck erhöht und was man dagegen tun kann	16
Nie wieder chhrrr ... Was tun gegen das leidige Schnarchen?	20
Beatmungsgeräte-Problem bei Philips: Waren falsche Reinigungsmittel schuld?	25
Alternativen zu CPAP: Neue Leitlinie beantwortet wichtige Patientenfragen	28
Krankheitsbewältigung in traumhafter Gebirgskulisse: Die erste und einzige Narkolepsie-Reha in Deutschland	31
Smarter schlafen!	34
Zu viele Medikamente: gerade im Alter ein großes Problem	38
Ticken Sie richtig? Vom schwierigen Weg zu einem gesunden Schlaf-wach-Rhythmus	42
Medizinische Fachbegriffe – einfach erklärt	45
„Ich seh' den Sternenhimmel ...“ – von wegen! Lichtverschmutzung	46
Sommer! Hitze! Schlafen?	48

INHALT

Wie hängen Schlafstörungen und Blutdruck zusammen?	6
Warum Schlafapnoe den Blutdruck erhöht und was man dagegen tun kann	16
Nie wieder chhrrr ... Was tun gegen das leidige Schnarchen?	20
Beatmungsgeräte-Problem bei Philips: Waren falsche Reinigungsmittel schuld?	25
Alternativen zu CPAP: Neue Leitlinie beantwortet wichtige Patientenfragen	28
Krankheitsbewältigung in traumhafter Gebirgskulisse: Die erste und einzige Narkolepsie-Reha in Deutschland	31
Smarter schlafen!	34
Zu viele Medikamente: gerade im Alter ein großes Problem	38
Ticken Sie richtig? Vom schwierigen Weg zu einem gesunden Schlaf-wach-Rhythmus	42
Medizinische Fachbegriffe – einfach erklärt	45
„Ich seh’ den Sternenhimmel ...“ – von wegen! Lichtverschmutzung	46
Sommer! Hitze! Schlafen?	48