

INHALT

Immer mehr Menschen leiden am chronischen Müdigkeitssyndrom	6
Warum nächtliches Wachsein gefährlich sein kann	10
Nächtliches Grübeln: Ein völlig unnötiger Schlafräuber	14
Zusammenhänge zwischen Albträumen, posttraumatischer Belastungsstörung und Schlafapnoe	18
Schlafberaterin aus eigener Erfahrung	20
Was CMD, Schlaf und Unterkieferprotrusionsschiene wirklich miteinander zu tun haben	24
Kein Übergewicht mehr dank Ozempic & Wegovy?	28

RUBRIKEN

Adressen	49
Impressum	50
Abo-Formular	51

**Wann ist nächtliches Schwitzen krankhaft,
und was kann man dagegen tun?** 34

**BESSER SCHLAFEN –
die neue Messe rund um den Schlaf** 37

Fünf Kopfkissen gekauft und keines passt... 38

**Das E-Rezept
Was es kann und was bislang noch nicht** 40

Wanzen auf dem Vormarsch! 42

Selbsthilfe-Video bessert Schlafstörungen 44

Mit DiGA besser schlafen 46

Es tut sich was in der Behandlung von Schlafstörungen! 48