

INHALT

Was kann die digitale Schlafmedizin?	6
Ihr Schlaflabor in den eigenen vier Wänden	14
Schlaf auf einer Schlaganfallstation	20
Schlaf im Alter – ein großes Problem	24
Nicht-medikamentöse Behandlungsverfahren gegen unruhige Beine	26
Lilo Habersack geht in den Ruhestand	34
Hinter einer Schlafstörung können auch Medikamente stecken!	36
Erholsamer Schlaf braucht ein gutes Bett	39

Wie eine Schlaflose sich die Nacht zurückerobert	40
Ein Designbett mit zahlreichen Funktionen	44
Einschlafen mit weißem Rauschen	46
Alle Jahre wieder kommt die Sommerzeit: Warum ist es so schwierig, eine unsinnige politische Entscheidung zurückzunehmen?	48
Wildtier des Jahres 2023: Der Gartenschläfer	50

RUBRIKEN

Adressen	49
Impressum	50
Abo-Formular	51