

# **I N H A L T**

<b>Brauchen wir bald keine Schlaflabore mehr? Neue Wege in der Diagnostik schlafbezogener Atmungsstörungen</b>	<b>6</b>
<b>Neuartiger Migräne-Antikörper verbessert den Schlaf</b>	<b>12</b>
<b>Erhöhtes Restless Legs-Risiko bei Patienten mit chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen</b>	<b>14</b>
<b>Schlafstörungen und Fatigue: bei multipler Sklerose sehr häufig</b>	<b>14</b>
<b>Melatonin, Benzodiazepine, Z-Substanzen &amp; Co: Was sagt der Schlafmediziner dazu?</b>	<b>16</b>
<b>Schlafstagebuch, Polysomnografie, Aktigrafie: Wie werden Schlafstörungen diagnostiziert?</b>	<b>24</b>

<b>Shinrin-Yoku: Warum Waldbaden Stress abbaut und uns besser schlafen lässt</b>	<b>28</b>
<b>Jeder Patient reagiert anders: Individualisierte Restless Legs-Reha in Bad Feilnbach</b>	<b>34</b>
<b>Gesunder Schlaf: Was Sie selbst dafür tun können</b>	<b>37</b>
<b>„Schlaf ist die beste Medizin“ – in jedem Lebensalter</b>	<b>40</b>
<b>Der Mach-dein-Bett-Tag</b>	<b>42</b>
<b>Hilfe bei Schlafstörungen</b>	<b>44</b>
<b>Von Wiegenliedern und Sleep Music</b>	<b>46</b>
<b>Termine</b>	<b>48</b>
<b>Was tun, damit der Erholungseffekt nach dem Urlaub möglichst lange anhält?</b>	<b>50</b>

## **RUBRIKEN**

<b>Adressen</b>	<b>49</b>
<b>Impressum</b>	<b>50</b>
<b>Abo-Formular</b>	<b>51</b>