

INHALT

Warum wir gegen
unsere innere Uhr leben ...
und wie wir das ändern können 6

Fluglärm, Überschallknalle und Wärmepumpengeräusche:
Wie beeinflusst Umgebungslärm den Schlaf? 14

Elektromyostimulation bei Schlafapnoe:
So bringen Sie die
Muskulatur Ihrer oberen Atemwege wieder auf Trab! 20

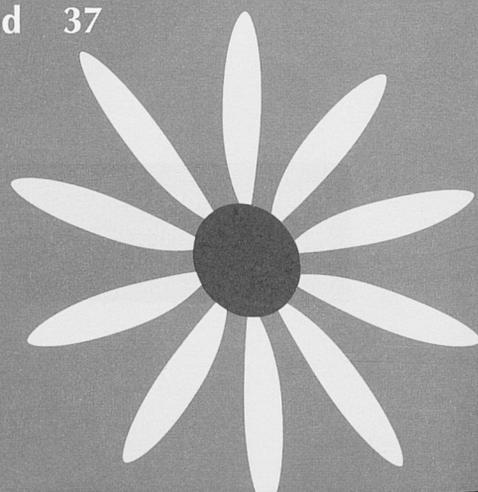
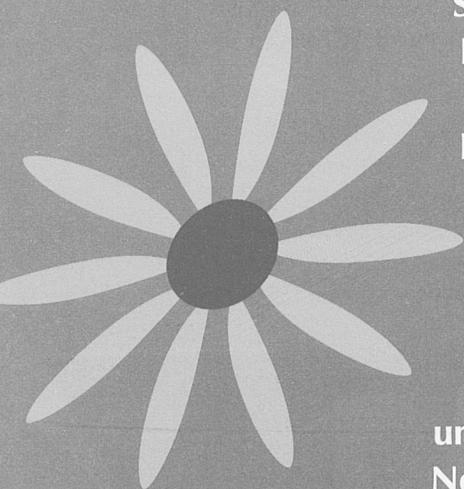
Schlafapnoe-Diagnostik leicht gemacht:
Polysomnografie bald per Kapsel? 26

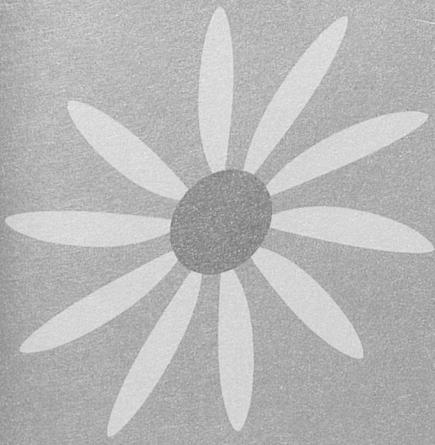
Endlich erholsamerer Schlaf für Frauen
in den Wechseljahren in Sicht?
Neues Mittel gegen
„fliegende Hitzen“ zugelassen 28

Jeden Abend einmal sprühen,
und schon sind die Atemwege wieder frei?
Neues Nasenspray gegen Schlafapnoe 29

Narkolepsie:
eine Schlaf-wach-Störung,
die das ganze Leben verändert 30

Sport: morgens besonders gesund 37





RUBRIKEN

Adressen	49
Impressum	50
Abo-Formular	51

**Von Schwerbehindertenausweis
bis Nachteilsausgleich:
Narkolepsie-Patienten haben ein Anrecht
auf Unterstützung! 38**

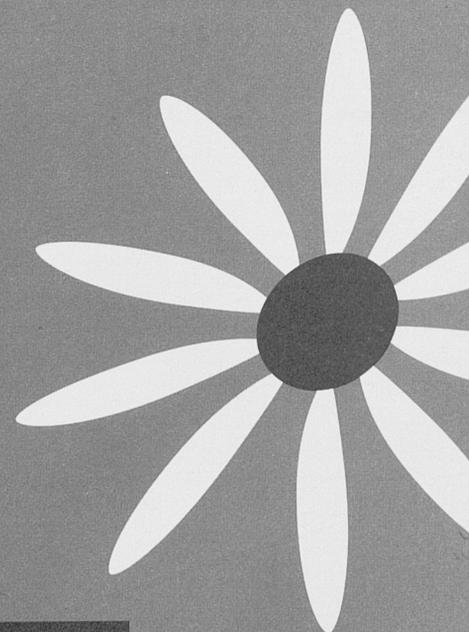
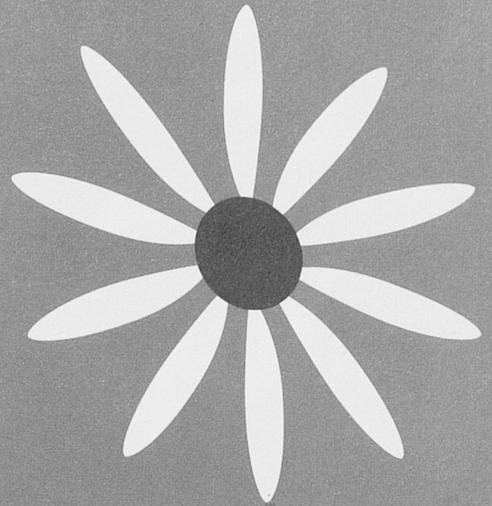
**Ein Kind – oder lieber doch nicht?
Für Narkolepsie-Patientinnen
keine ganz einfache Entscheidung 41**

**Schlafstörungen in der „Rushhour des Lebens“ –
und was man dagegen tun kann 42**

**Gut Snooze:
die Schlummertaste drücken oder nicht? 46**

Die Kolumne 48

Nachruf Heinrich Hübner 49



**Die nächste Ausgabe des Schlafmagazins
erscheint im August 2024**